UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA

TESIS DOCTORAL

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA, FACTORES MOTIVACIONALES Y SATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL DE LOS USUARIOS DE LOS CENTROS DE FITNESS EN EXTREMADURA

JORGE MENDO PUENTES

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL

2017

UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA

TESIS DOCTORAL

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA, FACTORES MOTIVACIONALES Y SATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL DE LOS USUARIOS DE LOS CENTROS DE FITNESS EN EXTREMADURA

JORGE MENDO PUENTES

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL

Conformidad del director:

Fdo. Dr. Sebastián Feu Molina

2017

AGRADECIMIENTOS

Serían muchas las páginas que podría reflejar en esta investigación para dirigirme a un número de personas que, aunque muy reducido, son los verdaderos artífices de que ahora mismo pueda estar redactando estas líneas, pero para no resultar tedioso intentaré sintetizarlas lo máximo posible.

El "tren de mi vida" hace tiempo que partió a un viaje de aventuras lleno de sobresaltos con cuantiosos claros y oscuros, como el de cualquier persona, en cada una de las estaciones por las que ha pasado. En esta estación, y más concretamente en la denominada "Tesis Doctoral", es en la que mi "tren" más está sufriendo para poder continuar su camino debido a la sobrecarga de vivencias, aprendizajes y sentimientos que está experimentando.

En primer lugar, expresar mi más sincero y profundo agradecimiento a mi tutor Sebastián Feu Molina. Persona a la que tuve la dicha de tener como profesor en el máster requerido para poder adentrarme en este fascinante trabajo. Gracias a él pude llevar a cabo, y culminar con éxito, mi trabajo fin de máster. Como profesor recuerdo que era una persona muy entregada a sus alumnos, dispuesto a explicar y repetir, tantas veces hiciese falta, cualquier duda, de trato muy afable y cercano para con sus dicentes. Como doctorando he recibido un trato exquisito y una atención inmejorable, dignos de elogiar y difíciles de superar. En definitiva, un docente ejemplar, un investigador incesante y una persona espléndida, lo que le ha permitido ganarse el respeto y la admiración de sus alumnos, compañeros de profesión y, por supuesto, de mi persona.

Seguidamente, me refiero a mi novia, mi compañera de mil batallas, luchadora infatigable, la tenacidad personificada, orientadora educativa y profesional encomiable, y como persona se me acaban los elogios para describirla. Cuantas horas de tantos días recorriendo bibliotecas hurgando entre sus legajos para ampliar nuestras investigaciones, cuantas dificultades vividas y obstáculos franqueados, pero también, sin duda, muchas otras satisfacciones. No olvides que te quiero Laura y que muy pronto serás apodada "Doctora Casares".

Adentrándome en el ámbito estrictamente familiar comenzaré hablando de mi hermano Roberto, el mismo que continuamente me aconseja, con el que tantas experiencias he vivido y las que deseo me queden, el que siempre me arrimó su hombro para ayudarme y apoyarme cuando más lo necesitaba. En conclusión, uno de los verdaderos artífices que ha contribuido a poner mi "tren" en marcha y que no se detenga. Por todo esto y mucho más no olvides que te quiero hermano.

Llegando al final de este apartado, mención especial para las dos personas que más adoro en este mundo y que más han influido en mi vida, mis padres. Personas respetuosas donde las haya, educadas, alegres, bondadosas, generosas... y con unos corazones tan grandes que no me explico cómo les puede caber en sus respectivas "cajas". Vosotros habéis sido, sois y seréis el sostén de mi existencia; nunca nada ni nadie podrá ocupar el lugar que representáis en mi vida y, por ello, quiero que sepáis que todo lo que he conseguido y todo lo que soy es por vosotros. Millones de gracias por todo lo que habéis hecho por mí, por todo lo que me habéis ayudado y por todo lo que me habéis dado. Por todo esto y mucho más, deciros que os quiero infinito y que esta Tesis Doctoral os la dedico a vosotros, María Antonia y Juan Manuel.

ÍNDICE

RESUMEN 19

ABSTRACT 21

INTRODUCCIÓN 23

PRIMERA PARTE: MARCO CONCEPTUAL 27

CAPÍTULO 1: APROXIMACIÓN HISTÓRICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA 29

CAPÍTULO 2: ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE 35
2.1. Actividad física 37
2.2. Ejercicio físico 38
2.3. Deporte 39

CAPÍTULO 3: EVOLUCIÓN Y SITUACIÓN ACTUAL DE LOS CENTROS DE FITNESS 41

CAPÍTULO 4: EL FITNESS 53
4.1. Definición de fitness 55
4.2. Tipos de fitness 57
4.3. Profesionales del fitness 63
4.4. Beneficios del fitness 68
4.5. Inconvenientes del fitness 80

CAPÍTULO 5: LA MOTIVACIÓN 83
5.1. Definición de motivación 85
5.2. Tipos de motivación 87
5.3. Teorías de la motivación 89

CAPÍTULO 6: MOTIVOS PARA PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LOS CENTROS DE FITNESS 95
6.1. Imagen corporal 98
6.1.1.Trastornos relacionados con la imagen corporal 112
6.1.1.1. Trastorno dismórfico corporal 113
6.1.1.2. Trastornos de la conducta alimentaria 114
6.1.1.2.1. Anorexia nerviosa 115
6.1.1.2.2. Bulimia nerviosa 117
6.1.1.2.3. Sobrepeso y obesidad 118
6.1.1.2.4. Ortorexia 120
6.1.1.3. Vigorexia 123

6.2. Salud 125
6.3. Competición 128
6.4. Fitness 129
6.5. Disfrute 130
6.6. Relaciones sociales 132

CAPÍTULO 7: MOTIVOS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA 135

CAPÍTULO 8: INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE ACTIVO 145

CAPÍTULO 9: DETERMINANTES SOCIODEMOGRÁFICOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA 155
9.1. Sexo 157
9.2. Edad 160

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN 165

CAPÍTULO 10: OBJETIVOS E HIPÓTESIS 167
10.1. Objetivos 169
10.2. Hipótesis 171

CAPÍTULO 11: DISEÑO METODOLÓGICO 175
11.1. Método 177
11.2. Participantes 177
11.3. Variables 178
11.4. Instrumentos para la recogida de datos 179
11.5. Procedimiento 182
11.6. Análisis estadístico 182

CAPÍTULO 12: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS 185
12.1. Nivel de actividad físico-deportiva 187
12.2. Regulación de las motivaciones 194
12.3. Motivos para la práctica de actividad físico-deportiva 207
12.4. Satisfacción con la imagen corporal 221
12.5. Intención de ser físicamente activo 227
12.6. Estudio correlacional de las variables del estudio 231

CAPÍTULO 13: DISCUSIÓN 235
13.1. Nivel de actividad físico-deportiva 238
13.2. Regulación de las motivaciones y motivos para la práctica de actividad físico-deportiva 250
13.2.1. Regulación de la conducta del ejercicio de los usuarios de los centros de fitness 250
13.2.2. Motivos de práctica físico-deportiva de los usuarios de los centros de fitness 260
13.2.3. Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva 268

13.2.4. Relación entre la regulación de las motivaciones y los motivos para la práctica físico-deportiva 272
13.3. Satisfacción con la imagen corporal 274
13.4. Intención de ser físicamente activo 282

CAPÍTULO 14: CONCLUSIONES, LIMITACIONES, PROSPECTIVAS DE FUTURO Y APLICACIONES PRÁCTICAS 291
14.1. Conclusiones 293
14.2. Limitaciones 299
14.3. Prospectivas de futuro 300
14.4. Aplicaciones prácticas 301

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 303

ANEXOS 373
Cuestionario 375

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características diferenciadoras entre la actividad física y el ejercicio físico 39
Tabla 2. Evolución de los centros de estimulación integral en España 49
Tabla 3. Comunidades autónomas con mayor presencia de centros de estimulación integral 49
Tabla 4. Evolución del interés de la población por el deporte, 1980-2010 97
Tabla 5. Evolución de la percepción de la forma física de los españoles, 1990-2010 130
Tabla 6. Motivos por los que la población española practica deporte, 2000-2010 133
Tabla 7. Motivos por los que la población española practica deporte 133
Tabla 8. Evolución de la práctica deportiva de los españoles, 2000-2010 134
Tabla 9. Comparativa de los motivos de baja de los clientes por tipo de cuota de los centros deportivos 138
Tabla 10. Principales barreras a la práctica deportiva 139
Tabla 11. Evolución de los motivos por los que no se practica deporte, 1980-1995 140
Tabla 12. Motivos que más influyeron en el abandono del deporte, 2000-2010 141
Tabla 13. Distribución de los motivos por los que no se practica actividad física según el género 142
Tabla 14. Motivos que impulsan a los hombres a hacer ejercicio físico 159
Tabla 15. Motivos que impulsan a las mujeres a hacer ejercicio físico 159
Tabla 16. Comparación de los motivos que inducen a hacer ejercicio físico según el sexo 159
Tabla 17. Distribución de los motivos de práctica física según el género 160
Tabla 18. Motivos de práctica deportiva por edad 164
Tabla 19. Frecuencias y porcentajes de las variables sociodemográficas 178
Tabla 20. Descriptivos de los días de práctica físico-deportiva de los usuarios de los centros de fitness 187
Tabla 21. Análisis de diferencias de los días de práctica físico-deportiva de los usuarios de los centros de fitness en función del sexo 187
Tabla 22. Días de práctica físico-deportiva de los usuarios de los centros de fitness en función de la edad 188
Tabla 23. Actividades físico-deportivas realizadas por los usuarios de los centros de fitness 189
Tabla 24. Asociación entre las actividades físico-deportivas practicadas y el sexo 190
Tabla 25. Asociación entre las actividades físico-deportivas practicadas con música y el sexo 191
Tabla 26. Asociación entre las actividades físico-deportivas practicadas y la edad 192
Tabla 27. Asociación entre las actividades físico-deportivas practicadas con música y la edad 193

Tabla 28. Descriptivos y pruebas de normalidad del cuestionario BREQ-3 195
Tabla 29. Análisis factorial exploratorio con rotación varimax del cuestionario BREQ-3 196
Tabla 30. Índices de bondad de ajuste del modelo inicial 197
Tabla 31. Descriptivos, pruebas de normalidad y correlaciones de los factores del cuestionario BREQ-3 198
Tabla 32. Descriptivos y prueba U de Mann Whitney de la regulación de las motivaciones en función del sexo 198
Tabla 33. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de la regulación de las motivaciones en función de la edad 199
Tabla 34. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de la regulación de las motivaciones en función del nivel de estudios 200
Tabla 35. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de la regulación de las motivaciones en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva 202
Tabla 36. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de la regulación de las motivaciones en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana en los centros de fitness 204
Tabla 37. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de la regulación de las motivaciones en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana 206
Tabla 38. Descriptivos del cuestionario MPAM-R 208
Tabla 39. Análisis factorial exploratorio del cuestionario MPAM-R 209
Tabla 40. Análisis factorial exploratorio del cuestionario MPAM-R tras la eliminación de los 5 ítems 210
Tabla 41. Índices de bondad de ajuste del modelo inicial 211
Tabla 42. Descriptivos y correlaciones de las dimensiones del cuestionario MPAM-R 212
Tabla 43. Descriptivos y prueba U de Mann Whitney de los motivos de práctica físico-deportiva en función del sexo 212
Tabla 44. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de los motivos de práctica físico-deportiva en función de la edad 213
Tabla 45. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de los motivos de práctica físico-deportiva en función del nivel de estudios 215
Tabla 46. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de los motivos de práctica físico-deportiva en función de la antigüedad en los centros de fitness 216
Tabla 47. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de los motivos en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana 218
Tabla 48. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de los motivos en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana dentro y fuera de los centros de fitness 220
Tabla 49. Matriz de componentes rotados del cuestionario BSQ-14 222
Tabla 50. Índices de bondad de ajuste del modelo inicial del cuestionario BSQ-14 223
Tabla 51. Descriptivos y análisis de diferencias en el cuestionario BSQ-14 en función de las variables sociodemográficas y la actividad físico-deportiva 224

Tabla 52. Tabla de contingencia entre la insatisfacción corporal y el sexo 227
Tabla 53. Descriptivos y pruebas de normalidad del cuestionario MIFA 227
Tabla 54. Análisis factorial exploratorio del cuestionario MIFA 228
Tabla 55. Índices de bondad de ajuste del modelo inicial del cuestionario MIFA 228
Tabla 56. Descriptivos y pruebas de normalidad de la puntuación del cuestionario MIFA 229
Tabla 57. Descriptivos y análisis de diferencias del cuestionario MIFA en función de las variables sociodemográficas y la actividad físico-deportiva 230
Tabla 58. Correlaciones entre las dimensiones de los cuestionarios BSQ, BREQ-3, MPAM-R y MIFA 233
Tabla 59. Correlaciones parciales entre las dimensiones de los cuestionarios BSQ, BREQ-3, MPAM-R y MIFA controlando los efectos del sexo y la edad 234

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Facturación de los gimnasios en España 45
Figura 2. Variables relacionadas con la motivación 86
Figura 3. Diferentes tipos de motivación con sus estilos de regulación, locus de causalidad y los procesos correspondientes 88
Figura 4. Esquema de las mini-teorías que forman la teoría de la autodeterminación (TAD) 92
Figura 5. Elementos disposicionales, sociales y contextuales relacionados con las metas de logro. Patrones conductuales asociados 94
Figura 6. Definiciones de imagen corporal 101
Figura 7. Principales motivos que impulsan a las personas a practicar ejercicio físico 103
Figura 8. Principales motivos que impulsan a las mujeres a practicar ejercicio físico 104
Figura 9. Principales motivos que impulsan a los hombres a practicar ejercicio físico 104
Figura 10. Comparación de los motivos que inducen a las personas a practicar ejercicio físico en función del sexo 105
Figura 11. Siluetas de Stunkard, Sørensen y Schlusinger (1983) 107
Figura 12. Siluetas de Bell, Kirkpatrick y Rinn (1986) 108
Figura 13. Siluetas de Collins (1991) 108
Figura 14. Siluetas de Thompson y Gray (1995) 109
Figura 15. Siluetas de Kearney, Kearney y Gibney (1997) 109
Figura 16. Siluetas de Gardner, Stark, Jackson y Friedman (1999) 110
Figura 17. Siluetas de Montero, Morales y Carbajal (2004) 110
Figura 18. Siluetas de Osuna-Ramírez, Hernández-Prado, Campuzano y Salmerón (2006) 111
Figura 19. Motivos principales para la práctica de actividad física 126
Figura 20. Porcentajes de los motivos de abandono de práctica deportiva 139
Figura 21. Resumen de las estrategias a seguir por los entrenadores para satisfacer las necesidades psicológicas básicas de los deportistas 150
Figura 22. Número y porcentaje de las actividades físicas y deportivas que realizan los usuarios de los centros de fitness fuera de los mismos (pregunta de respuesta múltiple calculada sobre 173 personas) 194
Figura 23. Gráfico de comparaciones entre grupos, con rangos promedio, para la regulación introyectada (izquierda) y la regulación identificada (derecha) en función de los grupos de edad 200
Figura 24. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación externa en función del nivel de estudios 201
Figura 25. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación introyectada en función del nivel de estudios 201
Figura 26. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación intrínseca-integrada en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva 202

Figura 27. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación externa en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva 203
Figura 28. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación identificada en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva 203
Figura 29. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación intrínseca-integrada en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana en los centros de fitness 205
Figura 30. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación intrínseca-integrada en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana 206
Figura 31. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación identificada en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana 207
Figura 32. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión apariencia en función de la edad 214
Figura 33. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión competencia en función de la edad 214
Figura 34. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión disfrute en función de la antigüedad en los centros de fitness 216
Figura 35. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión apariencia en función de la antigüedad en los centros de fitness 217
Figura 36. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión social en función de la antigüedad en los centros de fitness 217
Figura 37. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión apariencia en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana 219
Figura 38. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión competencia en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana 219
Figura 39. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión competencia en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana dentro y fuera de los centros de fitness 221
Figura 40. Frecuencias en la puntuación del cuestionario BSQ-14 en función del sexo 224
Figura 41. Gráficos de la puntuación del cuestionario BSQ-14 en función de la edad 225
Figura 42. Comparaciones por parejas de las puntuaciones del cuestionario BSQ-14 en función de la edad 225
Figura 43. Gráficos de la puntuación del cuestionario BSQ-14 en función de la antigüedad en los centros de fitness 226
Figura 44. Comparaciones por parejas de las puntuaciones del cuestionario BSQ-14 en función de la antigüedad en los centros de fitness 226

Figura 45. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots en la intención de ser físicamente activo en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana 230
Figura 46. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots en la intención de ser físicamente activo en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana 231

RESUMEN

El presente trabajo de investigación trató de conocer qué modalidades físico-deportivas practicaban las personas que acudían a los centros de fitness, así como estudiar la regulación de las motivaciones y los motivos de práctica físico-deportiva de los usuarios en función del sexo, la edad, el nivel de estudios, la antigüedad como usuario y el tiempo de práctica a la semana. Además, se ha estudiado la asociación entre la regulación de las motivaciones y los motivos de práctica físico-deportiva con la autopercepción de la satisfacción corporal y la intención de ser físicamente activo en el futuro. Se ha realizado un diseño descriptivo, inferencial y transversal, utilizando una metodología de encuesta. La muestra estaba formada por 510 usuarios, 58.9% mujeres y 41.1% hombres, de los centros de fitness de Extremadura. Los cuestionarios utilizados han sido validados en la literatura científica, analizándose las propiedades psicométricas a través de un análisis factorial exploratorio y confirmatorio, y un análisis de fiabilidad de las escalas.

Los resultados reflejaron que los hombres realizaban más actividad físico-deportiva a la semana que las mujeres (p <.05). La actividad más practicada por los hombres fue la musculación (*RTC* = 12.1), mientras que las mujeres preferían pilates (*RTC* = 7.5), zumba (*RTC* = 10.3) y GAP (*RTC* = 5.2). Las puntuaciones más altas en la regulación de las motivaciones se dieron en la intrínseca-integrada y en la identificada. No se encontraron diferencias en la regulación de las motivaciones en función del sexo, pero si se hallaron diferencias significativas en la regulación identificada en función de la edad y el nivel de estudios (p <.05), en la regulación externa en función del nivel de estudios (p <.05) y en la regulación introyectada en función de la edad (p <.01). La regulación intrínseca-integrada se encontraba condicionada por la antigüedad en los centros de fitness y los días de práctica físico-deportiva a la semana (p <.01). Todos los motivos de práctica puntuaron alto, aunque el que mayor puntuación obtuvo fue el fitness. Algunos motivos de práctica estaban condicionados por el sexo, la edad, la antigüedad en los centros de fitness y los días de práctica semanal (p <.05), pero no por el nivel de estudios (p >.05).

La percepción con la satisfacción corporal variaba en función del sexo, la edad y la antigüedad en los centros de fitness (p <.05), pero no se encontraba influenciada por el nivel de estudios y los días de práctica físico-deportiva a la semana (p >.05). Altas puntaciones de insatisfacción corporal se relacionaban con una motivación externa e introyectada para realizar actividad físico-deportiva.

Los usuarios que más se ejercitaban semanalmente eran los que tenían mayor intención de ser físicamente activos (p <.05). Este propósito se incrementaba al aumentar la regulación de las motivaciones intrínseca-integrada e identificada, y disminuía con la regulación externa; además, todos los motivos de práctica se relacionaron con la intención de ser físicamente activos.

La regulación de las motivaciones y los motivos de práctica de los usuarios de los centros de fitness deben ser considerados a la hora de diseñar programas de actividad físico-deportiva, pues se puede ayudar a mejorar la percepción con la satisfacción corporal y fomentar la intención de ser físicamente activos en el futuro.

Palabras clave: centros de fitness, actividad físico-deportiva, motivación, imagen corporal, intención de ser físicamente activo.

ABSTRACT

The research project was centered on determining what physical and sport related activities were practiced by those people who attended fitness centers, as well as to study the regulation of the motivations and the motives for the practice of physical-sport activities of the users according to their sex, age, level of studies, time spent as a user, and finally the amount of time spent exercising per week. Moreover, it has been studied the association between the regulation of the motivations and reasons for physical practice with the self-awareness of body satisfaction and intention to continue to be physically active in the future. The research was undertaken using a descriptive, inferential, and transversal design using a survey methodology. The sample was formed by 510 users of fitness centers throughout the autonomous community of Extremadura, 58.9% women and 41.1% men. The questionnaires utilized have been validated in the scientific literature, analyzing the psychometric properties through an exploratory and confirmatory factor analysis, and an analysis of the reliability of the scales.

The results showed that men performed more physical-sport activity a week than women ($p < .05$). The most practiced activity by men was bodybuilding (RTC = 12.1), while women preferred pilates (RTC = 7.5), zumba (RTC = 10.3) and GAP (RTC = 5.2). The highest amount of motivations occurred in the integrated-intrinsic and in the identified. There were no differences in the level of motivation according to sex, however, significant differences were found in the level identified according to age and level of studies ($p < .05$), as well as in the external motivation according to level of studies ($p < .05$), and finally in the introjected motivation according to age ($p < .01$). The integrated-intrinsic regulation was controlled by the length of time an individual has spent at their respective fitness centers and the days of the week they practice a physical-sport activity ($p < .01$). All the motivations for physical practice scored high marks, although the highest score was in general fitness. Some reasons for practice were dependent on gender, age, number of practice days per week, and length of time as member of fitness centers ($p < .05$), but it was not affected by level of education ($p > .05$).

The perception of body satisfaction varied according to gender, age and seniority in fitness centers ($p < .05$), but was not influenced by the level of studies and days of physical-sport practice per week ($p > .05$). High scores of body dissatisfaction were related to an external motivation and introjected to perform physical-sport activity.

The users who exercised the most weekly were those who intended to be more physically active ($p < .05$). This increased by increasing the level of integrated-intrinsic and identified motivations, and decreased with external regulation; In addition, all motives of practice were related to the desire to be physically active.

The regulation of the motivations and the reasons of practice of the users of fitness centers must be considered when designing programs of physical-sport activity, as it can help to improve body-image perception and to foment the intention to be physically active in the future.

Keywords: fitness centers, physical-sport activity, motivation, body image, intention to be physically active.

INTRODUCCIÓN

Tras comprobar la carencia de estudios existentes, en la literatura científica, concerniente a los centros de fitness, y al observar que se trata de una temática que cada vez suscita más interés y demanda en la sociedad actual, se decidió poner en marcha este estudio por ser pionero en la comunidad autónoma de Extremadura. Cierto es que son numerosos los trabajos que se han centrado en la actividad física, en la actividad deportiva y en el deporte como tal para indagar sobre las motivaciones de los practicantes, pero concretamente ni a nivel nacional ni regional apenas se han encontrado estudios realizados, en un ámbito tan específico como son los gimnasios, coloquialmente hablando, que pudieran servir de referencia para la finalidad planteada en esta investigación.

Los centros de fitness, un estilo de vida para unos y una forma de subsistencia para otros, vienen protagonizando, desde la década de los 90, un crecimiento imparable en todos los países desarrollados. Tal es así que la asistencia y práctica de actividades físico-deportivas en este tipo de centros se ha convertido para muchas personas como una indiscutible manera de vida, como una palmaria filosofía cotidiana e incluso, en los casos más extremos, como una fidedigna obsesión por la práctica sin ser conscientes de las repercusiones negativas que esa ofuscación puede acarrear en determinados casos.

Desde otra perspectiva dentro del mismo prisma estarían aquellos individuos que, más que disfrutar de la práctica del fitness, aunque muchos si lo hacen, se dedican a prestar servicio en este vertiginoso y exigente modelo de negocio; constantemente inmerso en profundos cambios y modificaciones, que continuamente requiere de un reciclaje de sus profesionales y donde la competencia existente, como sucede en otros campos laborales, es abismal.

Por todo esto y por tratarse de una cuestión relacionada con el soporte primordial que engloba al ser humano, es decir la salud, resulta interesante adentrarse, profundizar,

analizar y sacar conclusiones de este, atractivo para muchos pero a la vez escéptico para otros, negocio deportivo.

Esta investigación estableció como principal objetivo conocer cuáles son los tipos de motivación y motivos de las personas que frecuentan los centros de fitness para practicar actividades físico-deportivas. Junto a esta primera línea de partida, se intentó averiguar el grado de satisfacción que poseen los usuarios con su imagen corporal y la intención que tienen éstos de seguir practicando en el futuro.

La estructura que se sigue para el desarrollo del trabajo es la siguiente:

- En la primera parte se lleva a cabo una visión general sobre lo que es el grueso teórico del estudio, definiendo, y a su vez diferenciando, términos, que en la sociedad actual se emplean indistintamente, como la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. Se trata de dar una visión global sobre el estado actual de la cuestión y la evolución que han sufrido desde sus orígenes, así como analizar que es lo que instiga a las personas a practicar actividades físico-deportivas en los centros de fitness, si se sienten satisfechos con su apariencia física y qué expectativas poseen de continuar siendo activos más adelante.

- En una segunda parte se reflejan los objetivos, las hipótesis, el método y el procedimiento utilizado para alcanzar los resultados obtenidos. Resultados que, tras el análisis estadístico pertinente, lograron una buena fiabilidad; los cuales, posteriormente, fueron contrastados y discutidos a los hallados por otros autores en trabajos de similares características. Seguidamente, se exponen las conclusiones a las que se llegan tras cotejar las hipótesis. En este apartado también se reflejan las limitaciones acaecidas durante el desarrollo del presente trabajo, las prospectivas para futuros estudios siguiendo esta línea de investigación, así como unas aplicaciones prácticas con la intención de buscar transferencia funcional de los resultados de la investigación a la sociedad vigente.

- En última instancia se presenta la bibliografía utilizada y el anexo como información complementaria.

Antes de proseguir con el desarrollo de la investigación, y con el propósito de dar fluidez y facilidad a su lectura, resulta necesario indicar que a lo largo de la redacción de la misma se emplea un solo género gramatical (exceptuando aquellos casos en los que se precise hacer comparaciones entre las variables sociodemográficas).

Primera Parte

Marco Conceptual

Capítulo 1

APROXIMACIÓN HISTÓRICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

APROXIMACIÓN HISTÓRICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Desde que el ser humano empezó a dar sus primeros pasos, la actividad física se ha ido adaptando a las diferentes etapas por las que ha ido atravesando el hombre. Así, en la Prehistoria la actividad física se realizaba inconscientemente, dando respuesta a las necesidades de movilidad que presentaba el ser humano, claramente observable en las pinturas rupestres (Cachón-Zagalaz, Valdivia, Ortiz-Colón y Zagalaz-Sánchez, 2015). La forma de vida que llevaban las personas en aquellos tiempos se podría interpretar como la manera de subsistir o sobrevivir, consistente en poseer una buena condición física, requisito indispensable para poder cazar y, con ello, poder alimentarse.

Se podría destacar que distintas particularidades de la actividad física como puede ser su carácter social, cultural y educativo han estado implícitas desde los orígenes del ser humano. Comienzos que se entienden mucho mejor si se hace alusión a Engels (1979), quien manifestó que el hombre procede o, dicho de otra manera, encuentra su punto de partida en sus antepasados; predecesores que adquieren la terminología de monos. El prescindir de las manos a la hora de caminar por el suelo y la adopción de una postura más erguida fue el detonante para el tránsito del mono al hombre.

Según Cachón-Zagalaz et al. (2015), las características de la actividad física han estado presentes desde que el hombre se puso de pie, aprendió a correr y se convirtió en nómada hasta que se sentó delante de un ordenador y se volvió sedentario.

Estos mismos autores, Cachón-Zagalaz et al. (2015), afirman que:

> En el acontecer de la evolución del hombre, la AF ha jugado un papel fundamental en su desarrollo y se ha ido adaptando a sus necesidades y a su entorno pasando, tras superar etapas de reconocimiento y ocultismo, ocupación y solaz, complemento a la educación y base del deporte, desde la base de la supervivencia hasta conseguir el papel prioritario que le reconocen las sociedades más avanzadas en el siglo XXI, donde ha retomado su carácter inicial, esta vez desde una perspectiva filosófica y cultural que la hace mucho más humana. Ahora el sujeto es conocedor de la influencia de la AF para conservar una buena salud, consecuencia inequívoca de una mayor calidad de vida (p. 301).

Siguiendo la evolución marcada por Langlade y de Langlade (1986), la historia de la actividad física se podría dividir en dos eras gimnásticas: una primera que abarca desde el

400 a. C. hasta el siglo XVIII, donde numerosas y variadas culturas practicaban actividad física con diferentes finalidades. Así, por ejemplo, los celtíberos daban prioridad a prácticas deportivas centradas en la preparación de guerreros para enfrentarse a posibles enemigos, pero también para afinar sus habilidades de cara a la caza de animales (Ramírez, 2008). Por su parte, la época griega queda marcada por una actividad física con fines educativos, médicos e higiénicos, centrada, a su vez, en el culto al cuerpo y reflejada en las innumerables esculturas dedicadas al cuerpo humano que, a día de hoy, se pueden seguir contemplando. En cambio, en Roma, las construcciones de utilidad pública como los circos, los teatros, los antiteatros, etc., hicieron que la actividad física se encontrara más relacionada con fines bélicos y recreativos, adquiriendo ésta una magnitud de espectáculo, levantando pasión y entusiasmo entre las masas (Cachón-Zagalaz et al., 2015). Si se continúa avanzando en la historia, Pérez (1993) sostiene que en el mundo medieval predominaban las guerras, convirtiéndose en una actividad constante, en una filosofía e incluso en un estilo de vida, requiriendo para ello una extraordinaria preparación física por parte de los guerreros. Mientras que en el Renacimiento, se puede apreciar que los valores físicos del cuerpo humano alcanzaron una nueva dimensión, tanto en el campo del arte como en el terreno médico, donde comienza a despertar una actividad física con ciertos dotes educativos. Ya en la época de la Ilustración, fueron numerosos los precursores que se centraron en las cuestiones educativas relacionadas con la actividad física, destacando por encima de todos ellos Jean Jacques Rousseau con su obra *El Emilio* quien postuló un modelo educativo natural, en donde el hombre no contaminado por una civilización opresora y corruptora es feliz en estado de naturaleza (Pérez, 1993).

En definitiva, es reseñable que la actividad física en aquellos tiempos presentaba una visión globalizada ligada a la caza, la supervivencia, los ritos y las danzas, destacando que el valor cultural presidía el concepto de cuerpo y movimiento.

Una segunda era gimnástica daría comienzo a partir del siglo XVIII, la cual ya no se centra tanto en el instinto de supervivencia a través de la caza sino que va dejando paso a la entrada de diferentes eminencias históricas con sus correspondientes teorías; además del

surgimiento de los movimientos gimnásticos (centroeuropeo, occidental y del norte) que derivan en el nacimiento, a principios del siglo XX, de las 4 grandes escuelas gimnásticas. Escuelas que tienen su origen en las corrientes intelectuales más significativas del siglo XIX, como son el racionalismo, el romanticismo, el nacionalismo, la democracia y el ideal pedagógico (Mandell, 1986).

En base al trabajo desarrollado por Pérez (1993), las escuelas gimnásticas son las siguientes:

- Escuela Alemana: sus mayores exponentes fueron Friedrich Ludwing Jahn (1778-1852) y Johann Cristoph Friedrich GutsMuths (1759-1839), la cual se basa en un sistema rítmico.

- Escuela Nórdica: sus máximos representantes resultaron ser Franz Nachtegall (1777-1847) y Pehr Henrik Ling (1776-1839), la cual se sustenta en un sistema analítico.

- Escuela Francesa: sus fundadores fueron Francisco Amorós y Ondeano (1770-1848) y Peter Heinrich Clias (1782-1852), la cual se fundamenta en un sistema natural.

- Escuela Inglesa: su máxima figura se encuentra en la persona de Thomas Arnold (1795-1842), la cual se cimienta en un sistema deportivo.

Posteriormente, un hecho destacable fue la creación del Instituto Nacional de Educación Física, comúnmente conocido como INEF, en 1967 en Madrid, para la formación del profesorado; lo que permitió, años después, la creación de las primeras Facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, tras la aprobación, en 1993, del Ministerio de Educación y Ciencia del Gobierno de España de establecer la titulación oficial de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. De esta manera, se pone broche a la era gimnástica moderna, señalando que los aspectos más notorios de la actividad física fueron los valores educativos, de ahí que se crearan escuelas gimnásticas para desarrollarlos y leyes educativas para agruparlos (Cachón-Zagalaz et al., 2015).

Cachón-Zagalaz et al. (2015) añaden a las dos eras gimnásticas anteriores una tercera denominada era gimnástica de la integración, que surge a finales del siglo pasado, principalmente en el mundo occidental y en algunos países orientales; fruto del resultado del desarrollo económico y de las tecnologías de la información y la comunicación, que permiten la expansión de saberes y el aglutinamiento de diferentes planteamientos educativos como la cooperación, el respeto, la tolerancia, etc., sociales como la creatividad, el ocio, la investigación, etc. y culturales como el conocimiento del mundo, la creación de redes sociales, el multiculturalismo, entre otros.

La actividad física, desde sus orígenes, se ha convertido en un aspecto trascendental en la vida cotidiana del ser humano puesto que, gracias a los movimientos permitidos por el aparato locomotor, acciones como caminar, correr, reptar, trepar o nadar han sido, desde su filogénesis, peculiaridades naturales de los primeros mortales (Luarte, Garrido, Pacheco y Daolio, 2016).

Tras este breve recorrido histórico sobre la evolución de la actividad física se podría comentar, a modo de síntesis, que el hombre proviene del mono, que en cada etapa de la vida del ser humano la finalidad de su actividad física adquiere dotes diferentes y que, lo que para generaciones antepasadas era un medio de supervivencia, en la actualidad alcanza matices con fines educativos pero, sobre todo, con claras pretensiones saludables. Por este motivo, la sociedad pasiva, sedentaria y consumista del momento debería plantearse, seriamente, el porqué de la carencia o ausencia de actividad físico-deportiva en su día a día tras la confirmación de los innumerables beneficios, tanto físicos como psíquicos, que gran cantidad de investigaciones han demostrado que genera su práctica.

Capítulo 2

ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE

ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE

La actividad física, el ejercicio físico y el deporte son términos que, en la sociedad actual, se emplean como sinónimos en el lenguaje coloquial, debido, esencialmente, a los beneficios relacionados con la salud y el confort, tanto a nivel fisiológico como cognitivo, que provocan en cada sujeto; favoreciendo, a su vez, la reducción del riesgo de aparición de numerosas patologías (Blasco, Capdevila y Cruz, 1994).

2.1. Actividad física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2016) define la actividad física como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas" (s.p), es decir, tareas como sacar al perro, darse un baño en la playa o lavar el coche formarían parte de esta definición.

Garita (2006) entiende la actividad física como todo aquel movimiento que realiza el ser humano y que implica la movilidad de los distintos segmentos corporales, ocasionando un gasto energético superior a cuando se está en una situación de reposo. Por su parte, Márquez (1995) la considera como cualquier movimiento corporal provocado por los músculos esqueléticos y que genera un gasto energético normalmente medido en kilocalorías. En cambio, Casajús y Vicente-Rodriguez (2011) distinguen dos tipos de actividad física: por un lado la actividad física de moderada a vigoroxa, que sería aquella que se lleva a cabo con un nivel de intensidad igual o superior a 3 MET (entendiéndose por MET una unidad de consumo energético que representa la división entre la energía consumida en una actividad y la energía consumida en reposo), tomando como ejemplo andar a paso ligero o bailar; y, por otro lado, la actividad física vigoroxa, que sería aquella realizada a una intensidad igual o superior a 6 MET, pudiéndose citar el footing o correr una distancia larga a intensidad moderada.

En las 3 últimas décadas, principalmente, se ha producido un incremento notorio de las personas que practican actividad físico-deportiva, debido, en gran medida, a

la concienciación de la población sobre las numerosas repercusiones positivas que conlleva su hábito, sobre todo de manera moderada y constante; tal y como así lo certifican diferentes autores que han profundizado sobre el tema (Castillo, Balaguer y Duda, 2000; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008; Moreno, Cervelló y Martínez, 2007a).

El concepto de actividad física ha permanecido siempre en una constante evolución hasta afianzarse como una actividad saludable, dirigida a todos las personas (independientemente de su clase social, económica y cultural) y enfocada hacia la mejora de la calidad de vida (Teva-Villén et al., 2014); de ahí el enorme e incesante crecimiento del sector deportivo, ya no sólo en la oferta de servicios sino también en la tipología de centros en los que poder practicar actividad física, con el objetivo de atender y dar la mejor respuesta a toda la demanda existente en la actualidad (Reverter y Barbany, 2007).

Hoy en día, la promoción de la práctica regular de actividad física se ha convertido en una de las finalidades imprescindibles en la política educativa de numerosos países. Diversos estudios manifiestan que una práctica de actividad físico-deportiva adecuada y controlada contribuye al bienestar y calidad de vida de las sociedades (Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton y McPherson, 1990).

Un matiz importante a destacar es que, en España, las personas que cuentan con una edad avanzada y un nivel cultural bajo son las que menos actividad física practican, mientras que, por el contrario, los más jóvenes y los que poseen un nivel cultural más elevado son los que más se ejercitan (Sánchez-Barrera, Pérez y Godoy, 1995).

2.2. Ejercicio Físico

El ejercicio físico se podría definir como una clase de actividad física planificada, estructurada y organizada que realiza el ser humano, con el propósito de mejorar alguna de sus cualidades físicas básicas y mantenerse activo y saludable (Garita, 2006). Aclaración similar a las aportadas por Caspersen, Powell y Christenson (1985) y Márquez (1995),

quienes lo entienden como una actividad física planeada y repetitiva con la finalidad de acrecentar niveles concretos de forma física.

Según Pate et al. (2006), el ejercicio físico es una actividad que se planifica implicando movimientos corporales repetitivos producidos para mejorar uno o varios componentes de la aptitud física.

De este modo, se pueden apreciar diferencias existentes entre los conceptos de actividad física y ejercicio físico (tabla 1). Así, por ejemplo, subir las escaleras para acceder al domicilio sería una actividad física, mientras que ir al gimnasio a hacer spinning 2 o 3 días por semana, a una intensidad moderada, sería un ejercicio físico.

Tabla 1. Características diferenciadoras entre la actividad física y el ejercicio físico (Caspersen et al., 1985).

Característica	Actividad física	Ejercicio físico
Aumento del gasto energético basal	Sí	Sí
Conexión con la condición física	Alta	Muy alta
Intenciones definidas	No siempre	Sí
Organizado	No	Sí

2.3. Deporte

El Consejo de Europa (1992), a través de Carta Europea del Deporte, señala que:

> Se entenderá por «deporte» todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles (p. 8-9).

Otros autores, sin embargo, persisten en la necesidad de una regulación para que una actividad pueda ser calificada como deporte. En este caso, Domínguez (1995) define el deporte como una actividad lúdico-competitiva, practicada individualmente o de manera colectiva, supeditada a una reglamentación establecida por organismos internacionales y que pone en práctica habilidades motrices.

Casajús y Vicente-Rodriguez (2011) lo definen como una actividad física sujeta a una serie de normas, que supone entrenamiento y cuya práctica puede tener una finalidad profesional, recreativa y saludable.

Otros términos que guardan una estrecha relación con los ya mencionados hasta ahora serían los siguientes:

- Condición física: es la capacidad de una persona para poder realizar las actividades de la vida cotidiana con eficiencia, eficacia y con el menor gasto energético posible (Casajús y Vicente-Rodriguez, 2011).

- Salud: según la OMS (1978), en la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, ésta se define como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad" (p. 1), es decir, integra aspectos psíquicos y sociales, yendo más allá de lo puramente biológico.

CAPÍTULO 3

EVOLUCIÓN Y SITUACIÓN ACTUAL DE LOS CENTROS DE FITNESS

EVOLUCIÓN Y SITUACIÓN ACTUAL DE LOS CENTROS DE FITNESS

Los centros de fitness, denominados coloquialmente por la población como gimnasios, se podrían definir como aquellos espacios cubiertos destinados a la práctica de actividades físico-deportivas no competitivas, a la contribución de una mejora de la salud, a la paliación del estrés laboral y/o académico, así como al fomento de las relaciones sociales.

A finales de los años 80 y principios de los 90 predominaban los gimnasios familiares o pequeñas cadenas relacionadas con estos recintos que comenzaban a dar ligeramente sus primeros pasos, caracterizándose por poseer dimensiones reducidas y aparatos vetustos. La práctica en ellos se centraba, básicamente, en determinadas artes marciales como el kárate, judo o taekwondo, además de en el culturismo, con la intención de construir cuerpos musculosos y voluminosos para el reto físico (Kogan, 2012). Es a finales del siglo XX y comienzos del siglo XXI cuando empieza a emerger y, sobre todo, a consolidarse la idea de decantarse por nuevas perspectivas de mercado, principalmente estéticas y de salud, centradas en las demandas y satisfacciones de los clientes de gimnasios. Estos recintos comienzan a adquirir una nueva dimensión en todos sus aspectos, siendo rebautizados como centros de fitness o fitness center & wellness. Aunque en la sociedad actual se suele utilizar, indistintamente, fitness o wellness para hacer alusión a estas tendencias, la verdad es que entre ambas existen diferencias que residen fundamentalmente en la finalidad. Así, el fitness tiene una pretensión más relacionada con la condición física, pudiéndolo entender como el estado que permite a un individuo poder hacer uso de su propio organismo en actividades que requieran la participación de las cualidades físicas básicas, con el objetivo de mantener el cuerpo en óptimas condiciones; mientras que el vocablo wellness hace alusión a un concepto más amplio y global, que no sólo incluye al fitness como una mejora de la condición física sino que además emplea ésta como un vehículo para mejora de la salud. Es un concepto que se encuentra más encaminado al bienestar físico, psíquico y emocional, en otras palabras un bienestar global más que personal, incorporando aspectos sociales, culturales y ambientales en relación con la salud (Isidro, Heredia, Pinsach y Costa, 2007).

Se puede observar, apreciar y sentir como la sociedad actual, denominada desde hace ya unos pocos años como la sociedad tecnológica y consumista, ha empezado a ocasionar numerosas patologías cada vez más comunes y presentes en el día a día del ser humano, pudiendo citar, entre otras, el estrés, la depresión y la obesidad, acarreando graves problemas en el confort físico, psíquico y social de las personas. Por todo ello, es de esperar que el imparable crecimiento de la industria del fitness continúe dando pasos agigantados a través de una amplia y variada gama de espacios, profesionales y actividades, que permitan satisfacer todas y cada una de las demandas expresadas por los fieles usuarios y nuevos clientes de los gimnasios.

Estos centros, aparte de conservar las posibilidades tradicionales que hasta la fecha se venían dando, disponen de todo un repertorio de servicios diferentes a los ya existentes. Prestaciones que van desde promocionar las clases colectivas como step, aeróbic, pilates, etc., la práctica de determinados deportes como el squah, el pádel, la natación..., hasta la implantación de cafeterías, restaurantes e incluso ludotecas para los más jóvenes.

Atendiendo a la diferencia notoria existente entre los gimnasios y los centros de fitness, Ortiz (2014) manifiesta:

> Un gimnasio hace referencia al fortalecimiento y flexibilidad del cuerpo, mediante la práctica de determinados ejercicios, mientras que en un centro de fitness se incluyen aspectos como bienestar emocional, educación sanitaria, dietética, en suma, un estilo de vida concreto que surge de la preocupación del ser humano por el cuerpo, la dieta saludable, la vida sana, la salud y la juventud (p. 45).

Según Ortiz (2014), los centros de fitness no dejan de ser una empresa que oferta múltiples e innovadas actividades a disposición de sus clientes y, como tal, todo su control y gestión deben tener presente las características inherentes de un servicio. Así pues, la creación de estos centros ha constituido para muchos empresarios una vía de escape laboral pero también un sendero de negocio; actualmente intentando superar un periodo de estancamiento (a pesar de las inquietudes saludables y estéticas que florecen en la sociedad), principalmente, como consecuencia de la situación económica que se viene sufriendo desde que se inició la crisis (Ortín, 2010).

El sector del fitness se ha visto seriamente mermado por el avance de la crisis, debido, en gran medida, a las limitaciones consumistas de los hogares españoles. Tras 5 años de declive consecutivos desde que se originó la crisis, se reflejó una ligera mejoría en el año 2014, lo que trajo consigo un incremento en la facturación anual de los gimnasios. Todo esto se puede observar con mayor detenimiento en la información transmitida por Jiménez (2014), quien subrayó que en noviembre de 2013 existían en España en torno a 4.000 centros deportivos (cifra que se ha visto mermada en un 15% con respecto al año 2008) y la facturación de los mismos se posicionaba sobre los 765 millones de euros, siendo un 4% inferior a 2012. Cifras que a priori pueden resultar elevadas, aunque según los expertos se quedan muy lejos de la rentabilidad que se prevé que adquieran en un futuro como consecuencia de la salida de la crisis y su consiguiente recuperación económica, pero, sobre todo, por un cambio de mentalidad en la ciudadanía concerniente a los innumerables beneficios, tanto físicos como psíquicos, que reporta la práctica de actividad físico-deportiva (Europa Press, 2014).

En el siguiente gráfico (traducido en miles de euros) se puede divisar con mayor claridad la transformación de las ganancias de los gimnasios, en España, en los últimos años (figura 1).

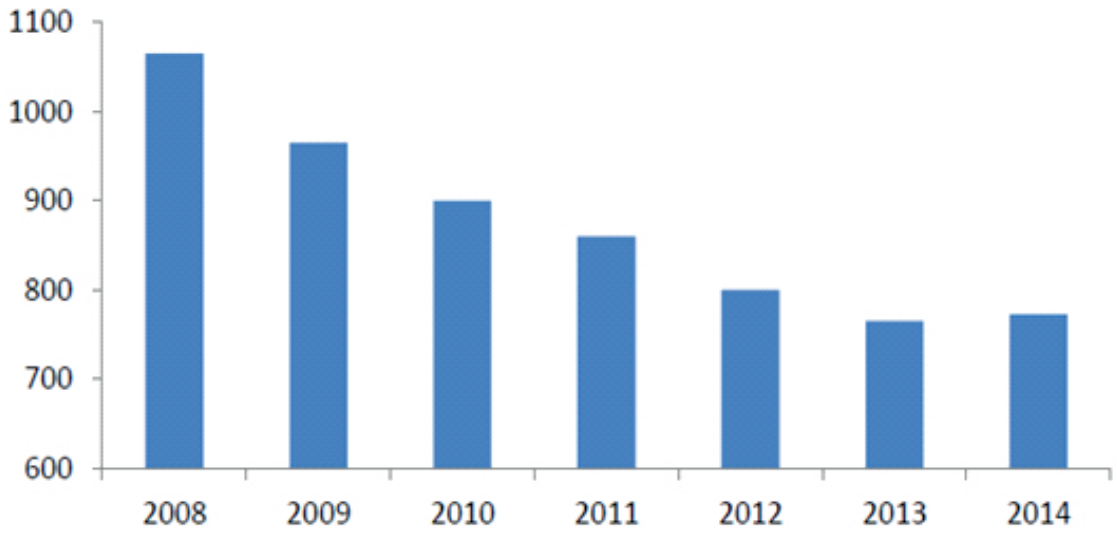

Figura 1. Facturación de los gimnasios en España (Ribera, 2015 adaptado del CMD Sport, 2014).

Atendiendo a Maré (2016), la media de ingresos totales de los gimnasios españoles en el año 2015 (según datos del *Informe Precor* 2015 sobre el fitness español elaborado por la consultoría Mas) supuso un 2,75% menos con respecto al año anterior, es decir, de 1.444.928 euros totales ingresados de media por gimnasio en 2014 se pasó a 1.405.112 euros en 2015.

Por otro lado, y en contra de lo que se pueda intuir en un primer momento al analizar la facturación de los gimnasios en España en los últimos años, los datos expresados por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MEC) (2016a) acerca del empleo medio anual vinculado a determinadas ocupaciones o actividades deportivas reflejan que en 2011 eran de 150.500 trabajadores, de 160.900 en 2012, de 164.600 en 2013, de 189.400 en 2014, reduciéndose ligeramente en 2015 a 184.600. En este sentido, y a pesar del continuo decrecimiento sufrido desde que comenzó la crisis, allá por 2008, según datos de la International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) (2015), España ha sido el país europeo que más ha elevado el número de clientes de gimnasios en los últimos 4 años, convirtiéndose en el segundo estado del continente que cuenta con más adeptos.

La crisis económica que se viene padeciendo desde hace ya unos años ha permitido la entrada y el avance de nuevas empresas, principalmente internacionales, en el sector del fitness, ofreciendo unas tarifas muy por debajo de las existentes en el mercado. Grupos como Altafit, Mcfit, Basicfit o Vivagym son algunas de las aproximadamente 40 cadenas que están propulsando esta identidad de fitness en el mercado español. Este fenómeno, denominado low cost, unido al crecimiento del IVA en 2012 de 13 puntos, pasando del 8 al 21%, ha supuesto el cese de numerosas cadenas tradicionales y la pérdida de unos 20.000 puestos de trabajo (Corchón, 2015).

Valls (2010) señala que este modelo de negocio ha transformado por completo el prototipo existente de marketing, siendo los usuarios quienes "proponen" las condiciones relativas a espacios, maquinaria, horarios, cuotas, etc. Precisamente la industria del fitness ha hecho evidente el auge de este modelo al incrementar, de manera considerable, el número de clientes que se benefician de él (Druziani, 2012; Hallam, 2012).

En España, el sector privado de organizaciones de fitness es considerado líder del sector de las instalaciones de ocio (García, Lera-López y Suárez, 2011), en parte, gracias a la introducción del modelo low cost (García, Gálvez, Bernal y Vélez, 2016).

Según De la Cámara (2015) se podría afirmar que:

> El low cost se centra en una política de reducción de costes (producción, distribución, personal, etc.) para ofrecer un servicio o producto similar o igual al que oferta la competencia, pero con un coste para el usuario o cliente final muy por debajo al que ofrecen sus competidores (p. 48).

Por su parte, Sánchez (2011) manifiesta que "el posicionamiento low cost, combina precios bajos con un bajo valor agregado percibido en los productos y servicios que ofrece la compañía, y un enfoque dirigido al segmento de mercado sensible al precio" (p. 49).

La ideología de los centros deportivos low cost pretende que el cliente sólo pague por aquello de lo que se va a beneficiar, intentando disminuir al máximo todos los servicios que dicho sujeto no utilice con asiduidad y que hacen que se eleve el monto económico mensual, como bien sucede en otras políticas empresariales dedicadas a este sector. Esta bajada salarial en la cuota de los clientes podría invitar a pensar que, en un primer momento, las instalaciones, trabajadores y aparatos que conforman estos centros fueran de una calidad inferior a la de otros gimnasios, pero en realidad no existen resultados ni conclusiones fehacientes que corroboren ese pensamiento inicial (De la Cámara, 2015).

Según Valcarce, López y García (2015), el asentamiento de este ascendiente prototipo de negocio en el sector del fitness es palmario y crece considerablemente en poco tiempo, puesto que, concretamente en España, se pasa de 117 centros en septiembre de 2013 a 200 en enero de 2015. En esta línea, Druziani (2012) sostiene que el arquetipo de negocio low cost ha aumentado significativamente la cuota de mercado en el fitness, lo que evidencia la aprobación por parte de los usuarios, llegando a ser una tendencia que se ha afianzado en la propia industria. No obstante, debido a la relevancia que alcanza este nuevo negocio empresarial, se ha de matizar que resultan escasas o insuficientes las investigaciones llevadas a cabo en este campo (De la Cámara, 2015; Druziani, 2012; García, Fernández y Bernal,

2014; Hallam, 2012). A pesar de las dos grandes losas con las que conviven actualmente los españoles, la crisis económica y la subida del IVA, el sector del fitness es un negocio en alza, ya no sólo en España sino también en los demás países del continente europeo, constituyendo la primera actividad deportiva europea. Los centros deportivos dedicados a tal fin crecieron un 3.9% y elevaron los ingresos un 4.9% en 2015 con respecto al año anterior (EuropeActive y Deloitte, 2016).

En ese incremento juegan un papel muy notorio los centros deportivos low cost, que han irrumpido en el mercado laboral e industrial de una manera arrolladora, fundamentándose, sobre todo, en un descenso de las cuotas, así como en una oferta horaria amplia y nutrida de clases colectivas. Pero hay que reseñar que estos centros se encuentran organizados para funcionar con el menor número posible de empleados, donde un único operario puede desempeñar a la vez las funciones de recepcionista, monitor de sala e instructor de clases colectivas, acarreando con ello un descenso del número de trabajadores en este sector. Todo esto, sumado a un uso cada vez más frecuente de las clases virtuales, la realización de ejercicios sin supervisión y un trato distante con el cliente, puede provocar un sentimiento negativo y de abandono en el usuario, influyendo, significativamente, en la consolidación de este incesante negocio.

El desembarco y la actual permanencia de los gimnasios low cost en España ha puesto "patas arriba" a la industria del fitness, cuya transformación y renovación en el sector parece no tener límites.

Estos centros ofrecen múltiples y novedosas modalidades de entrenamiento, entre ellas el sistema Cybertrainning, consistente en salas virtuales en las que se llegan a impartir 600 clases por semana. Según un estudio de la empresa de equipamiento para gimnasios Life Fitness, y concerniente a las cuotas mensuales que pagan los socios, el rango medio más ofertado se sitúa entre los 20 y 40 euros mensuales (52% de los casos), donde la clientela que predomina es de carácter joven; seguido del rango que oscila entre los 40 y 60 euros al mes (35% de los casos) donde los usuarios ya son de edad más avanzada que en los

anteriores. Sin embargo, entre los gimnasios low cost, un 20% ofrece cuotas por debajo de los 20 euros (Corchón, 2015).

Otro de los fenómenos emergentes ha sido la entrada de los gimnasios que permanecen operativos las 24 horas, como es el caso de Anytimefitness. No solo los centros low cost han revolucionado el sector, ya que aplicaciones telefónicas como Gymforless, presente en más de 400 centros españoles, ofrece al cliente una nueva manera de entrenar y la posibilidad de hacerlo en diferentes centros deportivos, pagando una cuota de acceso de 5 euros al día sin necesidad de tener que abonar una tarifa mensual ni matrícula. Gymforless permite al usuario, mediante una cuota de 69 euros mensuales, poder frecuentar todos los centros deportivos (tradicionales o low cost), hoteles y spas de la plataforma de manera ilimitada (Corchón, 2015).

Paralelamente al desarrollo de los centros low cost comienzan a cobrar relevancia aquellos enfocados a la aplicación de un método denominado electroestimulación neuromuscular (ENM), que "consiste en la aplicación de una corriente eléctrica al músculo o nervio periférico con el fin de lograr una contracción muscular involuntaria del músculo" (Benito y Martínez, 2013, p. 9) (tablas 2 y 3).

Tabla 2. Evolución de los centros de estimulación integral en España (De la Cámara, 2015).

Año	Nº de empresas	Nº de centros	% De crecimiento	Presencia en las provincias
2013		Primeros centros. No hay referencias		
2014		Fuerte crecimiento y expansión. No hay referencias		
2015	59	343		41 de las 52

Tabla 3. Comunidades autónomas con mayor presencia de centros de estimulación integral (De la Cámara, 2015).

Comunidades autónomas	2015
Madrid	139
Andalucía	27
Comunidad Valenciana	21
Cataluña	13

Su origen se centra, fundamentalmente, en el campo de la rehabilitación, aunque a partir de los estudios llevados a cabo por Kotz, en la década de los 70, se fue ampliando también como método para la mejora del rendimiento deportivo (Benito y Martínez, 2013; Boschetti, 2004).

La primicia de estos centros reside en la aplicación de la ENM de forma integral, es decir, aplicando simultáneamente corrientes eléctricas a distintos músculos o grupos musculares. Normalmente el entrenamiento suele ser activo, lo que permite al cliente compaginar la activación neuromuscular con diferentes ejercicios guiados por un especialista. Las sesiones suelen rondar entre los 20-25 minutos de duración, no excediendo su realización más de 2 veces por semana, teniendo cada una de ellas un coste medio de 25 euros. Al igual que sucediera, hace décadas, con los gimnasios tradicionales o familiares, así como con los centros de fitness y, más recientemente, con los gimnasios low cost, estos centros de electroestimulación se han abierto hueco en el mercado industrial, debido, entre otros motivos, a la rapidez en el entrenamiento (dada la escasez de tiempo libre en el día a día de muchas personas), a la ligereza en la obtención de resultados y a los beneficios saludables que propicia su entrenamiento (De la Cámara, 2015).

En una recopilación llevada a cabo por De la Cámara (2015) se expresa que los beneficios más comunes, reflejados en las páginas webs de numerosos centros que utilizan en exclusividad este método, son:

- 20 minutos de electroestimulación integral equivalen a más de 3 horas de ejercicio convencional.
- Aumenta la resistencia muscular.
- Aumenta la tonificación e hipertrofia muscular.
- Reduce la grasa corporal general y localizada.
- Aumenta el consumo de calorías posterior a la ENM integral.
- Previene la osteoporosis.
- Mayor reclutamiento muscular y profundidad de activación.

- Mejora la circulación sanguínea.

- Reduce la celulitis.

- Reduce el dolor de espalda y recupera la musculatura.

- Ayuda a la recuperación posparto y aumenta el tono del suelo pélvico, etc.

Sin embargo, en diferentes estudios recientes de habla inglesa (Kemmler, Bebenek, Engelke y von Stengel, 2014; Kemmler y von Stengel, 2013) no se han evidenciado los beneficios anteriormente mencionados.

Este tipo de entrenamiento de ENM, o dicho de otra manera entrenamiento de escasa duración, sin choque articular y con rápidos resultados puede ser el responsable de que determinados individuos que no acudían a los centros de fitness, bien por falta de tiempo, por el sedentarismo cada vez más presente en la sociedad o bien por la edad longeva, se conviertan en fieles clientes de este innovador y graneado sector (De la Cámara, 2015).

No obstante, en un artículo publicado por Fernández (2015) se desvela que "no todo es color de rosa ni es oro todo lo que reluce", ya que los beneficios obtenidos con el método de ENM se deben más a una cuestión de marketing o publicidad engañosa que a los verdaderos efectos positivos que produce en sí su práctica; señalando, además, la escasa repercusión que ha provocado este sistema de entrenamiento en el país que más destaca a nivel mundial, Estados Unidos, por la innovación y su posterior difusión, a otros países, de tendencias fitness.

Resultaría interesante señalar que las perspectivas de futuro concernientes a la práctica de actividad físico-deportiva en el "mundo del fitness" se sustentarán, principalmente, en el factor tiempo, considerado por la inmensa mayoría de los mortales, salvo un número muy reducido de sujetos, como el principal recurso de las sociedades y sus ciudadanos. Según Reverter y Barbany (2007) todo apunta a que un futuro los usuarios de ocio-salud se

decantarán por 2 tipos de centros: por un lado, los que ofrezcan servicios económicos, que se encuentren en la proximidades del lugar de residencia habitual y donde se puedan llevar a cabo actividades diariamente y en un breve periodo de tiempo, sin alargarse su ejecución; y por otro, aquellos centros en los que la finalidad del cliente no sea otra que la de intentar desconectar de todo lo acontecido en su día a día, ubicándose en parajes atrayentes, con posibilidad de pernoctar y poder realizar actividades donde confluyan aspectos sociales, culturales, deportivos, de ocio y de salud.

CAPÍTULO 4

EL FITNESS

EL FITNESS

4.1. Definición de fitness

El origen de la industria del fitness podría enmarcarse a comienzos del siglo XIX, destacando como artífices de ello a GutsMuths (impulsor de la gimnasia) y al profesor Rijkens, quienes, en sus tratados, mostraron ejercicios de fuerza parejos a los que, actualmente, se llevan a cabo en las salas de fitness. De hecho el estreno de la primera cadena de gimnasios lo estableció Frenchmen Hippolyte Triat, en Liège, allá por 1838, más tarde lo hizo en Bruselas entre 1840 y 1849 y, finalmente, lo llevó a cabo en París alrededor de 1850. A partir de esa fecha empiezan a ganar fuerza el entrenamiento físico y el concepto de salud, muy ligados hoy en día, donde la medicina comienza a mostrar interés por los beneficios que el entrenamiento genera en la salud y en el estilo de vida de las personas. Por aquellos tiempos la realización de los ejercicios se orientaba al entrenamiento de fuerza, al volumen muscular y al placer de verse fornido, aunque es a partir de la década de los 60 cuando surge el inicio de un gran cambio. En el período comprendido entre las décadas de los 60 y 90 mana el deporte para todos los sectores de la población, la agitación por el ejercicio aeróbico, el trabajo de musculación para alcanzar cuerpos robustos y voluminosos, en definitiva, una "revolución" hacia la práctica de actividad físico-deportiva. Es por ello que, tras una aceptación y asimilación de los ciudadanos sobre la importancia de practicar ejercicio físico, comienza a cambiar el estilo de vida de las personas, entre otros aspectos, por las repercusiones positivas que numerosas investigaciones demuestran que conlleva la práctica de actividad física en la calidad de vida del ser humano. Dada la progresiva demanda social hacia la actividad físico-deportiva, unido a un desarrollo cada vez más exhaustivo en este campo y a un incremento en el ocio y tiempo libre de los individuos, hace que se genere, desde distintos estamentos, una exploración más meticulosa del ejercicio físico en general. Es a partir de aquí cuando se comienzan a tener en cuenta los aspectos psíquicos de los practicantes, la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud, así como una armonía y equilibrio entre las relaciones interpersonales y la imagen proyectada a los demás. De todos estos estudios, trabajos e investigaciones emerge el término fitness (Corrales, 2010).

Uno de los objetivos que se pretendía con el nacimiento del fitness era una mejora en el plano fisiológico y funcional de cara a mejorar el estado de salud de las personas (Torres, 2001).

Una de las primeras definiciones sobre el fitness de la que se tiene constancia es la llevada a cabo por Clarke (1976), que lo define como la capacidad de resistir las tareas diarias con vitalidad, con gran energía, sin fatigarse demasiado para aprovechar los períodos de descanso y poder enfrentarse a situaciones de emergencia no previstas.

Siguiendo a Colado (2004), el fitness se puede interpretar como una filosofía de vida que intenta conseguir una cuota apropiada de salud mediante una clase de vida ecuánime, donde la práctica de ejercicio físico, de manera asidua, adquiere dotes de enorme relevancia, complementándola con otras rutinas cotidianas iguales de importantes para el ser humano como una adecuada alimentación e higiene, un correcto descanso y unas relaciones sociales honestas y cabales.

Paralelo al concepto fitness, aunque sin hacer tanto "ruido", convive el término wellness, denominado también como high-level o well-being, desde el cual la salud se concibe como un epítome donde debe existir un equilibrio entre los componentes cognitivos, físicos, sociales y espirituales, intentando buscar un estado en el que el individuo se encuentre cómodo sin necesidad de conseguir un perfeccionamiento continuo (Colado, 2000).

Según Colado (2004), se podría señalar que existen diferencias sustanciales entre los términos fitness y performance; así, mientras que el primero de ellos se encuentra más enfocado a la adquisición de mejoras fisiológicas con fines saludables, el segundo concepto persigue un acondicionamiento con designios al rendimiento deportivo.

Cada uno de estos conceptos, utilizados indistintamente, representa otra nueva magnitud que valora más a la persona en todas sus dimensiones, teniendo como denominador común la práctica apropiada de actividad físico-deportiva y de diversos hábitos saludables. Por tanto, en ambas expresiones se origina un amasijo entre la mejora cognitiva, el cuidado corporal, el desarrollo de las relaciones sociales y el respeto por el medio ambiente.

4.2. Tipos de fitness

En líneas generales, los centros de fitness no sólo deben ofertar una sala de musculación (principal sostén de los gimnasios tradicionales tan de moda en las década de los 80 y 90) sino también un abanico amplio y variado de actividades, pudiendo contar además con piscina/s, pista/s de pádel, cafetería, salón de peluquería, ludoteca, etc., generando un ambiente y un clima en el que el cliente pueda hacer uso y disfrute de todo aquello que desee, imperando el bienestar físico pero también el psíquico y la relajación, donde las relaciones humanas constituyan la piedra angular que dan forma a este incesante y exitoso negocio. Pero para que toda esta "maquinaria" marche acorde a la celebridad que lleva implícita la sociedad actual es fundamental que cuente con unos requisitos mínimos que garanticen su buen funcionamiento; requerimientos como serían instalaciones amplias, acondicionadas y seguras, acceso fácil a las mismas, presencia de profesionales debidamente cualificados para saber dar respuesta, en todo momento, a las peticiones, pero sobre todo a las necesidades detectadas en los usuarios... A partir de las carencias personales (estado de salud, estilo de vida, patologías sufridas, etc.) se planificará y se pondrá en acción un plan de entrenamiento o método de trabajo, en consonancia a las circunstancias individuales de cada cliente.

Atendiendo a Gálvez (2004), se pueden discernir 3 niveles significativos en la práctica físico-deportiva del ser humano que se encuentran influenciados, en mayor o menor medida, por el fitness:

1. Rendimiento motor (motor performance): simboliza el propósito común del entrenamiento deportivo concreto, pudiéndose entender como la capacidad para llevar a cabo actividades físicas vigorosas.

2. Condición física (physical fitness): constituye una capacidad instalada a caballo entre el alto rendimiento y una buena forma física.

3. Condición física relacionada con la salud (health related physical fitness): interpreta el fin claro de la condición física esencial, la cual podría detallarse como la capacidad funcional que cada individuo requiere para poder practicar actividad física.

Haciendo alusión, nuevamente, a la figura de Corrales (2010) se puede realizar una doble distinción en lo que concierne a los diferentes tipos de actividades fitness, partiendo de la base de que continuamente están surgiendo nuevas tendencias dentro de esta industria. Por un lado, estarían aquellas actividades englobadas en el fitness practicado sobre sólido (tierra), donde se pueden encontrar las siguientes:

- Gimnasia de mantenimiento.
- Aeróbic.
- Aerobox.
- Fitball.
- Pilates.
- Spinning.
- Streching.
- Body pump.
- Body attack.
- Body balance.
- Body combat.
- Yoga.
- Step.
- Tai Chi.
- Rowing…

Por otro lado, estarían aquellas actividades incluidas en el fitness practicado sobre agua, llevadas a cabo en el medio acuático, como serían:

- Aquasalus.
- Aquacorazón.
- Hidrobic.
- Aquabuilding.
- Aquagym.
- Aquarobic: con step o combinado con hip hop acuático.
- Aquafit.
- Aquastreching.
- Gimnasia de mantenimiento.
- Gymswin.
- Aquatic Fitness.
- Waterboxing.
- Aquatone…

En la planificación de un proyecto, en un centro atlético integral de fitness y gimnasio para mujeres, en el norte de la ciudad de Quito, Aguinaga (2012) establece una amplia oferta de actividades para dar respuesta a las necesidades existentes en el sector, entre las que se encuentran las siguientes:

- Yoga.
- Pilates.
- Aeróbic.
- Aeróbic ball.
- Máquinas.
- Gimnasia de mantenimiento.
- Streching.
- Kick boxing.
- GAP e intervalos.
- Step.
- Danza del vientre.
- Salsa.
- Baile tropical.
- Baile terapia.
- Pilates.
- Spinning.
- Escalada.
- Body pump.
- Pesas.

- Tae box.

- Además de servicios de:

  • Información.

  • Sala de espera.

  • Sauna.

  • Entrenamiento personal.

  • Terapia física.

  • Nutricionista.

  • Fisioterapeuta…

Según Heredia y Costa (2004) e Isidro et al. (2007), se pueden considerar 4 tipos principales de fitness:

1. Fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico:

Relacionado, fundamentalmente, con la mejora de salud de capacidades que comprometan a los sistemas cardiovascular y respiratorio (esencialmente la resistencia) y que ejerzan una influencia directa en el equilibrio de las vías metabólicas y composición corporal.

- A nivel individual se puede desarrollar a través de bicicletas estáticas, máquinas de esquí, de remo, de step, de escalada, etc.

- Mientras que a nivel colectivo se trabaja mediante aeróbic, step, funky, hip-hop, cardio dance, cardio box, spinning o ciclo indoor…

2. Fitness muscular:

Concerniente al desarrollo equilibrado de la estructura muscular, así como a la búsqueda del incremento de masa muscular (hipertrofia) y desarrollo de la fuerza.

- A nivel individual se incrementa a través de la tonificación en salas de musculación mediante el trabajo de pesas, mancuernas y/o máquinas, coloquialmente denominado como culturismo.

- En cambio a nivel colectivo se afana mediante el total body conditioning (TBC), circuit training, glúteos, abdominales y piernas (GAP), body pump, power dumbel, etc.

3. Fitness anatómico:

Se encuentra en estrecha conexión con el tipo de fitness anterior, el cual viene determinado por un sostenimiento de los niveles óptimos de movilidad articular, capacidad de elongación muscular, ligamentosa…

- A nivel individual se fomenta a través de la natación, prescripciones de estiramientos libres pre, inter y post lesión, etc.

- Mientras que a nivel colectivo se trabaja mediante el stretching global activo (SGA), power stretch, aquaeróbic, aquafitness…

4. Fitness psico-social:

Es aquel al que antiguamente no se le prestaba atención pero que, actualmente, cada vez cuenta con más adeptos. Se encuentra relacionado con el fomento y adhesión a la actividad física adecuada, donde el usuario se sienta atraído por la práctica de ejercicio físico y, a su vez, la convierta en algo necesario y común en su día a día. También se deberían tener en cuenta aquellas actuaciones referentes a la mejora de la apariencia física, autoestima y capacidad de relación del usuario con los demás.

- Se puede prosperar a través de la atención, comunicación, adhesión, motivación, por medio de técnicas básicas psicológicas, creación de hábitos, de rutinas, encuentros, etc.

- También se puede desarrollar mediante técnicas de integración e interacción social, viajes, deportes de aventura, deportes al aire libre, competiciones intergimnasios...

Cabe destacar que, siguiendo a Juan-Lamas (2015), las actividades colectivas más demandadas por los usuarios de los centros de fitness y, por tanto, las que más se practican son: GAP (13,4%), ciclo indoor (13%) y body pump/body combat (10,2%).

Según Corchón (2015), el ejercicio más valorado entre los clientes de los centros de fitness es el entrenamiento en grupo (50%), seguido del entrenamiento cardiovascular (30%) y los ejercicios de fuerza (20%).

4.3. Profesionales del fitness

Según Tinning (1996), los primeros profesionales dedicados al movimiento humano se centraban en ejercicios cuya finalidad era la de consolidar, pero más bien restaurar, la salud corporal de la ciudadanía, apuntalando que sin una regulación profesional la salud y los estilos de vida de las personas sufrirían efectos negativos.

A comienzos del presente siglo se ha empezado a notar un profundo cambio en todo aquello que, en mayor o menor medida, guarda algún tipo de relación con la práctica de actividades físico-deportivas; observable en el abandono del modelo de entrenamiento físico tradicional y obsoleto imperante en la década de los 80 y 90, en el surgimiento de distintos métodos deportivos, en los nuevos motivos de práctica, en la ampliación y desarrollo de los espacios deportivos, etc.

La demanda de productos relacionados con la salud y el ejercicio físico ha crecido vertiginosamente, en España, desde hace unos pocos años para acá (Calabuig, Quintanilla y Mundina, 2008; Martínez et al., 2009). Paralelo a esta demanda se encuentra el aumento de

hábitos deportivos, señalando García y Llopis (2011) que el número de sujetos que practican actividad física se ha incrementado en las 3 últimas décadas alrededor de un 20%. Hecho que ha propiciado que el sector empresarial del fitness genere multitud de puestos de trabajo, contando con profesionales cada vez más cualificados para atender todas las peticiones y exigencias tanto del sector como de sus clientes.

Según Alonso, Ruesgas, Sáez y Vicens (1991), el consumo relacionado con la actividad física y el deporte, de manera directa e indirecta, fluctúa entre el 1,5% y el 3% del producto interior bruto español y con perspectivas de crecimiento, siendo por ello que la actividad física y el deporte constituyen un factor generador de empleo.

Todo ello se ve claramente reflejado en un estudio llevado a cabo por Campos (2007), el cual manifestó que al año son, aproximadamente, unos 3.500 licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte los que se incorporan al mundo laboral, habiéndose triplicado en una década. Resultados notorios también los acontecidos con los diplomados en educación física, los cuales se incorporan alrededor de unos 6.000 maestros al mercado laboral, habiéndose cuadruplicado en 10 años. Datos parejos a los que poseen la titulación de Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas, con unas 6.500 incorporaciones anuales y alrededor de 3.300 en el caso de los que se encuentran en posesión del título de Técnico en Conducción de Actividades Físico-deportivas en el Medio Natural. Sin embargo, el 40.6% de los trabajadores inmersos en el ámbito de la actividad física y el deporte no cuenta con ninguna de las titulaciones exigidas para el desempeño de sus funciones (Campos, 2007). Porcentajes superiores a los de Martínez (1991), cuyos resultados obtenidos fueron de un 36.7%, lo que certifica que se ha incrementado el número de sujetos no titulados que desempeña su labor en el sector de la actividad física y el deporte. En este sentido, Boned, Felipe, Barranco, Grimaldi-Puyana y Crovetto (2015) revelaron que el número de trabajadores sin titulación académica se encuentra por encima de aquellos que poseen la titulación académica en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, llegando a ser muy superior con respecto a los que poseen la titulación de maestro (especialidad en

educación física) y el ciclo formativo de Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas. A esto es a lo que Martín-Mariscal (2012) denomina intrusismo profesional, entendiéndolo como un dilema de enorme importancia en el campo del deporte en general y, de manera particular, en el ámbito del fitness, dado que con ello desciende la calidad de esta actividad deportiva, generando consecuencias negativas en la salud y seguridad de los sujetos que la practican. Argumento que invita no sólo a la regulación de las titulaciones deportivas sino a salvaguardar, además, los derechos profesionales del deporte, para favorecer un mayor control e implementación de las actividades que engloban el fitness y, con ello, poder evitar la entrada de aquellas personas que no estén cualificadas para ejercer sus funciones laborales en este ámbito; con el claro propósito de profesionalizar y valorar más el sector del fitness, respetando el derecho de las personas a deleitarse con la práctica de actividad física sin necesidad de poner en riesgo su bienestar, calidad de vida y salud. Sin embargo, Juan-Lamas (2015) concluyó que el 96.4% de los monitores entrevistados poseía una titulación superior al graduado escolar, destacando, de forma notoria sobre las demás, la titulación académica en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Todo este acrecentamiento del número de profesionales se ha llevado a cabo sin verse acompañado de una correcta legislación que lo ampare (García, Lago y Fernández, 2011). No obstante, actualmente, la región extremeña cuenta con la recién implantada Ley 15/2015, de 16 de abril, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en Extremadura, la cual regula las siguientes profesiones:

1. Profesor de educación física.
2. Monitor deportivo.
3. Entrenador deportivo.
4. Preparador físico.
5. Director deportivo.

Por su parte, Boned et al. (2015) señalan que hay 4 puestos de trabajo que dentro del sector del fitness español pueden representar los profesionales del mismo:

1. Técnicos de sala de fitness.

2. Entrenadores personales.

3. Técnicos especialistas en clases colectivas.

4. Directores/coordinadores.

Profundizando en el campo de la actividad física y el deporte, más concretamente en el sector del fitness, se ha de decir que los recursos humanos presentes en los centros de fitness ejercen un rol significativo en algunos casos y trascendental en otros, de cara a la continuidad de los usuarios en los mismos (IHRSA, 2011). En este sentido, Lloyd (2007) señaló que el agrado del cliente y la retención del mismo, depende, en gran medida, del nivel de formación, implicación y trato de los empleados con los usuarios del centro. Para fomentar esa satisfacción y contención de los clientes resulta importante también la especificidad en el puesto de trabajo de todo el personal laboral, pudiéndose distinguir 5 ocupaciones diferentes dentro de la industria del fitness: gerente, director técnico (coordinador), instructor de sala (monitor), instructor de actividades dirigidas y entrenador personal (López, Rodríguez y Boned, 2003).

Según Campos (2005), la contratación de personal (aproximadamente el 66% de los contratos realizados) en el ámbito deportivo es mayoritariamente temporal, estando por encima del 45.7% logrado por Martínez (1991).

Los centros de fitness deben garantizar a sus clientes un trato lo más atento y personalizado posible acorde a sus características y necesidades, siendo fundamental para ello contar con adecuados profesionales, responsables éstos a su vez, de manera muy directa, de la retención o abandono de los usuarios (Rial, Varela, Rial y Real, 2010).

En los últimos 10 años el mercado profesional de la actividad física y el deporte ha evolucionado de manera cuantitativa, pero la mejora cualitativa sigue siendo una tarea pendiente en el marco español (Martín-Mariscal, 2012). En este sentido, Rial, Alonso, Rial, Picón y Varela (2009) sostienen que, en España, existen en torno a 7.000 gimnasios y centros deportivos de carácter privado que proporcionan trabajo a más de 80.000 personas y cuyo negocio sobrepasa los 2.000 millones de euros, con un crecimiento anual del 10% en los últimos años. Este incesante desarrollo, tanto de los espacios deportivos como del número de clientes que acuden a ellos, junto con una competencia en aumento en todos los aspectos, empuja a las organizaciones a la profesionalización de sus estructuras, pero sobre todo de sus empleados.

Tal es el incremento de puestos de trabajo en el sector del fitness y los beneficios obtenidos con la práctica del mismo, que la Universidad de Extremadura, en palabras del doctor Nicolás Terrados, ha afirmado que cada euro invertido en actividad física conlleva un ahorro que oscila entre los 7 y 15 euros del gasto sanitario; matizando además, que la práctica deportiva, de manera moderada, mejora la calidad de vida y previene la aparición de enfermedades (Del Busto, 2013).

Un aspecto muy importante a detallar sería la escasa remuneración económica que perciben los monitores o instructores que trabajan en los centros de fitness, a pesar de las largas e intensas jornadas laborales que tienen que soportar, puesto que sólo el 22.5% supera la cantidad de los 1.000 euros, siendo más escaso los que los sobrepasan y destacando por encima de todos ellos los que rondan entre los 500 y 1.000 euros; pudiendo achacar esta reducción a trabajos de tiempo parcial (Juan-Lamas, 2015). Por estos derroteros, Gallardo y Campos (2011) mantienen que el 56.3% cuenta con una retribución económica pero carece de un convenio profesional, subrayando no obstante que, de los empleados con contrato, sólo el 20.4% presenta un contrato indefinido laboral.

En base al estudio efectuado por Boned et al. (2015), se ha de comentar que una de las principales peculiaridades que caracteriza al perfil sociodemográfico del profesional

del fitness español es que la media de edad ronda los 32.14 años. Conclusiones parejas a las vertidas por Juan-Lamas (2015), quien expresa que un porcentaje elevado de los profesionales que desempeñan su labor en centros deportivos son menores de 35 años, lo que vendría a corroborar que este sector es una fuente de empleo juvenil.

La presencia de trabajadores masculinos en este sector es ligeramente superior a la de las mujeres (Alves, da Costa, Castañer, Fernandes y Anguera, 2013), coincidiendo con los datos reflejados por el MEC (2016a), donde en el año 2015 los resultados de empleo vinculados al deporte fueron de 106.000 en el caso de los hombres frente a 78.600 en el caso de las mujeres. En cambio, Gallardo y Campos (2011) manifestaron que el número de instructores de clases colectivas es superior en ellas que en ellos.

Portes, Lagos, Domínguez y López (2014) indicaron la polivalencia que acompaña a los instructores de los centros de fitness, dadas las demandas laborales y peculiaridades del trabajo que engloban a estos centros; donde, según Juan-Lamas (2015), un 85.6% realiza más de un tipo de clases colectivas.

4.4. Beneficios del fitness

Los efectos beneficiosos que la práctica regular o continuada de actividad físico-deportiva genera tanto para la salud física como para la salud psicológica del ser humano, constituyen un hecho de enorme calado en la literatura existente (Biddle, 1993; Blasco 1997; Castillo y Balaguer, 1998).

Según Pérez (1999) y Sánchez (1996), los beneficios que conlleva la práctica de actividad física controlada pueden agruparse en 3 dimensiones: una fisiológica, resaltando la prevención de enfermedades cerebrovasculares y cardiovasculares; una psicológica, destacando el efecto ansiolítico ligado a la sensación de bienestar general de la persona; y una social, con las supuestas consecuencias en la promoción social y en la autoestima que ello acarrea.

De sobra es sabido por todos que la práctica de actividad física es una herramienta clave para reducir el sedentarismo y la aparición de enfermedades cardiovasculares

(Audelin, Savage y Ades, 2008). A pesar de ello, los numerosos e importantes beneficios que origina la práctica de actividades físico-deportivas para la salud del ser humano, son más que conocidos por la población y, sin embargo, no se corresponden con los niveles de práctica manifestados en diferentes investigaciones (García, 2001a).

Según Mur, Fleta, Garagorri, Moreno y Bueno (1997), la práctica de actividad física constituye un pilar básico para la mejora y establecimiento de un organismo sano y saludable. Actualmente, es manifiesto que la práctica de actividad física provoca una mejora en la calidad de vida, facilita la interacción social y permite hacer frente, de manera más positiva, a las continuas exigencias de la vida cotidiana. Sin embargo, y teniendo en cuenta estos beneficios tan objetivos, un informe llevado a cabo por la OMS (2016) revela, entre otros, los siguientes aspectos:

- La inactividad física es una de las 10 principales causas de muerte en el mundo.
- La inactividad física constituye una de las principales razones de la aparición de enfermedades cardiovasculares, determinados cánceres y diabetes.
- Más del 80% de la población adolescente, a nivel mundial, no cuenta con un nivel suficiente de actividad física.
- El 25% de la población adulta, a nivel mundial, no posee un nivel adecuado de actividad física.

Pese a ser evidente que la actividad física regular va íntimamente ligada a la prevención de patologías comunes como determinados cánceres, enfermedades coronarias, obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, etc., y que un estilo de vida activo genera numerosos beneficios para la salud de las personas, un elevado porcentaje de sujetos son escasamente activos, siendo uno de los principales problemas de la salud pública del siglo XXI (Rydén et al., 2013).

La salud y calidad de vida en el ser humano no es únicamente producto de una adecuada dieta o alimentación, sino también de una práctica regular de ejercicio físico. Este ejercicio desarrollado, entre otros espacios, en los centros de fitness constituye un componente primordial para determinar el estado de salud de cada individuo, puesto que su ausencia repercute, tanto de manera directa como indirecta, en el bienestar físico (Castillo-Garzón, Ruiz, Ortega y Gutiérrez, 2006), psíquico (Varo-Cenarruzabeitia y Martínez-González, 2006) y social (Blasco et al., 1994) de cada uno. Por el contrario, algunos autores han hallado conclusiones contradictorias concernientes a la relación entre ejercicio físico y beneficios psíquicos (Carney, Faught, Hay, Wade y Corna, 2005) e incluso negativas (Cassidy et al., 2004).

Según Corrales (2010):

> La "salud" entendida desde el "fitness", se considera como un bien maleable y dinámico sobre el que se puede influir directamente tanto positiva como negativamente. Desde la noción de fitness se entenderá la salud como un término multifactorial que incluirá la dimensión bio-psico-social (p. 18).

La filosofía fitness para muchos y el estilo de vida fitness para otros se presenta como la piedra angular de la práctica físico-deportiva actual y "futura". Este término relativamente reciente pero expandido ya por todos los rincones del mundo, pretende, a través de la práctica de ejercicio físico, una mejora del estado de salud de las personas, permitiendo disfrutar de la vida mediante una mente sana y un cuerpo saludable. La práctica de fitness evita, en un elevado porcentaje, la aparición de lesiones, mejora la capacidad cardiovascular, respiratoria y, en general, toda la estructura del organismo. La entrada de esta tendencia ha desterrado el entrenamiento anaeróbico puro y duro imperante en la década de los 80 y 90, basado exclusivamente en el trabajo de musculación, por un método más cosmopolita donde confluyen aspectos tanto físicos, psíquicos como sociales, intentando conseguir, de esta manera, un equilibrio entre la apariencia física y el estado de salud del individuo.

Un estudio (*Actividad física y prevalencia de patologías en la población española*) elaborado por el MEC (2016b) hace unos pocos meses ha demostrado los beneficios que la práctica físico-deportiva provoca en la ciudadanía española, tanto en la salud y estilo de vida de las personas como en la deflación del gasto sanitario y laboral. Tanto es así

que un aumento de la actividad física en la población puede llegar a disminuir un 10% el gasto sanitario, lo que conllevaría el escalofriante ahorro de 5.000 millones de euros al año. Este mismo estudio desvela que enfermedades crónicas como la hipercolesterolemia, hipertensión, diabetes, depresión, etc, en sujetos de edades comprendidas entre los 18 y 74 años, son más elevadas en población sedentaria, pudiendo llegar a cuadruplicarse con respecto a aquellos que practican algún tipo de actividad físico-deportiva.

Según Grima, León y Ordóñez (2005), sería muy ventajoso modificar los hábitos negativos con el fin de reducir la aparición de enfermedades cardíacas, señalando como factores más relevantes los siguientes:

- El colesterol.
- La hipertensión arterial.
- La diabetes.
- La obesidad.
- El sedentarismo.
- Todo tipo de drogas (alcohol, tabaco, cocaína...).

Estos mismos autores manifiestan que la probabilidad de padecer una enfermedad cardíaca en sujetos que reúnen estos factores de riesgo, asciende a 16 veces más que en personas que no se identifican con la práctica de tales hábitos. Los individuos que físicamente son más activos, en comparación con aquellos más hipocinéticos, suelen presentar niveles inferiores en:

- Estrés.
- Fatiga.
- Ansiedad.

- Insomnio.

- Depresión, etc.

Según la OMS (2016) muchas de las patologías acontecidas en la senectud se deben a los hábitos cotidianos más que al proceso de envejecimiento en sí, constituyendo la práctica asidua de ejercicio físico un pilar básico en la calidad de los años vividos y una prevención en el desarrollo de determinadas enfermedades. La necesidad de realizar ejercicio no disminuye con el paso del tiempo, puesto que, independientemente de la edad, la práctica regular de actividad física conlleva un incremento de la autoestima (McAuley, Mihalko y Bane, 1997), mejora el estado de ánimo (Bidde, Fox y Boutcher, 2000), favorece la lucha contra el estrés (Holmes, 1993), disminuye los niveles de ansiedad (Akandere y Tekin, 2005), reduce la depresión (Lawlor y Hopker, 2001) y además produce una mejora en las relaciones interpersonales, la apariencia física y el mantenimiento de unos hábitos de cuidado personal.

La salud fetén es el epítome armónico entre la práctica física adecuada, el descanso, el sueño y el reposo de la columna; además de una dieta sana y equilibrada en la que predominen frutas, verduras, legumbres, pescados, dejando al margen, salvo en ocasiones muy puntuales y sin exceso, la bollería industrial, los fritos, los azúcares refinados y grasas animales (Colado, 2004).

Los expertos del ámbito sanitario coinciden en que la persona que realiza habitualmente actividad física (como por ejemplo caminar) y/o ejercicio (como es el caso de nadar) presenta menos riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares (Paffenbarger y Hyde, 1988), padecer hipertensión (Siscovick, Laporte y Newman, 1985), osteoporosis (Krølner y Toft, 1983), diabetes (Siscovick et al., 1985), etc., pudiendo disfrutar, a su vez, de sensaciones de bienestar (Powell y Paffenbarger, 1985).

Corrales (2010) afirma:

> Según avanza la edad, sin dejar de ser importante la imagen corporal, la motivación hacia la práctica físico-deportiva se origina más en la búsqueda de la salud desde una perspectiva integral que comprenda el cuidado de lo físico, lo cognitivo, lo espiritual y las relaciones sociales; todo ello en armonía con el entorno. Es lo que se conoce como fitness//wellness.

> Además, podemos decir que el fitness es un medio excelente para la catarsis y por lo tanto como liberación de la mente y el cuerpo en nuestro tiempo de ocio (p. 24-25).

Los ejercicios aeróbicos, siempre que se hagan con moderación, son muy positivos para el organismo, ya que suponen un hábito saludable para el ser humano, constituyendo un pilar básico para evitar la aparición de constantes enfermedades como las cardiovasculares, diabetes tipo 2, osteoporosis, obesidad, etc. (Colado, 2004).

Un mantenimiento de estilo de vida activo influye, de manera positiva, sobre la salud biológica en:

- El control del peso (Caracuel, 2008).
- Enfermedades cardiovasculares (Shumaker, Schron y Ockene, 1990).
- La osteoporosis y la diabetes (Toro, 1996).
- El consumo de tabaco, alcohol y otras sutancias tóxicas (Caracuel, 2008).

Una técnica cada vez más presente y usual en los gimnasios es el fitness acuático, cuyas pretensiones más relevantes son una mejora cardiovascular, una liberación de tensiones, un mayor fortalecimiento de los vínculos sociales, un desarrollo de las cualidades perceptivo-motrices (principalmente la coordinación), así como una mejora de la condición física. En una investigación llevada a cabo por Calderón, Orozco y Landy (2004), con 34 personas que practicaban fitness acuático, se concluyó que los resultados logrados provocaron una mejora en la calidad de vida de estos sujetos debido a los beneficios obtenidos en el campo físico, psíquico, funcional y social. Ahora bien, según Weinberg y Gould (1996), para que se hallen efectos fisiológicos saludables el ejercicio debe poseer una serie de peculiaridades concernientes a su duración (alrededor de unos 30 minutos), intensidad (moderada, entre el 60 y 85% del ritmo cardíaco máximo) y frecuencia (en torno a 5 días de práctica a la semana). Beneficios expresados también por Caracuel (2008), quien según él la práctica de ejercicio físico conlleva un aumento en la mejora de la circulación cerebro-vascular, conserva las

capacidades cognitivas, reduce la ansiedad y la depresión que, en numerosos individuos, acarrea la jubilación. Concretamente en este sector de población que engloba a sujetos con más de 60 años, y cuya característica más notoria es la disponibilidad de un mayor aumento de tiempo libre y de ocio debido a la jubilación en el mercado laboral, es en donde la sensación de soledad (ausencia de la pareja, reducción de amistades, abandono de los hijos del hogar paterno-materno, carencia de relaciones implícitas en cualquier trabajo…) puede ser una causa de depresión, desilusión por seguir viviendo y, en algunos casos, motivo de suicidio; por lo que es fundamental la práctica de actividades físicas programadas, más si cabe en estas edades (senectud), para facilitar nuevas relaciones sociales o el mantenimiento de las mismas, retrasar o evitar el riesgo de determinadas enfermedades y seguir sintiéndose realizado en la vida.

Un estudio efectuado por Gaesser (2007) con más de 4.500 hombres y mujeres determinó que es la grasa en la dieta y no en el cuerpo la que afecta, en mayor medida, a la salud. El programa Pritikin combina una dieta reducida en grasas, rica en carbohidratos complejos y en fibras con ejercicios físicos aeróbicos (de 30 a 60 minutos diarios con una intensidad moderada). Después de 21 días, todas las personas que completaron el programa consiguieron reducir en torno a un 23% el colesterol, en un 33% los triglicéridos, aproximadamente un tercio de los hipertensos dejaron de medicarse para tal fin y tres cuartas partes de los sujetos que padecían diabetes tipo 2 fueron capaces de normalizar sus niveles de glucosa en sangre. A pesar de todos estos resultados, Caracuel (2008) sostiene que el ejercicio físico no siempre produce un descenso en el peso, sino al contrario, en ocasiones puede derivar en un ligero aumento del mismo debido a la reducción de grasa, pero, a su vez, incremento de la masa muscular.

La característica principal en una vida sedentaria, donde el trabajo y el tiempo libre sean pocos activos, es la falta de ejercicio, lo que repercute en el aumento de patologías cardiovasculares, la obesidad, la osteoporosis, diabetes tipo 2, así como en la aparición de ciertas enfermedades cancerígenas (Curiacos y Curiacos, 2008). Por el contrario, una

práctica de actividad física regulada y continuada incide satisfactoriamente en un descenso del riesgo cardiovascular, evita en un mayor porcentaje la aparición del cáncer de colon, la depresión y la ansiedad; además de influir positivamente en la reducción de sobrepeso, mejora de los músculos-esqueléticos, dolores de espalda, problemas con el insomnio, etc. (De Miguel, Schweiger, de las Mozas y Hernández, 2011).

El ejercicio físico regular es la alternativa más simple y rentable para conseguir un buen estado de salud. En este sentido, a través de diferentes estudios e investigaciones, se ha demostrado que las personas físicamente activas presentan un menor índice de enfermedades y cuentan con una incidencia de afecciones cardíacas, oncológicas y otro tipo de patologías significativamente menor que aquellas con hábitos de vida sedentarios (Remor y Pérez-Llantada, 2007).

Entre los múltiples efectos y consecuencias que conlleva la práctica de ejercicio físico, Guillén, Castro y Guillén (1997) manifiestan, entre otros, los siguientes:

- Aumento del bombeo sanguíneo al corazón.
- Disminución del ritmo cardíaco.
- Incremento de la capacidad pulmonar.
- Mejora de la oxigenación muscular periférica.
- Disminución de la presión arterial.
- Disminución de los niveles de lactato en sangre.
- Incremento de la resistencia cardiovascular.
- Reducción de los ataques coronarios.
- Mejora de las enfermedades arteriales.

- Mejora de los riesgos asociados con lípidos elevados en sangre.

- Disminución de los riesgos de infarto.

Powell (1988) señala que el ejercicio físico, la actividad física y el deporte son factores influyentes en la calidad de vida de las personas y por ende de la salud y el bienestar, puesto que existen numerosos trabajos e investigaciones que revelan que la actividad física, realizada de manera asidua y moderada, es una conducta saludable. Se ha demostrado que los sujetos que realizan ejercicio físico tienen un 50% menos de probabilidades de fallecer prematuramente que aquellos que son sedentarios (Paffenbarger, Hyde, Wing y Hsieh, 1986).

Otros beneficios, a nivel general, que conlleva la realización de ejercicio físico serían: disminución en el sobrepeso (Blair, Jacobs y Powell, 1985), fortalecimiento del tono muscular (Pollock, Wilmore y Fox, 1978), aumento de energía (Folkins y Sime, 1981; Pollock et al., 1978), mejora de la líbido (Appenzeller, Standferer, Appenzeller y Atkinson, 1980), incremento en el control de los hábitos (Folkins y Sime, 1981), mejora en el conocimiento del propio cuerpo e imagen corporal (Folkins y Sime, 1981), mejora en el sueño (Youngstedt, O´Connor y Dishman, 1997) y favorecimiento del gasto calórico (Caspersen et al., 1985).

La actividad física crea una serie de hábitos y actitudes aconsejables en la vida de las personas, determinándose que un estilo de vida sedentario, acompañado de una carencia de ejercicio físico, obesidad y adicción al consumo de determinadas drogas son causas muy influyentes en la aparición de ciertas enfermedades o del agravamiento de las mismas, derivando en patologías como la hipocolesterolemia, debilidad muscular, cáncer de colon, cáncer de mama, cáncer de próstata, dolores crónicos de espalda, muerte precoz, etc. (Gómez, Santandreu y Egea, 1995).

La actividad física y el ejercicio de intensidad moderada y practicados de forma habitual resultan esenciales en un estilo de vida saludable, orientados, principalmente, a disminuir los efectos del denominado síndrome metabólico, contribuyendo a una mejora en el desarrollo

social, a la prevención de enfermedades (osteoporosis, hipertensión, obesidad, ansiedad y depresión) y a la mejora de la salud pública, con el claro objetivo de aumentar la productividad de la población en general y reducir los gastos sanitarios (León-Prados et al., 2011).

Algunos estudios efectuados con diferentes poblaciones han revelado que las consecuencias más significativas de realizar ejercicio físico no se relacionan tanto con el plano fisiológico como con el psicológico (Willis y Campbell, 1992). Por su parte, Folkins y Sime (1981) pusieron de manifiesto que la mejora de la forma física a raíz de la práctica de ejercicio eleva el autoconcepto y mejora los estados emocionales, pero, a su vez, no existe una concordancia tan nítida con los rasgos de la personalidad y el equilibrio cognitivo. No obstante, Biddle (1993) manifiesta que no es posible dilucidar si la salud mental proviene de la realización de ejercicio físico o es anterior a éste.

Márquez (1995) estableció que la práctica de actividad física incrementa:

- El rendimiento académico.
- La confianza.
- La estabilidad emocional.
- El funcionamiento intelectual.
- La memoria.
- El estado de ánimo.
- La percepción.
- La popularidad.
- La apariencia física.
- El autocontrol.

- La satisfacción sexual.
- El bienestar.
- La eficiencia en el trabajo…

Al mismo tiempo que disminuye:

- El absentismo laboral.
- El abuso de alcohol.
- El enfado.
- La ansiedad.
- La depresión.
- Los dolores de cabeza.
- La hostilidad.
- Las fobias.
- El comportamiento psicótico.
- Las consecuencias del estrés.
- La tensión.
- Los riesgos de enfermedades coronarias.
- Los problemas de espalda.
- El tabaquismo...

Los tipos de actividad física más analizados, teniendo en cuenta los beneficios psicológicos potenciales, guardan relación con los de tipo aeróbico y rítmico, tales como andar, nadar, correr y montar en bicicleta (Márquez, 1995).

La práctica de ejercicio físico, de forma moderada, constituye un factor clave que supedita la calidad de vida (Biddle, 1993; Blasco, 1994; Bouchard et al., 1990), generando secuelas favorables sobre el estado físico y psíquico (Blasco et al., 1994; Márquez, 1995) independientemente del sexo y la edad de los sujetos.

Profundizando en el plano de las estructuras mentales, la realización de actividad física y ejercicio resulta aconsejable para combatir y prevenir problemas psicológicos (Folkins y Sime, 1981), además de para la salud emocional de los individuos (Dishman, 1995; Morgan, 1997).

Estudios desarrollados acerca de las repercusiones producidas por el ejercicio físico en el estado de ánimo de las personas, señalan disminuciones relevantes en aspectos como la depresión (Doyne, Chambless y Beutler, 1983), la ansiedad (Powell, 1988) la fatiga (McDonald y Hodgdon, 1991), el estrés (Berger, Owen y Man, 1993), la agresividad (Harris, Caspersen, DeFriese y Estes, 1989), además de producirse una mejora del autoconcepto (Desharnais, Jobin, Côté, Lévesque y Godin, 1993; Harris et al., 1989) y la memoria (Gázquez, Marti, Roura, Blasco y Capdevila, 1992).

Numerosas investigaciones expresan que el ejercicio físico practicado con regularidad no sólo reduce los lances de depresión (Kull, 2002; Poudeuigne y O´Connor, 2006), ansiedad (Márquez, Jerome, McAuley, Snook y Canaklisiva, 2002) y ayuda a mejorar el autoconcepto (Gutiérrez, Moreno y Sicilia, 1999), sino que además puede ser un agente significativo para la paliación y prevención de éstos.

Pino y Pria (2007) determinaron, con un grupo de trabajadores de una empresa argentina, que la práctica de actividad física de forma sistemática conlleva un descenso en la percepción de la fatiga física y mental laboral, disminuyendo, a su vez, las molestias músculo-esqueléticas y el nivel de estrés.

Según Morris, Steinberg, Sykes y Salmon (1990), la práctica deportiva entibia también el grado de otros estados emocionales como la ira, la tristeza, la vergüenza, la rabia, etc., ejerciendo además un efecto antidepresivo general, pero siempre y cuando se lleve a cabo de manera continuada.

Desde otra panorámica se ha comprobado que las personas que renuncian a realizar ejercicio físico, independientemente de su edad, sexo, peso y nivel de condición física, sufren un aumento en los indicios de negatividad (Weinstein, Deuster y Kop, 2007). En esta línea, según Gómez et al. (1995), se ha de señalar que la actividad física genera una sucesión de rutinas y disposiciones que se muestran productivas, dado que un estilo de vida sedentario y carente de ejercicio físico promueve el nacimiento de determinadas patologías, concretamente, en sujetos de edades avanzadas. Ideas que concuerdan con las manifestadas por Weyerer y Kupfer (1994), quienes señalaron que las hipótesis de experimentar vestigios depresivos son superiores en personas sedentarias que en aquellas que llevan a cabo algún tipo de ejercicio físico.

4.5. Inconvenientes del fitness

En el rumor social siempre ha permanecido y persiste la idea de que la práctica de actividad física, ejercicio físico y deporte supone efectos positivos para el ser humano. Pero si se analiza esta cuestión detenidamente se puede apreciar que hay determinados casos en los que ese murmullo latente y presente, a su vez, en la sociedad no es del todo certero. En este sentido, Pascual (1994) examinó una serie de nociones que están fomentando el desconcierto en la relación entre actividad física y salud. Así, en primera instancia, se podría destacar que no toda práctica de actividad física es sinónimo de beneficios saludables para el organismo, ya que todo ello dependerá, en gran medida, de la manera en que se plantee la actividad. Basta con detenerse y comparar una disciplina deportiva orientada exclusivamente a la pesquisa de la salud, con aquella otra cuyos requerimientos de productividad se sitúen en los confines de ésta. Por tanto, se debe tener muy presente que la práctica de actividad física, ejercicio físico y deporte llevada a límites extremos, puede desembocar en serios problemas físicos y psíquicos, menguando notablemente la salud del individuo.

Un segundo aspecto es el hecho de aunar de manera inequívoca el ejercicio físico, la salud y la apariencia física, ya que, en la sociedad consumista actual enfocada al culto al cuerpo, pueden desencadenarse patologías como la anorexia y bulimia nerviosas, la vigorexia, la ortorexia… fruto de esa asociación por la belleza corporal.

En tercer lugar, el intentar conseguir un cuerpo esculpido y atrayente a cualquier precio, sin tener en cuenta los planes de entrenamiento, el consumo de productos, las consecuencias, etc.

Por último, y por ello no menos importante, la publicidad negativa y engañosa a la que continuamente se ve sometida la ciudadanía, deformando la realidad a través de productos milagrosos para intentar conseguir, en un tiempo récord, objetivos inalcanzables para cualquier mortal, con el único y claro propósito de lucrarse las empresas dedicadas a tal fin.

Destacar también que la práctica de ejercicio físico puede resultar contraindicada en aquellos sujetos que padecen enfermedades graves coronarias, corazón dilatado, gran obesidad (40% sobre el peso ideal), así como una alta presión sanguínea (Lance, 1977).

Dosil y Díaz (2002) afirmaron que "frente a las ventajas y efectos positivos del ejercicio físico, pueden surgir efectos negativos, como son la excesiva preocupación por la imagen corporal, la alimentación y el peso" (p. 184), siendo algunos deportes factores de riesgo de los trastornos alimentarios.

Al igual que para determinados problemas físicos graves está desaconsejado la práctica físico-deportiva, a nivel psicológico tampoco resulta aconsejable para aquellas personas que manifiestan ciertas enfermedades sumamente depresivas o su contacto con la realidad es escaso o nulo (Buffone, 1984). Por su parte, Lagardera (1997) señaló que la continua presión mediática y el exceso de anuncios publicitarios, viajes y entrenamientos al que se ven sometidos determinados deportistas puede generar consecuencias inadecuadas para la salud. En esta línea, Morgan (1979) destacó que una adicción negativa al ejercicio puede

ser un síntoma de cómo una práctica deportiva mal planteada acaba derivando en efectos perjudiciales para la salud, caracterizándose, a su vez, por una tozudez en practicarlo a diario como si la vida solo dependiese de ello. En muchas ocasiones, se aprecian comportamientos despreciables por parte de algunos deportistas que carecen de habilidades sociales y, en determinados lances, presentan tendencias antisociales (Rowley, 1987). Por ello, Blasco (1994) expresó que entre los objetivos de practicar ejercicio no sólo debe estar el de mantener una buena salud y forma física, sino que además debe ser un motivo para divertirse y ampliar el campo de las relaciones sociales.

Capítulo 5

LA MOTIVACIÓN

LA MOTIVACIÓN

5.1. Definición de motivación

El término motivación procede del verbo latino movere, que significa mover, relacionándose con vocablos como excitación, energía y activación, de ahí que una gran cantidad de autores consideren la motivación como el motor del comportamiento humano, crucial para dar comienzo y desarrollo a cualquier actividad (Escartí y Cervelló, 1994).

Tanto en la actividad física como en cualquier ámbito, campo o dimensión de la vida cotidiana, el éxito está supeditado a causas de diferente índole (físicas, psíquicas, sociales, culturales, ambientales, etc.), destacando como una de las más significativas la motivación. Motivación que, según Morilla (1994), es definida como la dirección y el comportamiento de cada individuo.

Según Littman (1958):

> La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe porqué o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación (p. 136-137).

En una definición más sucinta, Cashmore (2002) expresó que es un estado que estimula, guía y sostiene la conducta hacia una meta.

La motivación se contempla como una concepción multidimensional, intangible e interpretativa de la conducta humana que, si se atiende a distintas definiciones tradicionales sobre ella (Cashmore, 2002; Roberts, 1995), se puede interpretar que en ésta sobresalen tres aspectos: dirección, intensidad y persistencia del comportamiento. La dirección hace alusión a los fines que un individuo prefiere perseguir; la intensidad se encamina a la cantidad de energía que gasta para lograrlos; y la persistencia a cuánto tiempo continúa en el seguimiento de los mismos (Castro, Piéron y González, 2006; Iso-Ahola y St. Clair, 2000).

La motivación, en el mundo de la actividad física y el deporte, es fruto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física

o deportiva, el nivel de intensidad en la práctica de ésta, así como la tenacidad en la tarea y el rendimiento (Escartí y Cervelló, 1994). Por su parte, Vallerand (1997) sostuvo que la motivación de un individuo se encuentra influenciada por factores sociales, generando consecuencias (cognitivas, conductuales y afectivas) positivas o negativas en función de su naturaleza intrínseca o extrínseca.

Desde otro prisma se podría señalar que la motivación es el acervo de componentes personales y sociales que benefician el comienzo de un comportamiento, se persista en él o se abandone (Escartí y Cervelló, 1994), la cual viene establecida por la intensidad y la dirección del estilo deportivo o por la intensidad y dirección del esfuerzo (Sage y Loudermilk, 1979); enfatizando además que la motivación constituye el sostén de la conducta, pudiendo ser la clave que especifique el comienzo y la permanencia en la práctica de actividades físicas. Tal es su relevancia que determinados autores manifiestan que un conocimiento de las motivaciones de los deportistas supone prevenir un posible abandono (Martín-Albo y Núñez, 1999). Así pues, como indicaron Salguero, Tuero y Márquez (2002), el entendimiento de la motivación que subyace a cualquier conducta humana, en este caso a la deportiva, es el primer paso para enmendar, progresar e incluso manejar dicha conducta.

Escartí y Cervelló (1994) plantearon un croquis sobre los elementos influyentes en la motivación, un compendio de factores que modifican la motivación del individuo en función de la interacción que se dé entre ellos (figura 2).

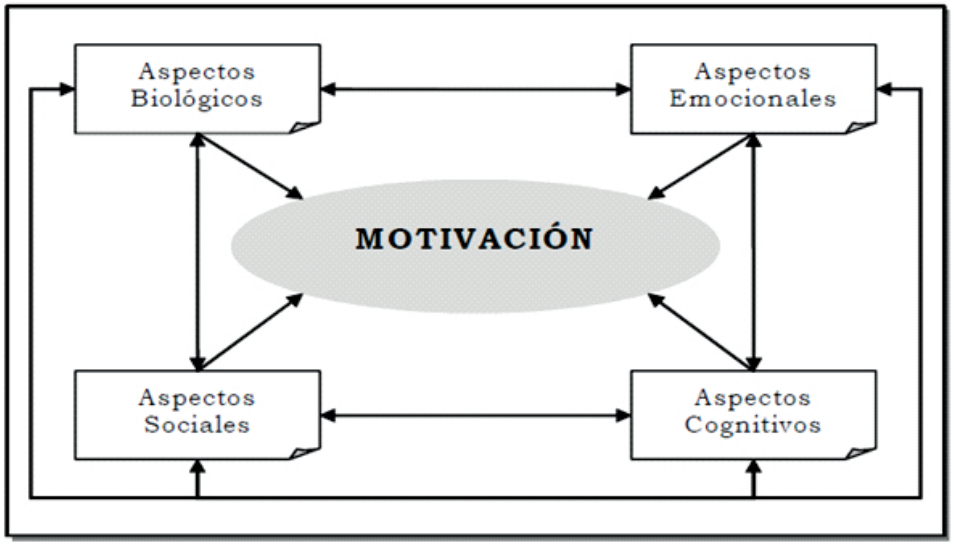

Figura 2. Variables relacionadas con la motivación (Escartí y Cervelló, 1994).

5.2. Tipos de motivación

Tomando como referencia a la persona de Garita (2006), se ha de comentar que el concepto de motivación es un término multidimensional integrado por la motivación intrínseca, extrínseca y amotivación. La motivación intrínseca es definida como el hecho de practicar una actividad por ella misma o por el placer generado en su práctica, sin recibir una gratificación externa directa (Vallerand y Halliwell, 1983). Ésta se encuentra relacionada con el placer, el disfrute y la satisfacción que provoca la práctica de una actividad determinada, pudiendo diferenciar 3 categorías: a) Motivación intrínseca hacia el conocimiento: entendida como el entusiasmo que uno siente mientras descubre algo nuevo; b) Motivación intrínseca hacia el cumplimiento*:* concebida cuando el sujeto se centra más en los procesos de logro que sobre los resultados; c) Motivación intrínseca para experimentar estimulación: interpretada cuando alguien realiza una acción con el fin de experimentar sensaciones (Arbinaga y García, 2002; Pelletier et al., 1995).

Otro tipo de motivación sería la motivación extrínseca, la cual se basa en 3 conceptos principales: recompensa, castigo e incentivo, donde la principal motivación del individuo proviene del exterior y no de sí mismo. Ésta a su vez, según González-Cutre, Sicilia y Fernández (2010), se subdivide en: a) Externa: la persona realiza ejercicio físico para alcanzar un incentivo externo, comprometiéndose en una actividad por obtener una recompensa o evitar un castigo; b) Introyectada: la obligación interna y el sentimiento de culpabilidad marcan el deseo de practicar; c) Identificada: se analizan los beneficios del ejercicio y la importancia que tiene su práctica; d) Integrada: considerada como la forma más autodeterminada de regulación del comportamiento, en otras palabras, aquella por la que un individuo realiza ejercicio como parte de su estilo de vida saludable (Biddle, 1999). Por último, el análisis de la teoría motivacional refleja un tercer tipo de motivación (desmotivación o amotivación) en donde el individuo no se encuentra motivado ni interna ni externamente, o lo que es lo mismo, no tiene definida la motivación por la que practica la actividad físico-deportiva en cuestión (Biddle, 1999; Deci y Ryan, 1985 y 1990) (figura 3).

Figura 3. Diferentes tipos de motivación con sus estilos de regulación, locus de causalidad y los procesos correspondientes (Ryan y Deci, 2000 citado en Almagro, 2012).

Distintos estudios en el ámbito de la actividad física y el deporte manifiestan que la motivación más autodeterminada se encuentra en sintonía con impresiones más positivas y con patrones adaptativos hacia la práctica de ejercicio físico (Standage y Treasure, 2002), con un mayor disfrute de las actividades físicas (Ntoumanis, 2002) y con un mayor compromiso hacia la práctica (Ryan y Deci, 2000). Por el contrario, la motivación menos autodeterminada, es decir, valores altos en regulación externa y desmotivación, genera apatía para realizar ejercicio físico y menores rendimientos en la práctica de éste (Vlachopoulos, Karageorghis y Terry, 2000).

Se pueden encontrar diferentes instrumentos, en la literatura existente, para medir la motivación que tienen los practicantes de ejercicio físico, como por ejemplo:

- Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (Duda, Chi, Newton y Walling, 1995).

- Escala de Motivación en el Ejercicio (Li, 1999).

- Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (Newton, Duda y Yin, 2000).

- Basic Psychological Needs in Exercise Scale (Vlachopoulos y Michailidou, 2006).

- Cuestionario de Metas de los Contenidos para el Ejercicio (Sebire, Standage y Vansteenkiste, 2008).

Para la presente investigación se utilizó el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio **(**Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire, BREQ) **(**Mullen, Markland e Ingledew, 1997), en su tercera versión, BREQ-3, creado por Wilson, Rodgers, Loitz y Scime (2006); versión validada al español por González-Cutre et al. (2010) que permite evaluar, en contextos de actividad física, todas las formas de motivación establecidas por la teoría de la autodeterminación.

5.3. Teorías de la motivación

Son numerosos y variados los paradigmas existentes de la motivación y de la conducta de ejecución. Las teorías de la motivación pueden divisarse como una constante que oscila desde lo mecanicista hasta lo cognitivo. Las teorías mecanicistas perciben al ser humano como un ente pasivo, mientras que las cognitivas expresan todo lo contrario, pudiendo cambiar su intervención mediante la interpretación subjetiva del contexto (Roberts y Walker, 2001). Este hecho va en consonancia con el desarrollo de la psicología, pues como señaló Cruz (1997) ésta ha ido evolucionando desde las teorías psicoanalíticas de carácter mecanicista surgidas a inicios del siglo anterior, pasando por el conductismo de los años 40 y 50, hasta las teorías cognitivas y socio-cognitivas que han presidido este campo en los últimos tiempos.

A continuación, se reflejan algunas de las teorías más significativas y empleadas en el contexto deportivo:

- Teoría de la Necesidad de Logro: en el plano deportivo supuso la teoría de investigación más influyente en los primeros años. Surgió con la persona de Murray (1938) y, posteriormente, fue desarrollada por Atkinson (1958 y 1964)

y McClelland (1961). Este modelo postula que son dos los principios básicos (la búsqueda del éxito de la ejecución y la evitación del fracaso) los que representan la motivación en contextos de logro.

- Teoría de la Ansiedad de Prueba: Sarason, Davidson, Lighthall, Waite y Ruebrush (1960) analizaron, en profundidad, la ansiedad que el individuo siente ante una situación en la que tiene que ser evaluado, convirtiéndose ésta en la variable motivacional más influyente de dicha teoría. Este prototipo es relevante para clarificar los vínculos afectivo-cognitivos y de qué manera éstos repercuten en el progreso de la conducta en los entornos de ejecución.

- Teoría de la Expectativa de Reforzamiento: a pesar de ser una teoría poco tratada y no contar con respaldos dentro la psicología deportiva, se ha de destacar a Crandall (1969) como uno de los autores más representativos en este campo, el cual concretó que la variable motivacional con mayor peso es la expectativa de reforzamiento del individuo, realzando la conducta manifiesta por encima de los motivos.

- Teoría de la Atribución: esta teoría propicia un plan de investigación que se encuentra reflejado en el modelo atribucional a la motivación. Esta filosofía se decanta por las normas que el individuo emplea para poder dar una respuesta a las causas de su comportamiento (Heider, 1958; Weiner, 1979 y 1986).

- Teoría de la Autoeficacia: ésta ha sido la teoría más utilizada hasta hace unos pocos años en todo lo concerniente a la investigación y tratamiento de la motivación en el ejercicio físico y el deporte. Bandura (1997) ideó esta teoría como un dispositivo motivacional basado en apreciar las propias capacidades para desarrollar una actividad en un contexto concreto. La autoeficacia no hace alusión a las habilidades propias en sí mismas sino a cómo interpretar lo que cada uno puede hacer con ellas, ocasionando una conducta específica en función de la motivación que fluya de esa percepción (McAuley, Perfia y Jerome, 2001).

- Teoría de la Competencia Percibida: esta teoría se basa en las aportaciones arrojadas por Harter (1978), que pretendió dar una aclaración sobre porqué los sujetos se sienten atraídos a realizar intentos de dominio en contextos de ejecución; por lo que sostiene que la competencia percibida es un motivo multidimensional que orienta a los individuos en dominios físicos, sociales y cognitivos.

- Teoría de la Competencia Motivacional: señala que el cimiento para la motivación intrínseca es el anhelo de una persona para evidenciar competencia a través del dominio de experiencias, donde el éxito en este aspecto le permite continuar motivado y participativo (Harter, 1981).

Ahora bien, las dos principales teorías en las que se han sustentado los investigadores para llevar a cabo un análisis lo más exhaustivo posible en el mundo del deporte han sido la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1980 y 1985) y la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989).

- Teoría de la Autodeterminación: esta teoría es una macro-teoría de la motivación humana que analiza el grado en que los comportamientos humanos son volitivos o auto-determinados (Deci y Ryan, 1980 y 1985), es decir, el nivel en el que los individuos desarrollan sus actuaciones libremente (Carratalá, 2004). Además, contempla la consecución de resultados y el ahínco a través de la competencia (Deci y Ryan, 1985; Weinberg et al., 2000). Recientemente, Deci y Ryan (2012) la han definido como una teoría empírica de la motivación humana y la particularidad en los ambientes sociales, diferenciando entre motivación autónoma y controlada, o lo que es lo mismo, entre motivación auto-determinada o no auto-determinada.

Según Almagro (2012), esta teoría se conforma mediante 5 mini-teorías donde se asocian el organismo, la meta-teoría dialéctica y las necesidades básicas. Estas mini-teorías de las que habla son las siguientes (figura 4):

Figura 4. Esquema de las mini-teorías que forman la teoría de la autodeterminación (TAD) (Almagro, 2012).

1. Teoría de la Evaluación Cognitiva: pretende dar una explicación de cómo intervienen los factores externos en la motivación intrínseca (Deci y Ryan, 2012; Ryan y Deci, 2000).

2. Teoría de la Integración del Organismo: trata de detallar los distintos tipos de motivación extrínseca (externa, introyectada, indentificada e integrada) y los factores contextuales que suscitan o imposibilitan la interiorización e integración en la regulación de las conductas (Deci y Ryan, 1985 y 2000; Ryan y Deci, 2000).

3. Teoría de las Orientaciones de Causalidad: detalla las desigualdades personales de los individuos y las tendencias hacia el comportamiento auto-determinado (González-Cutre, 2009). Por su parte, Deci y Ryan (2000) distinguieron 3 tipos de orientaciones causales:

- Orientación a la autonomía: supone limitar la conducta atendiendo a los motivos y valores auto-establecidos.

- Orientación al control: lleva consigo situarse hacia las directrices que fijan cómo comportarse.

- Orientación interpersonal: conlleva centrarse en indicadores de ineficacia y no comportarse deliberadamente.

4. Teoría de las Necesidades Básicas: esclarece conceptos significativos como los de las necesidades psicológicas básicas y su vínculo con el bienestar. Así pues, Deci y Ryan (2000) definen las necesidades como "nutrimentos psicológicos innatos que son esenciales para un prolongado crecimiento psicológico, integridad y bienestar" (p. 229). Según Deci y Ryan (1985 y 2000) y Ryan y Deci (2000), esta teoría admite la existencia de 3 necesidades (básicas, innatas y universales) que son: la necesidad de competencia, la necesidad de autonomía y la necesidad de relacionarse socialmente.

5. Teoría de los Contenidos de Metas: emana de las diferencias existentes entre las metas intrínsecas y extrínsecas, así como su efecto sobre la motivación, el bienestar de la persona u otras secuelas; manteniendo que las metas pueden ser interpretadas como intrínsecas o extrínsecas (Deci y Ryan, 2000; Vansteenkiste, Lens y Deci, 2006).

- Teoría de las Metas de Logro: la idea principal de esta teoría se centra en que los individuos son organismos intencionales, guiados por unas pretensiones que operan de manera racional en base a estas finalidades (Nicholls, 1989). Sugiere que existen 2 perspectivas de metas independientes en el contexto del logro: la orientación de metas a la tarea y la orientación de metas al ego (Cervelló y Santos-Rosa, 2001), que van a depender de factores disposicionales y ambientales. El cuanto a la orientación de metas a la tarea, la persona se sacrifica más para obtener los logros personales porque es consciente de que cuanto más se esfuerce mayor será la destreza en la tarea. Juzga su nivel de habilidad con respecto a sí mismo, en

relación a lo que ha aprendido o mejorado progresivamente y se concibe habilidoso cuando le acompañan los resultados en la tarea, ya que se siente motivado por su competencia y dominio de destrezas (Cervelló y Santos-Rosa, 2001; Simons, Dewitte y Lens, 2003). Respecto a la orientación de metas al ego, el individuo sitúa sus metas para exhibir un rédito superior a los demás y por demostrar habilidad a través de la comparación social con otros sujetos, incidiendo en que para percibir una alta habilidad el individuo debería producir más que otros en determinadas tareas. Las situaciones caracterizadas por la competición interpersonal, el análisis público y el feedback obligatorio generan en su mayoría orientaciones al ego (Cervelló y Santos-Rosa, 2001; Vlachopoulos, Biddle y Fox, 1996).

A modo de síntesis, se podría comentar que Cervelló (2002) desplegó un modelo en el que confluyen los elementos disposicionales, sociales y contextuales, relacionándose, a su vez, con las metas de logro y los esquemas de conducta resultantes (figura 5).

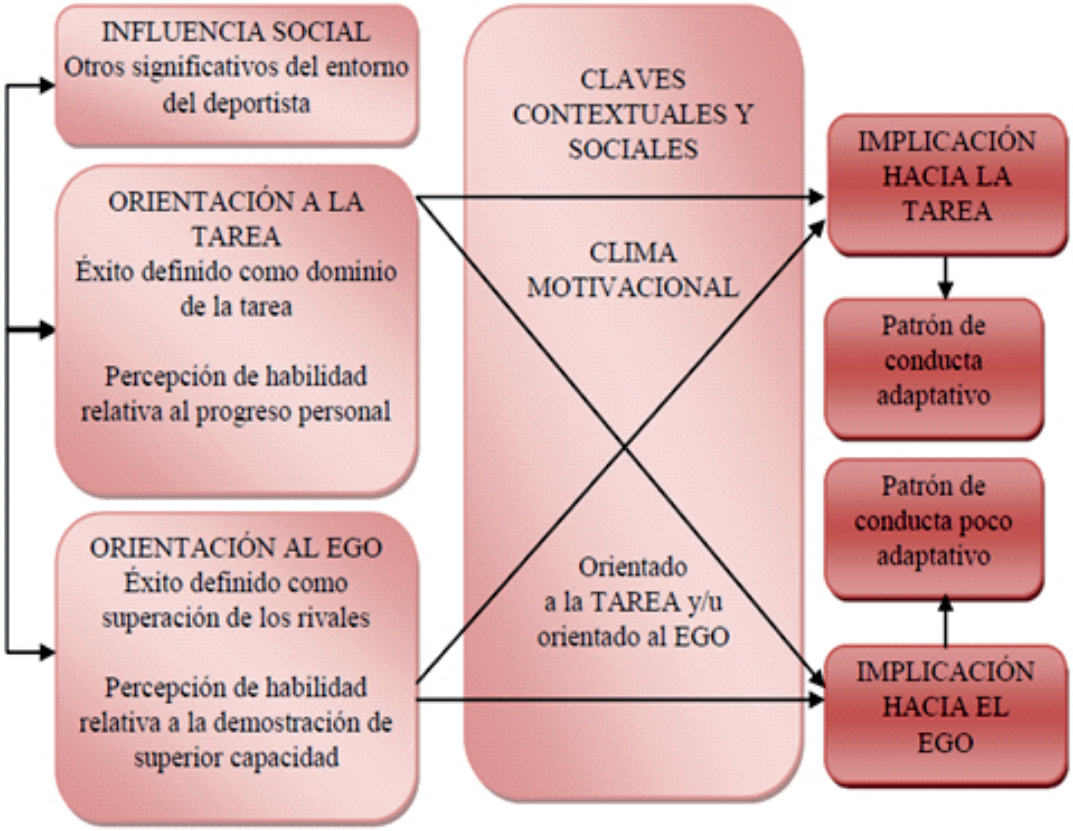

Figura 5. Elementos disposicionales, sociales y contextuales relacionados con las metas de logro. Patrones conductuales asociados (Cervelló, 2002 citado en Almagro, 2012).

Capítulo 6

MOTIVOS PARA PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LOS CENTROS DE FITNESS

MOTIVOS PARA PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LOS CENTROS DE FITNESS

La práctica de actividad físico-deportiva se ha afianzado como un hábito más entre las ocupaciones del tiempo libre de un alto porcentaje de la ciudadanía española (García, 2001b; Hellín, 2003). Todo ello debido, en gran parte, a la motivación que siente el individuo por permanecer activo en su vida cotidiana, por mejorar su estado de salud, por relacionarse con los demás, por divertirse, etc.

Los españoles muestran mucho o bastante interés por la práctica del deporte en general (García y Llopis, 2011) (tabla 4).

Tabla 4. Evolución del interés de la población por el deporte, 1980-2010 (García y Llopis, 2011).

Interés	1980	1990	2000	2005	2010
Mucho	15	23	18	18	21
Bastante	33	42	42	43	42
Poco	27	23	25	27	25
Nada	22	11	15	12	12
NC	2	1	-	-	-

Datos expresados en porcentajes

Este interés manifestado por la población española es aseverado por el MEC (2015) a través de la *Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015*, donde se refleja, en comparación al año 2010, un incremento en las tasas de práctica deportiva (46.2% en 2015 frente a un 37% en 2010), siendo más elevada en las mujeres (42.1% en 2015 frente a un 28.8%) y en los jóvenes de edades comprendidas entre los 15 y 24 años de edad (76.1% en 2015 frente a un 57.9% en 2010).

Tanto los ciudadanos de ámbito rural como urbano, hombres o mujeres, de todas las edades y diferentes estratos sociales, se encuentran, actualmente, en una disposición más positiva a la hora de practicar actividad físico-deportiva.

Sujetos discapacitados, obesos, delgados, guapos, feos, estresados, relajados…, todos ellos se funden en una sensación y anhelo singular como es el de practicar actividad físico-deportiva. Cada uno siendo consciente, principalmente, de sus motivaciones, capacidades, pero, sobre todo, de sus limitaciones, con el objetivo de explorar los numerosos beneficios de esta experiencia tan saludable.

Paralelamente, como respuesta a este crecimiento incesante del número de personas que realizan actividad físico-deportiva, se propagan en los núcleos urbanos y más recientemente también en los rurales diferentes espacios para la práctica físico-deportiva, tanto de manera libre como dirigida. Lugares, de índole pública o privada, conocidos en la sociedad moderna como gimnasios o centros de fitness que empiezan, de nuevo, a elevar sus cuotas de clientela tras una, cada vez más "real", salida de la crisis.

Por todo ello, resulta atrayente examinar qué es exactamente lo que cada persona persigue a la hora de practicar actividad física, ejercicio y deporte, y cuál es su principal interés para realizarlo. Un conocimiento amplio y exhaustivo de todos los motivos sería muy ventajoso para establecer programas que se adecúen a todos los espectros sociales, con la finalidad de obtener los distintos beneficios que conlleva la práctica continuada y moderada de ejercicio, en consonancia al bienestar físico y psíquico de quienes lo practican.

6.1. Imagen corporal

Para dar respuesta a esta cuestión, uno de los primeros incisos que habría que llevar a cabo sería detenerse en la procedencia y concepto de imagen corporal; vocablo que, aunque para muchos es relativamente reciente, en realidad su aparición data ya de más de un siglo de vida. Actualmente, conviven numerosas expresiones en el campo de lo físico que, aparentemente, se muestran cercanas conceptualmente, equivalentes en algunos caracteres e incluso sinónimas, pero que, a día de hoy, no han sido consensuadas por la comunidad científica. Ejemplo de ello, serían términos como, además de la ya mencionada imagen corporal, el de esquema corporal, estima corporal, apariencia física, atractivo físico, etc. La utilización de un concepto u otro se encuentra supeditada, principalmente, a la orientación científica del investigador, al elemento particular de la imagen corporal o inclusive si cabe a la técnica de evaluación valedera.

Las primeras informaciones, opiniones y referencias vertidas acerca de la imagen corporal, con sus correspondientes alteraciones, se hallan en los trabajos médicos sobre neurología llevados a cabo a principios del siglo XX (Baile, 2003).

El pionero en el análisis multidimensional del concepto de imagen corporal se halla en la persona de Schilder (1950), quien en su libro *The Image and Appearance of the Human Body* realizó una aproximación a este concepto sin recurrir a aspectos esencialmente neurológicos. En su definición de imagen corporal se conjugan aportaciones de la fisiología, del psicoanálisis y de la sociología, definiéndola como: "La imagen del cuerpo es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en la cual nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos" (Schilder, 1950 citado en Baile, 2003, p. 55).

Una aclaración más dinámica del término es la proporcionada por Fisher (1986), que define la imagen corporal como el límite corporal divisado por cada individuo, considerando que la descripción que se establece a dichos límites cambia en función de lo percibido por cada persona.

Por su parte, Rosen (1992 citado en Argüello y Romero, 2012) define la imagen corporal como:

> La manera en que uno percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo contemplando aspectos perceptivos (precisión con que se percibe el propio cuerpo provocando situaciones de subestimación, centrándose principalmente en el tamaño y la forma de nuestro cuerpo y sus partes), subjetivos (satisfacción o insatisfacción, preocupación y ansiedad que provoca en el sujeto su IC) y aspectos conductuales (p. 482).

Otras definiciones de enorme calado acerca de la imagen corporal serían las llevadas a cabo por Saüch y Castañer (2013), quienes afirman que se trata de un conocimiento que cada individuo posee de su propio cuerpo, que se modifica constantemente y que se construye en las distintas etapas evolutivas del ser humano; así como la aportada por Vaquero-Cristóbal, Alacid, Muyor y López-Miñarro (2013), los cuales señalan que:

> La imagen corporal es la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta. Por tanto, la imagen corporal no está necesariamente correlacionada con la apariencia física real, siendo claves las actitudes y valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo. Aquellos sujetos que, al evaluar sus dimensiones corporales, manifiestan juicios valorativos que no coinciden con las dimensiones reales presentan una alteración de la imagen corporal (p. 28).

Haciendo referencia a Cash y Pruzinsky (1990), se puede mencionar que la imagen corporal está formada por diferentes componentes: el componente perceptual, referido al concepto de esquema corporal mental que proporcionaría información sobre el tamaño y forma del cuerpo; el componente cognitivo, ligado a las valoraciones respecto a los pensamientos y creencias del propio cuerpo; y el componente afectivo, relacionado con los sentimientos sobre el grado de satisfacción que un individuo posee con su silueta y con las vivencias experimentadas por su organismo. A estos 3 componentes habría que sumarle un cuarto denominado conductual, que sería aquel componente que se encuentra vinculado a las acciones o comportamientos que se suceden a partir de la percepción (Thompson, 1990).

Otros autores como Slade (1994) se ciñen más a una interpretación mental, formada y condicionada por distintas causas psicológicas individuales y sociales, definiendo la imagen corporal como una representación mental y global que se adquiere del cuerpo, influenciada por diferentes factores históricos, sociales, culturales e individuales que sufren modificaciones con el paso del tiempo. Factores que según Ayora (2007), desde mediados del siglo XX, hacen que el cuerpo juegue un papel muy relevante en el consumismo de la sociedad, enfocada ésta en el culto al cuerpo y en la atracción por cuestiones de salud.

Ese interés por esculpir el organismo, desde la ideología del consumismo, en muchos casos oprime a las personas, en otros las martiriza, psicológica y socialmente para gastar tiempo, dinero y energía en el deseado, pero a la vez frustrante, intento de conseguir la "silueta ideal" o, lo que es lo mismo, el "cuerpo perfecto".

Una de las definiciones más completas de este concepto la entiende como:

> Un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportamos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos (Raich, 2000 citado en Ortega, 2010, p. 22).

Como se puede interpretar son numerosas y variopintas las definiciones vertidas acerca de este término, no existiendo una única e irrevocable que se imponga al resto. Tal vez esa disparidad de conclusiones o declaraciones tenga su causa en el tratamiento que se ha llevado a cabo, desde diferentes ámbitos, sobre este concepto (figura 6).

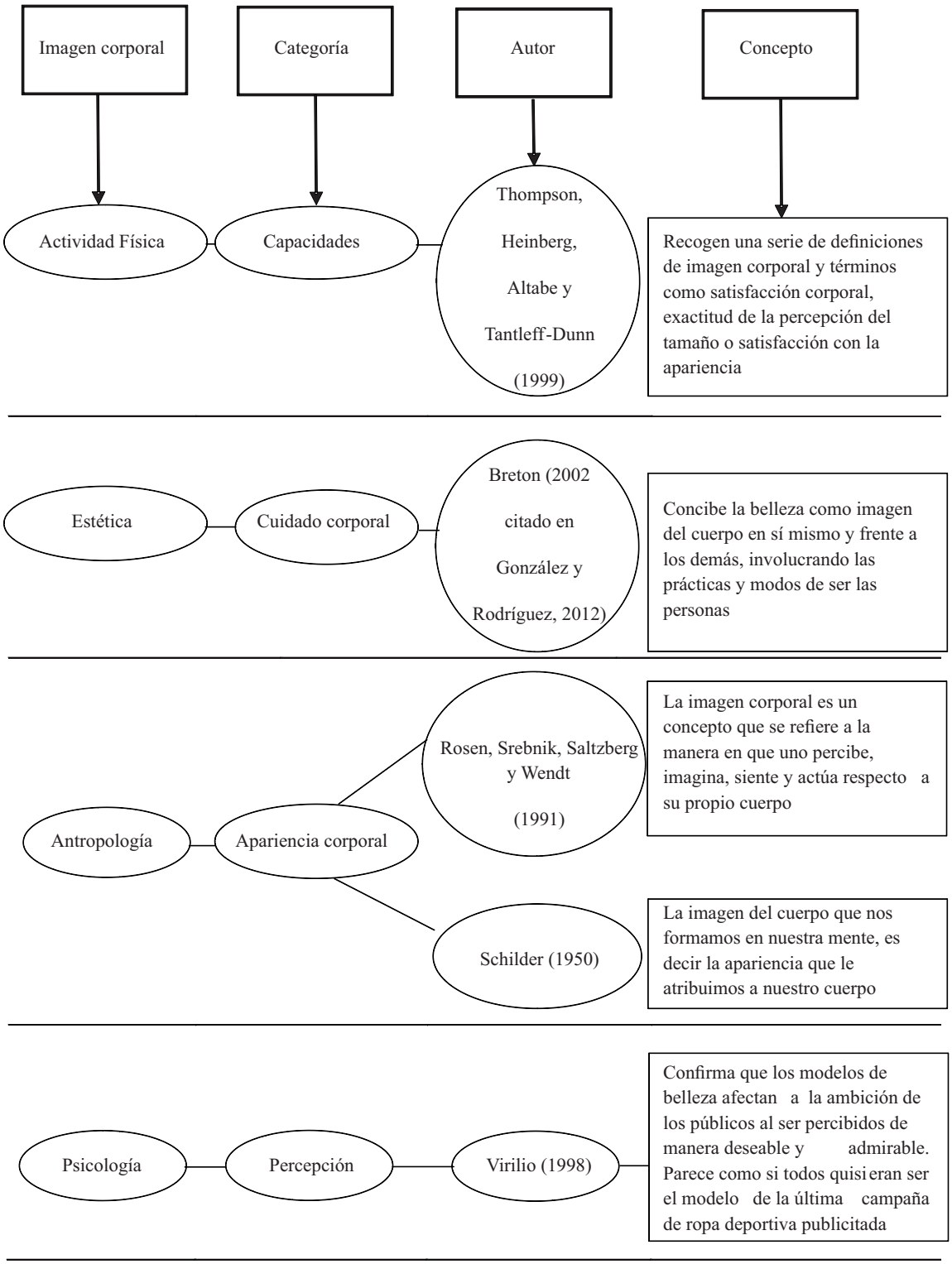

Figura 6. Definiciones de imagen corporal (Morales y Melo, 2014 citado en Cuervo, 2016).

Uno de los problemas más apremiantes para las disciplinas de la salud mental es el vínculo conmovido entre la imagen corporal, el peso y las presiones socioculturales que se llevan a cabo en los países occidentales. Los patrones de belleza se han modificado y

se han hecho más rigurosos para todas las clases sociales de distintas edades, lo que ha ocasionado un aumento en las intervenciones quirúrgicas para la "perfección del aspecto físico" (Castrillón, Luna, Avendaño y Pérez-Acosta, 2007).

La insatisfacción corporal, desde un prisma externo, puede ser debida, entre otras razones, a emplear la belleza como reclamo para obtener el beneplácito social, a conseguir un puesto de trabajo o a mejorar las relaciones de pareja (Luna, 2001). Sin embargo, desde una perspectiva interna, puede estar estimulada por la modificación de imperfecciones, la búsqueda de resolución en crisis de edad o cambios vitales (divorcio, abandono o muerte del cónyuge), la preocupación por uno o más aspectos de la apariencia física, etc. (Glaser y Kaminer, 2005). Numerosos estudios han demostrado que la adolescencia es la etapa más vulnerable en relación con los problemas de imagen corporal, puesto que en estas edades, grandes e importantes alteraciones fisiológicas, cognitivas, emocionales y sociales generan una mayor inquietud por la apariencia física (Cruz y Maganto, 2002).

Diferentes investigaciones fijan su atención en una de las peculiaridades de la era posmoderna, que se centra en la incesante preocupación de los ciudadanos por la imagen corporal, donde la belleza física se convierte en un objetivo constante, en un problema para muchos y en un deseo para todos. Así lo corroboran estudios como el protagonizado por Baile, Monroy y Garay (2005), que sostienen que cada vez más, tanto los hombres como las mujeres, muestran un mayor interés y preocupación por la estética y apariencia física, desencadenando, en múltiples situaciones, patologías de diferente índole (anorexia y bulimia nerviosas, obesidad, vigorexia, ortorexia, etc.). Esa preocupación por la estética e imagen corporal es la razón por la que las jóvenes y las personas de mediana edad practican actividad física (Hellín, Moreno y Rodríguez, 2004). Datos contradictorios si se comparan con los de Granero-Gallegos, Gómez-López, Abraldes y Rodríguez-Suárez (2011), para quienes el motivo de cuidarse físicamente ocupa el último lugar de los 5 analizados.

El incesante culto al cuerpo en la sociedad actual, en la que se han abierto camino los productos lights, donde los centros de fitness cada vez cuentan con más usuarios entre sus filas y en donde los medios de comunicación cada vez dirigen más su mirada a la belleza

corporal, ha provocado que los motivos de práctica físico-deportiva para mejorar la imagen corporal estén más presentes en el día a día del ser humano (Martínez, 2003).

En un trabajo realizado por Martínez (2003) con 306 mujeres y 194 hombres, cuyas edades oscilaban entre los 15 y 58 años, se determinó que la estética corporal es el principal interés por el que las personas se sienten atraídas a la hora de realizar ejercicio físico, estando por delante de motivos, aparentemente más importantes para el individuo, como la salud, la condición física, el placer, la relajación mental y la activación. Datos opuestos a los resultados logrados por García y Llopis (2011), que pusieron de manifiesto que mantener la línea representa el antepenúltimo lugar de los 8 motivos valorados.

Ese ansío por intentar buscar la "silueta perfecta", que continuamente la sociedad proyecta a los ciudadanos a través de una publicidad avasalladora, parece ser el detonante prioritario para las mujeres, situándose por encima de intereses como la salud y la forma física. Tan trascendente resulta el motivo de la imagen corporal para ellas, que llega a superar en más de 3 veces a la salud como aliciente para iniciar un programa de actividad física. Aunque para los hombres la imagen corporal también figura como el primer motivo que les induce a realizar ejercicio físico, ésta no se encuentra tan distanciada de la salud y la forma física como en el caso de las mujeres, ya que parece ser que los varones se encuentran más concienciados de los múltiples beneficios que la práctica de actividad física produce en el organismo (Martínez, 2003) (figuras 7, 8, 9 y 10).

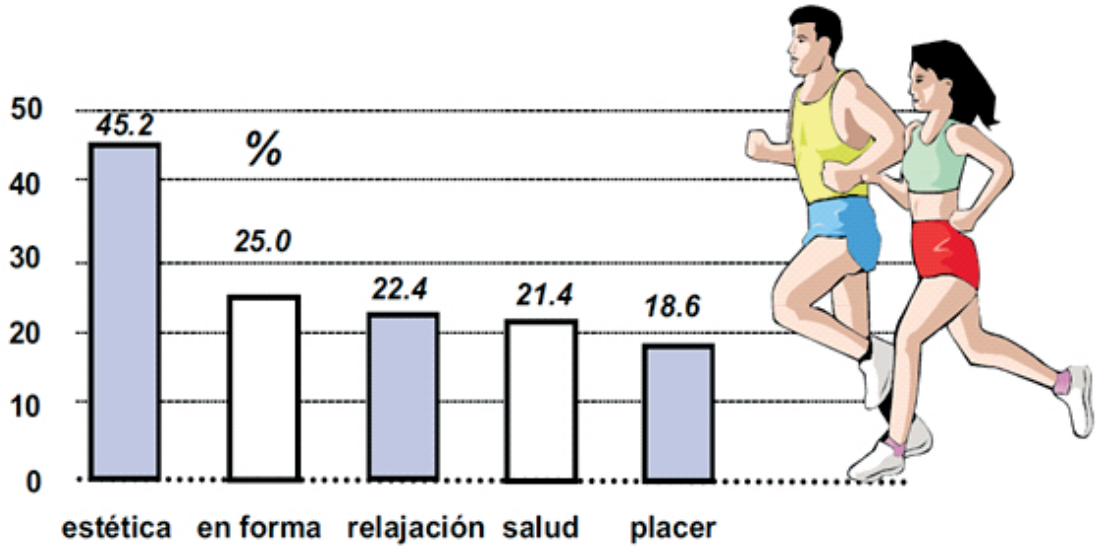

Figura 7. Principales motivos que impulsan a las personas a practicar ejercicio físico (Martínez, 2003).

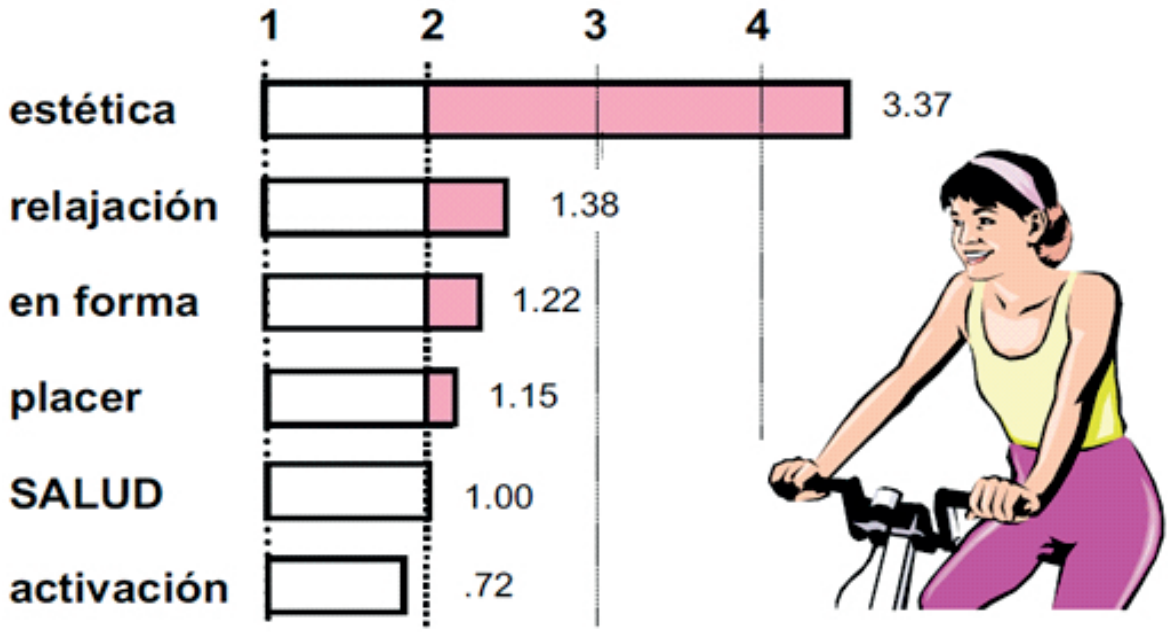

Figura 8. Principales motivos que impulsan a las mujeres a practicar ejercicio físico (Martínez, 2003).

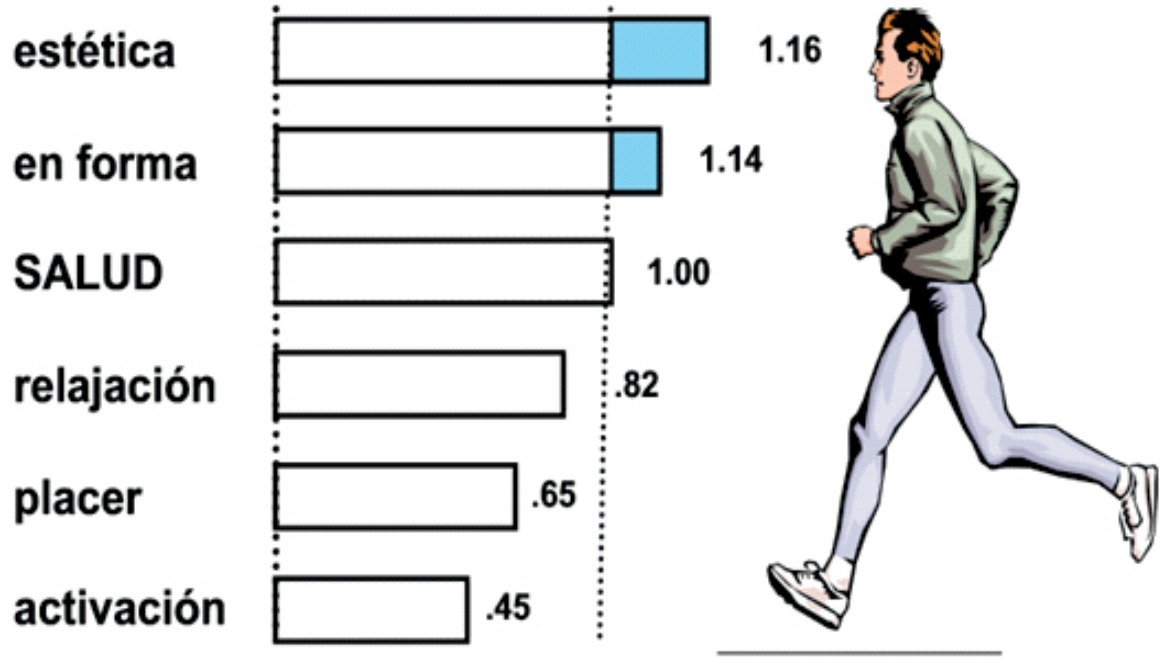

Figura 9. Principales motivos que impulsan a los hombres a practicar ejercicio físico (Martínez, 2003).

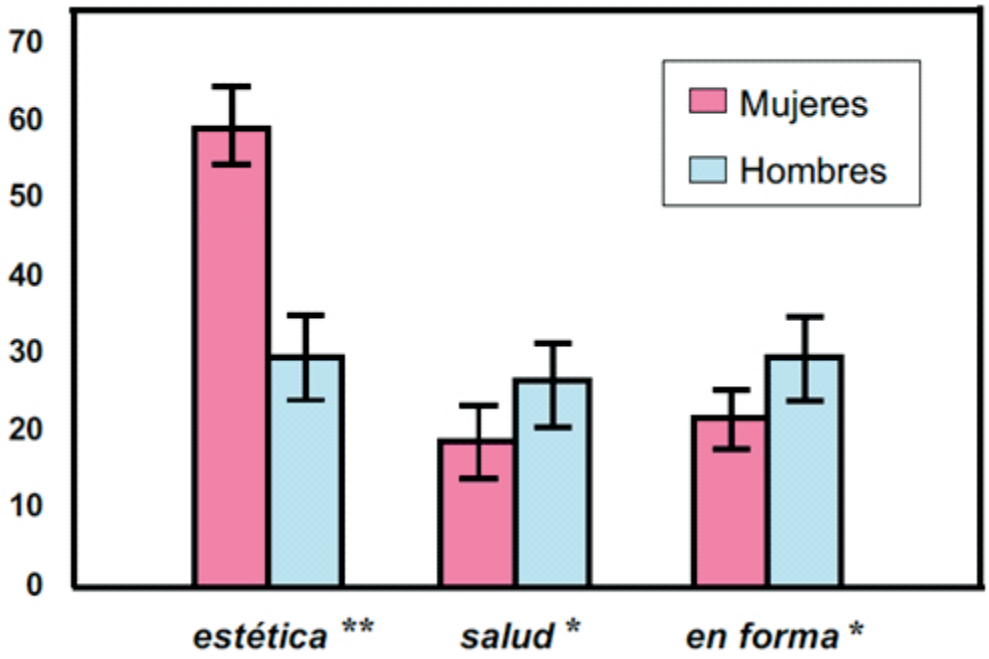

Figura 10. Comparación de los motivos que inducen a las personas a practicar ejercicio físico en función del sexo (Martínez, 2003).

Un análisis elaborado por Hellín et al. (2004) determinó que los jóvenes de 15 a 25 años de edad son los que reflejan mayores índices de preocupación por cuidar la apariencia física, seguidos de adultos con edades comprendidas entre los 26 y 40 años, mermándose ese interés en sujetos de 41 a 64 años. En esta línea también se sitúa García (2001a), el cual reveló el incesante crecimiento por el culto al cuerpo, elevándose, más concretamente, entre los jóvenes y las mujeres. De igual modo, Raich, Torras y Figueras (1996) señalaron que las mujeres presentan más inquietud por su aspecto físico que los hombres, subrayando que éstos muestran una mayor satisfacción por su imagen corporal que ellas.

La práctica de actividad físico-deportiva beneficia una mayor satisfacción corporal (Kirkcaldy, Shephard y Siefen, 2002; Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines y Story, 2006), o dicho de otra manera, la realización de actividad física se asocia con una menor insatisfacción corporal. Por estos derroteros, Camacho (2005) expresó que la participación en actividades físico-deportivas se relaciona con una imagen corporal positiva; afirmación cotejada empíricamente mediante la aplicación de programas de intervención (Williams y Cash, 2001). Contrariamente, la práctica de actividad físico-deportiva, según Jankauskienė y Kardelis (2005) no se coliga con la satisfacción corporal y si con el incremento de las medidas del cuerpo que se van engendrando durante la adolescencia.

En un estudio interpretado por Harris y Greco (1990) se encontró que las gimnastas, a pesar de que su nivel de tejido adiposo y su peso corporal eran muy reducidos, se notaban enormemente alarmadas con su peso, lo que no coincide con el metaanálisis efectuado por Smolak, Murnen y Ruble (2000). Por su parte, Shaw (1991) percibió que las chicas adolescentes que realizan actividades aeróbicas, tipo fitness o aeróbic, se asocian con una imagen corporal negativa, aunque por el contrario Crossen y Raymore (1997), en sujetos del mismo género y de edades similares, descubrieron la relación inversa, lo que explica la presencia de diferencias culturales en la conexión entre participación deportiva y actitud corporal.

Son varias las investigaciones que apuntan a que la participación en deportes colectivos se vincula con una imagen corporal más saludable que la participación en deportes individuales (Parks y Read, 1997; Rodríguez, Martínez, Novalbos, Ruiz y Jiménez, 1999); aserción constatada por Jaffee y Mahle (1995) con chicas adolescentes.

La relación existente entre la imagen corporal y el ejercicio físico permite certificar la presencia de 2 direcciones opuestas. Por un lado, aquellas investigaciones que proclaman que la participación deportiva se enlaza con una imagen corporal positiva (Camacho, 2005; Williams y Cash, 2001), destacando, además, que los individuos más activos poseen una actitud más positiva hacia su propio cuerpo que los sedentarios (Tornero y Sierra, 2008; Urrutia, Azpillaga, de Cos y Muñoz, 2010), que la actividad físico-deportiva es un mecanismo para mejorar la salud de las personas y prevenir la obesidad (Camacho, Fernández y Rodríguez, 2006) y que la realización de actividad físico-deportiva suscita secuelas efectivas sobre el aspecto físico y el placer conectado con la adquisición de éste (Alley, 1991). Por otro lado, estarían aquellos estudios que expresan las secuelas negativas que la práctica de ejercicio físico y deporte, enfocado al rendimiento de cualquier nivel (no necesariamente de élite), ocasiona sobre la imagen corporal del individuo, pudiendo desembocar en graves problemas psíquicos y alimentarios, con el único empeño de intentar conseguir mejores resultados (Márquez, 2008).

En otro trabajo con personas que hacían ejercicio físico regularmente se comprobó que quienes lo practican por cuestiones relacionadas con el atractivo físico, presentan una mayor insatisfacción corporal y un mayor índice de padecer alteraciones en la conducta alimentaria que quienes lo realizan por razones de salud, estado de ánimo o diversión (McDonald y Thompson, 1992).

Para la estimación corporal global se emplean escalas de figuras, siluetas o fotografías que facilitan la medición de la satisfacción o insatisfacción corporal, representando, además, imágenes del cuerpo humano con diferentes medidas. La persona que vaya a ser evaluada debe seleccionar la figura con la que ella se sienta identificada y aquella a la que le gustaría parecerse. Así pues, la desviación de su imagen real permite valorar tanto la precisión perceptiva como la distorsión perceptiva. Este procedimiento ayuda a evaluar la insatisfacción corporal, al determinarse la diferencia entre cómo se ven los individuos y como les gustaría sentirse (Muñoz, 2015).

A continuación, se reflejan algunas de las escalas de figuras más conocidas y utilizadas en este campo:

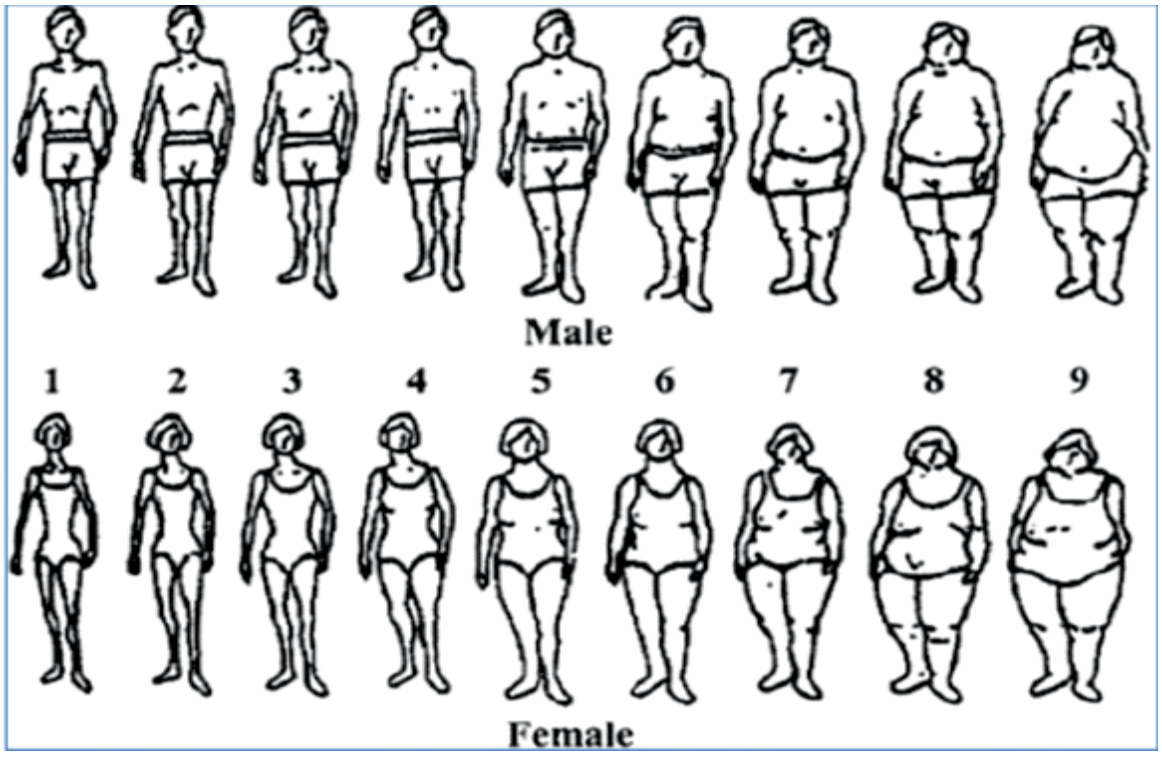

Figura 11. Siluetas de Stunkard, Sørensen y Schlusinger (1983).

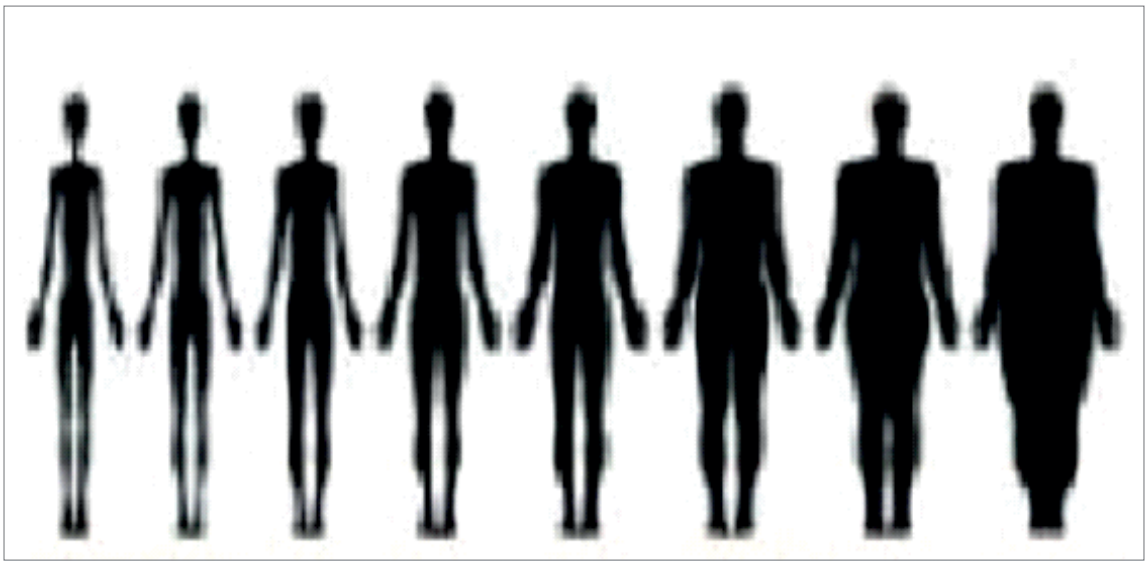

Figura 12. Siluetas de Bell, Kirkpatrick y Rinn (1986).

Figura 13. Siluetas de Collins (1991).

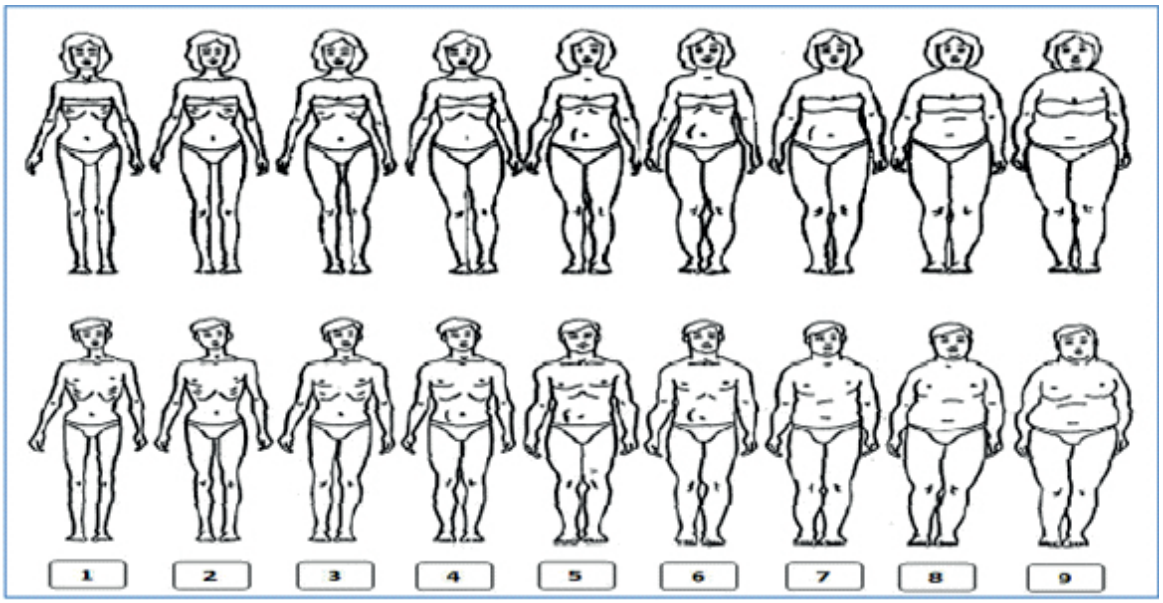

Figura 14. Siluetas de Thompson y Gray (1995).

Figura 15. Siluetas de Kearney, Kearney y Gibney (1997).

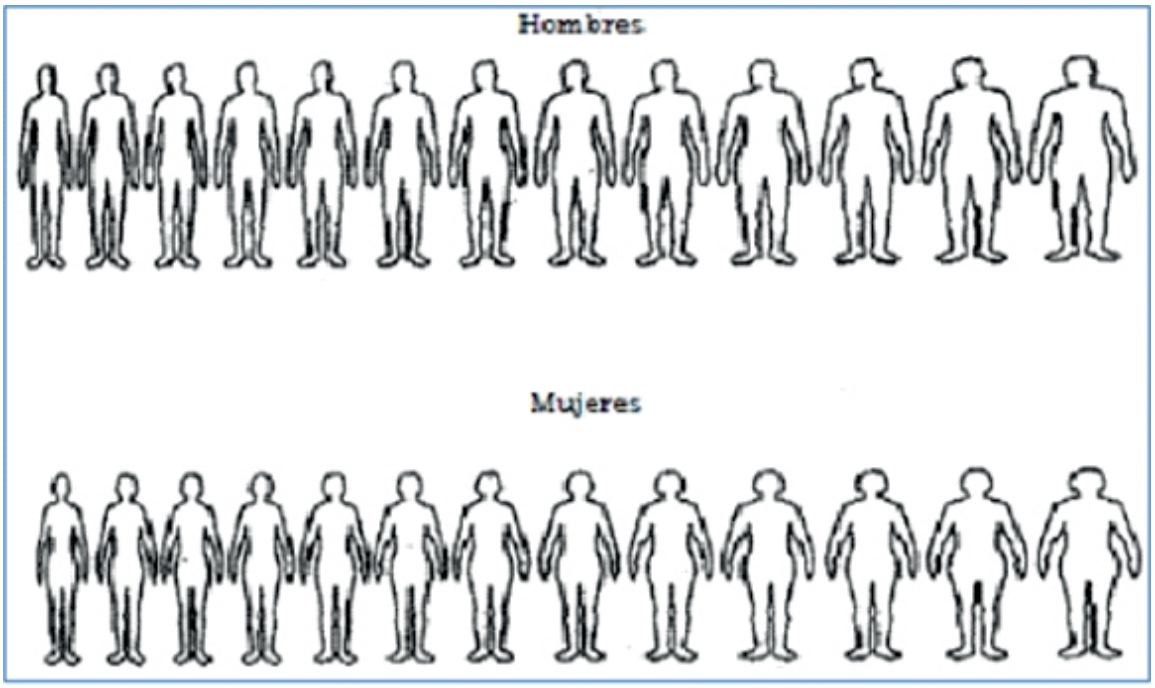

Figura 16. Siluetas de Gardner, Stark, Jackson y Friedman (1999).

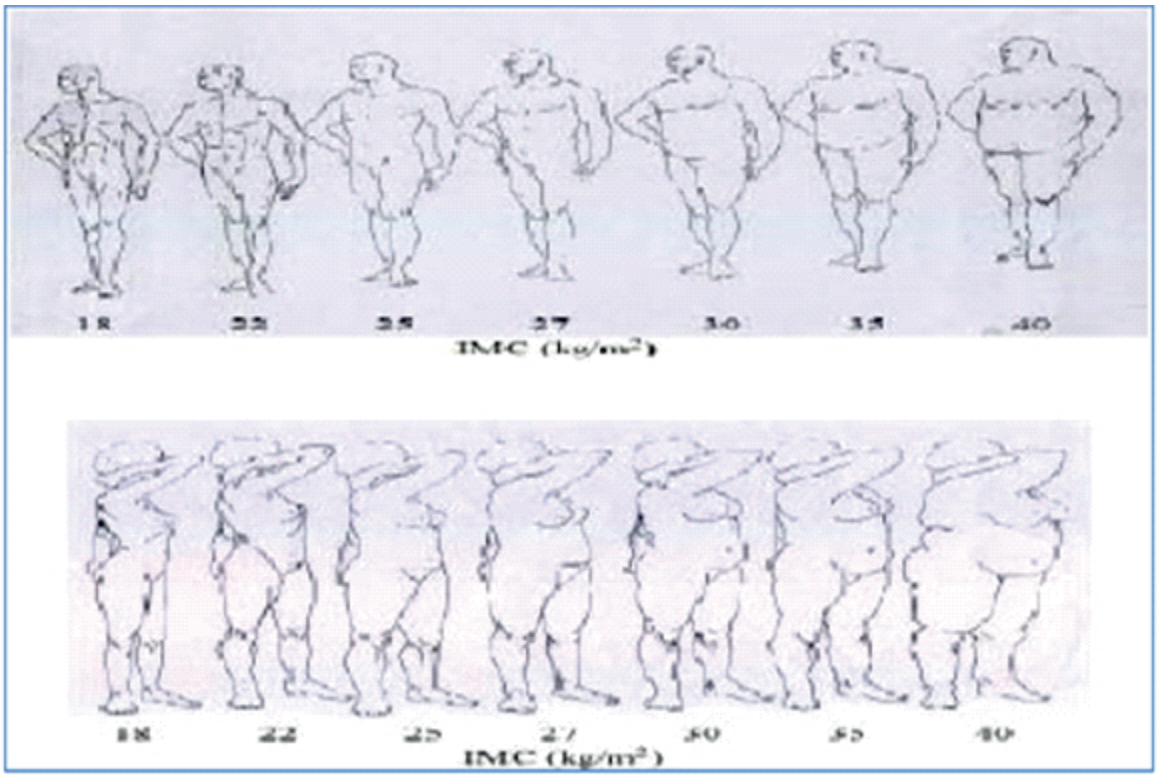

Figura 17. Siluetas de Montero, Morales y Carbajal (2004).

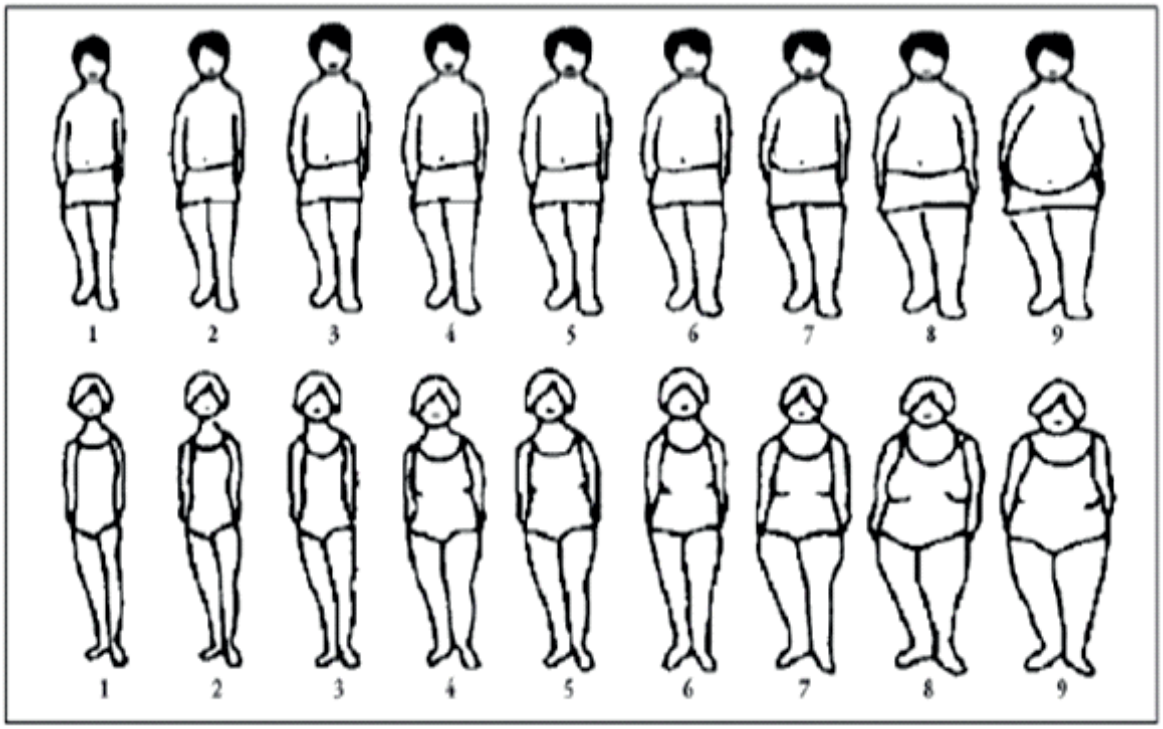

Figura 18. Siluetas de Osuna-Ramírez, Hernández-Prado, Campuzano y Salmerón (2006).

En definitiva, se podría despuntar que un elevado número de personas que asisten a los centros de fitness o gimnasios para practicar actividad físico-deportiva, de manera regular, lo hacen con la finalidad principal de mejorar la imagen corporal, sobre todo las mujeres, relegándose a un segundo plano motivos tan importantes como la mejora de salud y de la forma física. Por todo ello, la percepción de la imagen corporal se encuentra influenciada, significativamente, por el tipo de práctica deportiva que se realice, siendo las personas que llevan a cabo actividades de fitness, centradas en la mejora de la apariencia física y enroladas en un ámbito de actividad físico-recreativa, las que se vinculan con una imagen corporal más desfavorecida (Camacho et al., 2006; Tiggeman y Williamson, 2000).

Existen numerosos instrumentos para valorar la insatisfacción corporal de las personas, entre los que cabe destacar:

- Eating Disorders Inventory (Garner, Olmstead y Polivy, 1983).

- Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (Cash, 1990).

- Body Image Avoidance Questionnaire (Rosen et al., 1991).

- Cuestionario de Influencia del Modelo Estético-Corporal (Toro, Salamero y Martínez, 1994).

- Body Dysmorphic Disorder Examination (Rosen y Reiter, 1995).

- Contour Drawing Rating Scale (Thompson y Gray, 1995).

Para la presente investigación se empleó el Body Shape Questionnaire (BSQ), creado por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987) y adaptado a la población española por Raich et al. (1996). Concretamente se utilizó una versión reducida del BSQ con 14 ítems (Martínez y Veiga, 2007; Stefanile et al., 2011).

6.1.1. Trastornos relacionados con la imagen corporal

La insatisfacción corporal puede ser debida, entre otros aspectos, a la búsqueda de ganancias socialmente deseables, tales como la de usar la belleza para intentar adquirir aceptación social, obtener trabajo, evitar disputas étnicas o mejorar las relaciones de pareja (Luna, 2001). También puede estar estimulada por motivaciones internas como la modificación de imperfecciones, la búsqueda de resolución en cambios vitales (Glaser y Kaminer, 2005), la vigorexia (Cafri et al., 2005; Cordas, 2005), la depresión (Riso, 2006), el transexualismo (Trombetta et al., 2002), etc.

La trascendencia de la apariencia física es un matiz que ha ido ganando protagonismo con el paso del tiempo, debido, primordialmente, a la sociedad actual en la que se convive. Una sociedad globalizada y dirigida por los medios de comunicación que reflejan continuamente cuerpos esculturales, siluetas espléndidas y figuras impecables, tratando de proyectar en la población una inquietud tanto física como psíquica. Así pues, esa alarma por el atractivo físico que preside numerosos hogares, diferentes noticias, múltiples escaparates y, en general, la mente de incalculables ciudadanos puede ser la desencadenante de diversas patologías.

6.1.1.1. Trastorno dismórfico corporal

A finales del siglo XIX, concretamente en el año 1886, Morselli planteó el término dismorfofobia. Posteriormente, en 1903, Janet lo denominó como la obsesión por la vergüenza del propio cuerpo (Castro e Iglesias, 2010) y, actualmente, desde la última versión del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) publicado por la American Psychiatric Association (APA) (2013), dicho término se describe con el nombre de trastorno dismórfico corporal.

Navarro (2010) afirma:

> La dismorfofobia o trastorno dismórfico corporal es un cuadro psicopatológico que ha sido descrito por primera vez por el psiquiatra italiano Enrico Morselli en el siglo XIX, más precisamente en el año 1886. En el boletín de la Academia de Ciencias Médicas de Génova, dicho médico caracteriza el cuadro en cuestión como la insatisfacción persistente y extendida respecto al propio cuerpo, sintiendo al mismo como anómalo o deforme en alguno de sus rasgos, generando un profundo malestar en el paciente aquejado, aún cuando no existan motivos objetivos y observables para valorar en esos términos su aspecto físico (p. 1).

Por su parte, Velasco (2010) define el trastorno dismórfico corporal como "una fobia corporal, un rechazo al propio cuerpo, un miedo extremo a no ser aceptado. Es la expresión de la experiencia traumática inconsciente y su solución atraviesa el sentimiento de vergüenza: VERGÜENZA DEL CUERPO" (p. 211).

Ahondando en ambas definiciones se podría determinar cómo ambos autores realzan que dicho trastorno se asocia tanto a cuestiones físicas como psíquicas, donde el individuo se frustra por la imagen que proyecta su cuerpo a los demás, sintiendo pavor y desolación por el pensamiento exterior hacia él.

No obstante, se ha de decir que, en los últimos años o mejor dicho en las últimas décadas, la preocupación y el interés mostrado por la imagen y la apariencia física ya no es sólo cuestión femenina sino que también engloba al sujeto masculino. Se puede apreciar como los medios de comunicación han irrumpido de manera abismal en la publicidad masculina, lo que ha llevado al hombre a expresar inquietudes estéticas derivadas de los cánones estipulados para él. Mientras que socialmente se instiga a los sujetos masculinos

hacia el desarrollo muscular y definición corporal, en una palabra, hacia el mesomorfismo, a las mujeres se les incita a la búsqueda de una silueta fina y elegante, que adopte dotes de ectomorfismo (Cabrera y Fanjul, 2012). Tomando como referencia esta última idea, Díaz y Morant (2007) señalaron que, desde los años 80 y 90 del siglo pasado, debido a la sociedad de consumo actual, se viene sufriendo una gran presión mediática de los medios de comunicación por conseguir un "cuerpo 10", un "cuerpo danone" o un "cuerpo modelo". Se ha impuesto la delgadez como canon de belleza en el caso de las mujeres y el aumento de volumen muscular en los hombres, compartiendo tanto ellos como ellas dietas hipocalóricas, consumo desmedido de productos lights y sin azúcares añadidos, incremento de la cirugía estética, así como la presencia, cada vez más elevada, de personas en los centros de fitness.

Cabrera y Fanjul (2012) manifiestan que:

> En ambos casos, el hecho de tener un estereotipo socialmente establecido como modelo ideal a alcanzar (modelo extremadamente delgada para ellas y el denominado modelo fitness, con músculos muy definidos y marcados, para ellos) favorece ese sentimiento de insatisfacción hacia el propio cuerpo, pudiendo así llegar a desarrollar comportamientos y actitudes obsesivocompulsivas, dirigidas hacia la consecución de ese ideal a cualquier precio (p. 123).

De ahí que el interés por la belleza y el culto al cuerpo se hayan convertido en un medio de vida para unos cuantos, pero a la vez en un sacrificio y hervidero de psicopatologías, en muchas ocasiones pasajeras aunque en ciertos casos duraderas o perennes, para otros.

6.1.1.2. Trastornos de la conducta alimentaria

En base a las declaraciones manifestadas por Díez, Yegler, Casas, Gómez y Gómez (2002) se puede comentar que es patente el recelo que tinta a la opinión pública y a los especialistas del campo sanitario, que sostienen que los trastornos de la conducta alimentaria, principalmente la anorexia y bulimia nerviosas, son patologías "recientes", propias de los países occidentales, con alto grado de desarrollo y causadas, en su mayoría, por la presión social que ejercen los medios de comunicación de masas sobre las personas jóvenes, concretamente mujeres, para sustentar un determinado patrón físico. Tradicionalmente, se ha afirmado que estas patologías no son enfermedades físicas sino mentales, debido a un rechazo del cerebro sobre la imagen

real del cuerpo, por una apariencia ejemplar inaccesible que permita ser admitido y apreciado por el mundo exterior. Hoy en día, se podría determinar que la etiología de la anorexia y bulimia nerviosas reside, seguramente, en una mezcla de factores biológicos, psicológicos y sociales. Investigaciones epidemiológicas que se han centrado en el estudio de los trastornos de la conducta alimentaria establecen un crecimiento incesante en las últimas décadas, llegando a multiplicarse por 10 los casos sufridos en los tiempos actuales y, desgraciadamente, con un futuro nada halagüeño o esperanzador en su descenso.

6.1.1.2.1 Anorexia nerviosa

Antes de profundizar en el concepto de anorexia nerviosa resultaría interesante detenerse en las referencias históricas que han dado "apodo" a dicho término. Así, en 1689, Morton fue el primer autor que llevó a cabo una aproximación sobre esta patología, calificándola de consunción nerviosa. Briquet, casi dos siglos después, concretamente en 1859, habló de la anorexia como un tipo de histeria. Años posteriores, en 1873, Lasegue, en base a los estudios realizados por Briquet, la conceptuó como anorexia histérica. Casi a la par que Lasegue, Gull la denominó como, actualmente es nombrada por todos los investigadores y profesionales que centran su atención en esta patología, anorexia nerviosa. En cambio, Huchard, en 1883, llevó a cabo la adopción de un nuevo término valorado como anorexia mental (Madruga, Leis y Labruscini, 2013).

Según Rojas (2014), las personas que sufren anorexia nerviosa manifiestan, al menos, 2 causas frecuentes estrechamente relacionadas y sobre las que resulta indispensable intervenir con el fin de superar esta enfermedad. Factores como son la distorsión de la imagen corporal (Bruch, 1962; Garner y Garfinkel, 1982) y el rechazo a su propio cuerpo (Pereña, 2007).

Toro (1996) define la anorexia nerviosa como "un trastorno del comportamiento alimentario caracterizado por una pérdida significativa del peso corporal (superior al 15%), habitualmente fruto de la decisión voluntaria de adelgazar" (p. 7).

Desde un prisma más ecléctico y riguroso se podría acudir a los criterios diagnósticos que aporta el DSM-5 (APA, 2013):

> A. Restricción de la ingesta energética en relación con las necesidades, que conduce a un peso corporal significativamente bajo con relación a la edad, el sexo, el curso del desarrollo y la salud física. *Peso significativamente bajo* se define como un peso que es inferior al mínimo normal o, en niños y adolescentes, inferior al mínimo esperado.
>
> B. Miedo intenso a ganar peso o a engordar, o comportamiento persistente que interfiere en el aumento de peso, incluso con un peso significativamente bajo.
>
> C. Alteración en la forma en que uno mismo percibe su propio peso o constitución, influencia impropia del peso o la constitución corporal en la autoevaluación, o falta persistente de reconocimiento de la gravedad del peso corporal bajo actual (p. 338-339).

En base a tales criterios diagnósticos, autores como Portela, da Costa, Mora y Raich (2012) sostienen que la anorexia nerviosa puede ser entendida como una imagen desfigurada del cuerpo, donde el individuo evita tener un peso superior al correspondiente para su estatura, llevando a cabo maniobras nada positivas para eludir el aumento de peso, pudiendo destacar, entre otras, la práctica de ejercicio físico de manera incontrolada y la reducción extrema de la ingesta de alimentos (Carrillo, 2003; Díez et al., 2002; López, 2001).

En este trastorno se puede apreciar que existe una psicopatología específica caracterizada por la persistencia, una idea obsesiva y un miedo intenso a engordar, de modo que el enfermo se impone a sí mismo el permanecer por debajo de un límite de peso corporal. Los síntomas incluyen dietas restrictivas, ejercicio excesivo, vómitos autoprovocados, abuso de laxantes, consumo de reductores de apetito y diuréticos...

Se podría decir que la anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria que se origina y encuentra su acomodo en el cerebro, provocando desequilibrios físicos, psíquicos y emocionales; destacando, además, que su naturaleza no es de carácter congénito sino adquirido, por lo que los factores culturales, familiares y, sobre todo, sociales son los verdaderos artífices de su "nacimiento" y su posterior sufrimiento en unos casos y, terriblemente, la pérdida de vida en otros.

Concretamente en España, tal y como señala el Instituto Nacional de Estadística (INE) (2015), el 2.2% de la población con edades que sobrepasan los 17 años presenta un peso escaso (1% de los hombres frente a un 3.4% de las mujeres). En el caso de los jóvenes con

edades comprendidas entre los 15 y 17 años un 8.7% muestra un peso insuficiente (4% de los varones frente a un 13.5% de las adolescentes). En todos los grupos de edad los sujetos femeninos exhiben un mayor porcentaje de peso exiguo que los masculinos, resaltando el 13.5% de las chicas de 15 a 17 años y el 11.3% de las mujeres de 18 a 24 años

6.1.1.2.2. Bulimia nerviosa

Son numerosos los autores que han difundido una aproximación conceptual acerca de la bulimia nerviosa, entendiéndola como un trastorno de alimentación que se da, principalmente, en sujetos femeninos y, más concretamente, en la etapa adolescente y en las primeras fases de la edad adulta (López, 2001; Mora y Raich, 1993; Morandé, Celada y Casas, 1999; Sierra, 2005). Una de sus principales peculiaridades es la provocación del vómito o utilización de productos fármacos, laxantes y diuréticos, con el firme propósito y la única intención de mantener controlado el peso corporal, derivando, a su vez, en una pesadumbre excesiva por la imagen corporal (Fernández y Turón, 1998).

Como en el caso de la anorexia nerviosa, los criterios diagnósticos que aporta el DSM-5 con respecto a la bulimia nerviosa son (APA, 2013):

A. Episodios recurrentes de atracones. Un episodio de atracón se caracteriza por los dos hechos siguientes:

1. Ingestión, en un periodo determinado (p. ej., dentro de un período cualquiera de dos horas), de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período similar en circunstancias parecidas.

2. Sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio (p. ej., sensación de que no se puede dejar de comer o controlar lo que se ingiere o la cantidad de lo que se ingiere).

B. Comportamientos compensatorios inapropiados recurrentes para evitar el aumento de peso, como el vómito auto provocado, el uso incorrecto de laxantes, diuréticos u otros medicamentos, el ayuno o el ejercicio excesivo.

C. Los atracones y los comportamientos compensatorios inapropiados se producen, de promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses.

D. La autoevaluación se ve indebidamente influida por la constitución y el peso corporal.

E. La alteración no se produce exclusivamente durante los episodios de anorexia nerviosa (p. 345).

Diferentes investigaciones sobre factores etiológicos han posibilitado identificar variables asociadas con el trastorno de bulimia nerviosa, pudiendo citar trastornos de ansiedad y obsesivo-compulsivos (Raffi, Rondini, Grandi y Fava, 2000), pérdida generalizada del control de los impulsos (Peñas y Waller, 2001), trastornos afectivos (Troop, Serpell y Treasure, 2001), abuso de sustancias y tóxicos (Kaye et al., 1996), etc.

En otras etapas históricas la obesidad ha sido sinónimo de poder adquisitivo, atractivo y salud, en cambio la delgadez significaba pobreza, deformidad y sufrimiento. No obstante, en la sociedad vigente, la delgadez ha pasado a convertirse en un canon de belleza cada vez más presente en la población, fundamentalmente en mujeres, llegando a transformarse en un estilo de vida para unos cuantos y en una verdadera obsesión para otros, en donde el rechazo a las personas con sobrepeso u obesidad (en los casos más extremos) es manifiesto en el pensamiento, diálogo y manera de actuar de la ciudadanía (Stice, Schupak-Neuberg, Shaw y Stein, 1994).

Una característica vital de estos trastornos de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia nerviosas) reside en la distorsión que sufre la persona en la percepción de su aspecto físico, además de una preocupación desmesurada por la imagen corporal, especialmente, en lo que concierne a peso y talla (Stice y Agras, 1999).

6.1.1.2.3. Sobrepeso y obesidad

En el polo opuesto a los trastornos de la conducta alimentaria se encuentran también otros problemas vinculados a la imagen corporal y que afectan gravemente a la salud, como son el sobrepeso y la obesidad.

Hoy por hoy, la obesidad es considerada un tema de interés mundial que constituye una patología de proporciones epidemiológicas. Es una enfermedad multifactorial caracterizada por una excesiva acumulación de tejido adiposo en el organismo, siendo la causa desencadenante, a su vez, de patologías como determinados cánceres, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios, etc. Además de ser el origen de depresión, ansiedad y comportamientos de rechazo social que damnifican la calidad de vida de las personas (Goran, 2001).

Según Pollock y Wilmore (1993), el sobrepeso es la condición en la que el peso de una persona supera la media de la población en cuanto al sexo, la talla y el somatotipo; mientras que la obesidad es producto de un desequilibrio dilatado entre la ingesta de alimentos y el gasto energético producido, donde la demasía de calorías se convierte en tejido adiposo (Coutinho, 1999).

Tomando como referencia ambas definiciones, se podría manifestar que el desequilibrio entre la absorción calórica y su posterior dispendio energético representa el motivo principal de surgimiento de la obesidad en el ser humano.

La obesidad puede clasificarse atendiendo a diferentes parámetros: primaria, secundaria, endógena, exógena, hiperplásica, hipertrófica… no obstante la más extendida en la comunidad científica es la siguiente (Bouchard, 1991):

- Obesidad tipo I: caracterizada por el exceso de grasa corporal sin ninguna concentración específica en el organismo.

- Obesidad tipo II: relacionada con la abundancia de grasa subcutánea en la zona abdominal y del tronco, dándose con mayor frecuencia entre los sujetos masculinos.

- Obesidad tipo III: sustentada en el exceso de tejido adiposo víscero-abdominal.

- Obesidad tipo IV: caracterizada por el exceso de grasa glúteo-femoral, siendo más común entre las mujeres.

Se ha de destacar que no existe un factor único que provoque el desarrollo de la obesidad, pero en cambio sí pueden influir diferentes determinantes que, de manera global o individual, condicionen el acrecentamiento pronunciado de grasa corporal. Entre estos factores se hallan: el factor genético (Anderson y Wadden, 1999), el factor nutricional (Coutinho, 1999), el factor psicosocial (Mahecha, Araújo, Rodrigues, Andrade y Valquer, 2012) y el factor inactividad (Pollock y Wilmore, 1993).

Según el INE (2015), el 52.7% de la población con edades que sobrepasan los 17 años se encuentra por encima del peso considerado como normal. Esta problemática aflora más entre los varones (60.7%) que entre las mujeres (44.7%). En el caso de los jóvenes con edades comprendidas entre los 15 y 17 años, un 18.3% presenta un peso superior al considerado como normal (20.4% en los hombres frente a un 16.2% en las mujeres).

El sobrepeso afecta al 35.7% de la población mayor de 17 años (43.6% de los hombres frente a un 28.1% de las mujeres), mientras que en el caso de los jóvenes de entre 15 y 17 años el sobrepeso afecta al 16% (17.7% de los chicos frente al 14.2% de las chicas).

La obesidad afecta al 16.9% de la población mayor de 17 años (17.1% de los hombres frente a un 16.7% de las mujeres), mientras que en el caso de los jóvenes de entre 15 y 17 años la obesidad afecta al 2.4% (2.7% de los adolescentes frente a un 2.1% de las mujeres).

La obesidad se va incrementando con el paso de los años en ambos sexos (26.7% de los hombres frente a un 22.3% de las mujeres), siendo más acusada en el grupo de edad de entre 65 y 74 años.

6.1.1.2.4. Ortorexia

En la sociedad de consumo actual, donde los valores más influyentes como el culto al cuerpo y la salud están cobrando cada vez más protagonismo, encuentra un formidable caldo de cultivo una reciente pero preocupante e incesante alteración como es la ortorexia.

> La ortorexia, del griego "orthos" correcto y "orexis" apetito, es un cuadro obsesivo-compulsivo que describe una extremada apetencia y selección de alimentos considerados saludables por

> el individuo, llegando a configurar con este ritual una dieta restrictiva y un aislamiento social compensatorio (Aranceta, 2007, p. 313).

Los pioneros en anunciar una definición acerca de este trastorno la definieron como "la obsesión por la alimentación saludable, que llega a alterar el desenvolvimiento de la persona y su entorno social" (Bratman y Knight, 2000 citado en Cavero, Lodwig, Lulli y Tejada, 2015, p. 242).

Los escasos estudios llevados a cabo sobre la ortorexia parecen indicar que bajo esa obsesión enfermiza por la comida sana que lleva al consumo de productos agrícolas totalmente ecológicos y, en muchos casos, a la supresión de carne o pescado, concretamente aquellos alimentos que hayan sufrido alguna clase de condena, sacrificio y no estén exentos de pesticidas o sustancias artificiales, subyace una alteración psicológica. La persona ortoréxica no muestra, aparentemente, preocupación por el sobrepeso ni presenta una distorsión de su imagen corporal, sino que su intranquilidad radica en el mantenimiento de una dieta sana y equilibrada. La diferencia sustancial entre ortorexia y los trastornos de la conducta alimentaria reside en que el problema de la primera patología se centra en la calidad alimentaria, mientras que en la anorexia y bulimia nerviosas gira en torno a la cantidad. Entre sus consecuencias no solo destacan las de índole física como la hipotensión, osteoporosis, anemias... sino también las relacionadas con cuestiones psíquicas como la depresión, ansiedad o hipocondriasis (Muñoz y Martínez, 2007).

Según García, Ramírez, Ceballos y Méndez (2014), los sujetos involucrados en la ortorexia pretenden, en un primer momento, mejorar su estado de salud, perder peso o erradicar una patología. Se niegan a comer fuera de su domicilio, puesto que su ofuscación, ya no sólo por los alimentos sino también por los procedimientos y utensilios empleados en la realización de las comidas, les lleva a una carencia de relaciones sociales e insatisfacción afectiva, lo que deriva en un favorecimiento por la obsesión alimenticia.

Resulta inevitable, en muchas ocasiones, hablar de los trastornos de la conducta alimentaria, de la ortorexia o de la vigorexia y no relacionar cada uno de ellos con la

publicidad, como una de las causas sociales más influyentes. De hecho se podría decir que los medios publicitarios se erigen en protagonistas del surgimiento de determinados perjuicios acontecidos en la sociedad (Fanjul, 2008). Por el contrario, Carrillo (2003) manifestó que la publicidad no es la detonante de que la sociedad sea de una forma u otra sino que son los destellos de los valores sociales que, actualmente, vencen como patrones por continuar. La publicidad de determinados productos y los modelos representados en los mismos, parecen alzarse como los principales agentes que contribuyen al origen y desarrollo de determinadas patologías obsesivas, siendo los adolescentes, principalmente los sujetos femeninos, el público más vulnerable de seducción. Los medios de comunicación bridan figuras corporales que inducen a distorsiones somáticas, ya que los cánones de belleza siguen caminos paralelos a los de la moda y la publicidad (Cabrera y Fanjul, 2012). Por su parte, López (2001) señaló que dadas las virtudes con las que cuenta la publicidad, ésta ha utilizado la imagen como vehículo de comunicación, haciendo uso de la belleza como engranaje de persuasión y como método de captar y retener la atención del consumidor.

Tal y como se ha venido desarrollando desde tiempos inmemorables, las culturas han cambiado y siguen evolucionando por educación, pudiéndose interpretar ésta como la "llave del control y del éxito" de cualquier país. Si los trastornos obsesivos fueran enfermedades publicitarias bastaría, únicamente, con modificar la publicidad que se lleva a cabo y que, previsiblemente, es la que los provoca. La publicidad no ha nacido para cambiar a la sociedad sino para ser un instrumento o una vía de informaciones variopintas, proyectadas tanto a nivel visual como auditivo, donde su finalidad es calar cuanto más y mejor en el receptor que la percibe (Carrillo, 2003).

Los medios de comunicación, en especial la televisión, se encargan día a día, hora a hora, minuto a minuto y, en definitiva, programa a programa, de mostrar a la población personas que, tanto por su físico como por los productos que consumen y visten, se convierten en auténticos modelos e ideales a lograr. Este utópico objetivo convierte al ser humano en un blanco vulnerable para determinados trastornos conductuales, emocionales y afectivos. Por todos es conocido el programa - *"Mujeres, Hombres y Viceversa"* de la productora

Magnolia TV España - emitido en el canal de televisión Tele 5 desde el 9 de junio de 2008, con elevados índices de audiencia hasta el momento actual. En dicho programa se puede analizar cómo determinados jóvenes se convierten en prototipos de éxito social y económico, gracias a sus físicos musculados y conjuntados con su prendas de vanguardia en el caso de ellos, y a siluetas delgadas además de definidas con ciertos retoques de cirugía plástica en el caso de ellas.

6.1.1.3. Vigorexia

Otro trastorno provocado por la incesante preocupación de la apariencia física y el excesivo deseo de conseguir el "cuerpo perfecto" es lo que conocemos como vigorexia (Baile, 2005; Rodríguez y Rabito, 2011) complejo de Adonis (Pope, Katz y Hudson, 1993) o trastorno dismórfico corporal (García, Ojeda y Ferrer, 2014; Patterson, Bienvenu, Chodynicki, Janniger y Schwartz, 2001), dándose un porcentaje más elevado entre los varones.

Hace ya algunos años, Pope et al. (1993), cuando investigaban las consecuencias del exceso de consumo de esteroides anabolizantes en varones que frecuentaban gimnasios, descubrieron que muchos de ellos presentaban comportamientos psicóticos. A partir de estos resultados concluyeron que otro trastorno vinculado a la apariencia física estaba perjudicando a determinados culturistas. Esta alteración fue calificada, en un primer momento, como anorexia inversa (reverse anorexia), puesto que reunía singularidades parejas a la anorexia nerviosa pero con signos contrarios a ésta.

Han sido cuantiosos los trabajos que han profundizado sobre este trastorno, popularizándolo muchos de ellos como complejo de Adonis, para hacer alusión, según la mitología griega, a un hombre extremadamente esbelto como símbolo de atractivo y belleza masculina (Baile, 2005; Cabrera y Fanjul, 2012; Martell, 2006; Muñoz y Martínez, 2007; Rodríguez y Rabito, 2011). Según Pope et al. (1993), la meta de las personas que sufren este trastorno consiste en un afán de adquirir un aumento de la masa muscular magra, no grasa, y una distorsión de la imagen corporal, que al contrario de los sujetos que padecen anorexia nerviosa se ven escuálidos cuando verdaderamente son musculosos y voluminosos.

La vigorexia es una psicopatología relativamente reciente en la sociedad. Su origen parece residir en la expansión que sufrieron los gimnasios a finales de los 80 y principios de los 90 y que, durante el transcurso de los últimos años, ha ido creciendo notoriamente, como consecuencia de los cánones estéticos establecidos por la denominada sociedad tecnológica y consumista de la actualidad, a través de los medios de comunicación de masas y publicitarios que proyectan cuerpos masculinos inaccesibles y "perfectos" (Galdamez, 2005).

Así como la demanda de la exagerada delgadez, propia de la anorexia nerviosa, se ha desarrollado más en las mujeres, la obtención de un cuerpo fornido y atlético se ha impulsado más en los varones. Actualmente la práctica deportiva, con la finalidad de mejorar la estética y no por motivos de salud, se está convirtiendo en un hábito cada vez más presente en la población masculina, acarreando numerosos y graves problemas como pueden ser, entre otros, la vigorexia, caracterizada por una obcecación enfermiza de incrementar la masa muscular con la consiguiente afectación de la vida personal, psicológica y social (Pope, Philips y Olivardia, 2002).

Baile (2005) define la vigorexia como:

> Una alteración de la salud caracterizada por una preocupación patológica de ser débil y no tener suficiente desarrollo muscular del cuerpo – aún teniéndolo –, y que se manifiesta en la incapacidad de ver con exactitud el tamaño del propio cuerpo, con pensamientos obsesivos, así como comportamientos negativos relacionados con la apariencia (exceso de ejercicio, dieta inapropiada, consumo de sustancias peligrosas) (p. 35).

Atendiendo a Fanjul (2008), se pueden discernir 2 tipos de perfiles psíquicos englobados en este trastorno: por un lado, aquellos que sólo muestran interés y preocupación por lo estético, con el claro objetivo de alcanzar una figura esbelta, afectados por los medios de comunicación y publicitarios presentes en la sociedad moderna, en la que los valores tradicionales han cedido terreno para dar paso y protagonismo a valores del calibre de la superficialidad, al parecer más que al ser, al materialismo, al todo vale a cualquier precio, etc.; y por otro, estarían aquellos deportistas amateurs o profesionales rigurosos, cuya

intranquilidad por lo físico se centra más en la obtención de buenos resultados que en tintes estéticos.

Se podría señalar que la vigorexia es un trastorno o, mejor dicho, un desorden emocional caracterizado por una obsesión extrema por practicar ejercicio físico, con el propósito primordial de conseguir el "cuerpo perfecto" que proyecta la sociedad actual, dejando de lado, en muchos casos, las actividades cotidianas de cualquier ciudadano de a pie, para dedicarse, exclusivamente, a moldear la silueta y poder obtener beneficios físicos que satisfagan las alarmantes alteraciones mentales.

Según Martell (2006), la vigorexia, presente principalmente en varones con edades comprendidas entre los 18 y 35 años, de baja autoestima, poco maduros, muy severos consigo mismo y que se sienten poco atractivos, aunque cada vez se está extendiendo más entre las mujeres, es entendida como un exceso de práctica deportiva como consecuencia de una ansiedad obsesiva por la imagen corporal. Ese exceso de preocupación conlleva una alteración de la apariencia física distorsionando la realidad del esquema corporal, lo que lleva al individuo a sentirse delgado, pequeño y carente de musculatura; siendo por ello por lo que intenta agrandar su cuerpo mediante la práctica deportiva compulsiva, sin ser consciente de las consecuencias y enormes peligros que ello puede tener para el organismo. Los sujetos que sufren esta patología no solo exhiben obsesión por la práctica de ejercicio físico, sino que también manifiestan perturbación por una dieta estricta rica en proteínas e hidratos de carbono, suprimiendo, a toda costa, los azúcares y las grasas, llegando incluso a consumir hormonas de crecimiento, esteroides y anabolizantes (Arbinaga, 2010).

6.2. Salud

Uno de los motivos más relevantes que conduce a las personas a realizar actividad físico-deportiva en los centros de fitness, o al menos así lo determinan la mayoría de los estudios, se encuentra relacionado con la salud, ya no sólo a nivel físico (Audelin et al., 2008; Caracuel, 2008; Rydén et al., 2013) sino también a nivel psicológico, reduciendo el nivel de estrés y mejorando el estado de ánimo (Jiménez et al., 2008).

En una investigación llevada a cabo por Moreno, Borges, Marcos, Sierra y Huéscar (2012), con una muestra formada por 358 practicantes de ejercicio físico, se puso de manifiesto la gran importancia concedida al motivo de salud a la hora de practicarlo, certificando los resultados hallados en estudios anteriores (Castillo y Balaguer, 2001; García, 2006; García y Llopis, 2011).

En otro trabajo efectuado por Peiró, Meliá, Valcárcel, Balaguer y Osca (1987), sobre la frecuencia de uso de las instalaciones deportivas, se concluyó que un 42.7 de los encuestados practican deporte por cuestiones de salud, un 35.4% por diversión y sólo un 9% por mejorar el rendimiento. Conclusiones afines a las aportadas por Castillo y Balaguer(2001), Gálvez (2004), Llopis y Llopis (1999) y Reyes y Garcés de los Fayos (1999) (figura 19).

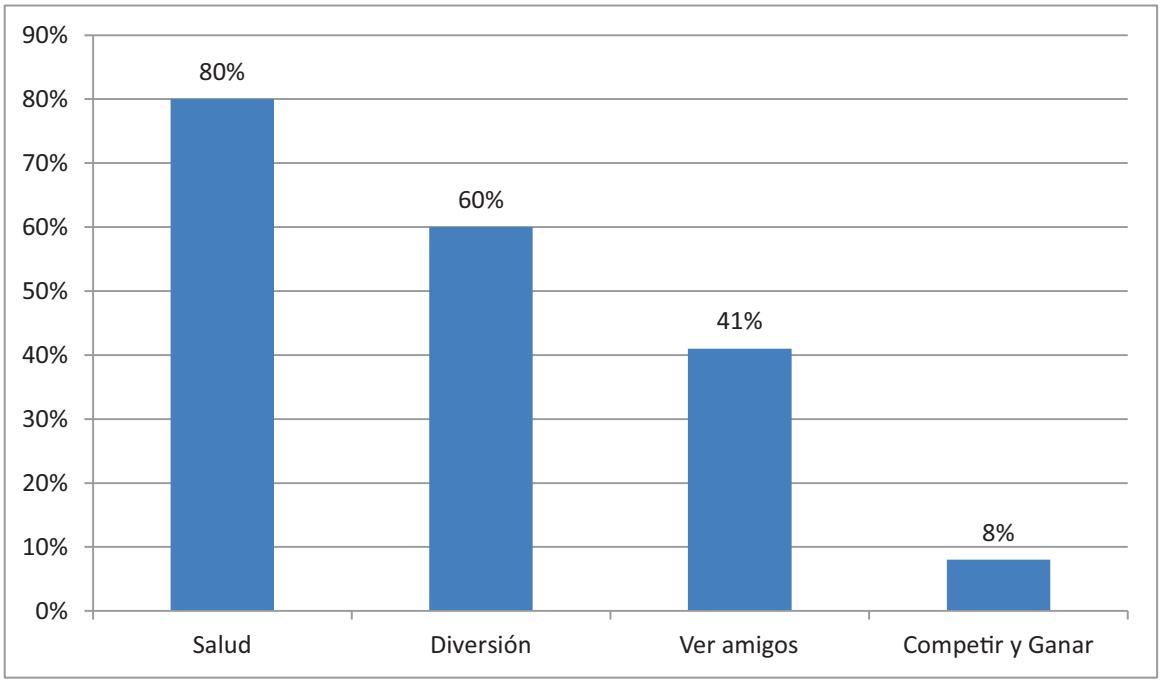

Figura 19. Motivos principales para la práctica de actividad física (adaptado de Gálvez, 2004).

La práctica de actividades físicas encaminadas a la obtención de beneficios saludables ha experimentado, en los últimos tiempos, un incremento en los países occidentales; fácilmente observable en el número de negocios, dedicados a este fin, que han abierto sus puertas desde hace no muchos años para acá. Particularmente en España, según la *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*, el tercer motivo más mencionado por los

encuestados era el mantenimiento y mejora de la salud (48%) (García y Llopis, 2011), razón que no ha dejado de ganar simpatizantes ya que en el año 2000 sólo se identificaban con ella el 27% de los practicantes de actividades físico-deportivas frente a un 32% en el año 2005 (García, 2001a y 2006). Actualmente, los últimos datos que se tienen sobre los principales motivos de práctica deportiva, a nivel nacional, son los concedidos por el MEC (2015) a través de la *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015,* que certifica lo obtenido por García y Llopis (2011) al considerarse también los motivos de salud como la tercera razón más valorada por los españoles que practican deporte.

En este sentido, Koivula (1999) mostró como uno de los motivos más significativos para la práctica deportiva se relaciona con la mejora de la salud física, coincidiendo con el estudio que realizaron Hellín et al. (2004) en la región de Murcia, donde los encuestados consideraban la actividad físico-deportiva como un hábito que conserva y mejora la salud. Igualmente, Moreno y Marín (2002) expresaron que la salud constituye un interés en la práctica de actividad física.

Uno de los argumentos más importantes que indicaron Granero-Gallegos et al. (2011) a la hora de realizar actividades físicas se anexiona a una mejora de la salud, correspondiéndose, a su vez, con los resultados obtenidos por Fraile y de Diego (2006) en diferentes países europeos, cuyos datos constataron que un gran número de jóvenes realizan actividades deportivas por mejorar su salud. Del mismo modo, Castillo y Balaguer (2001) determinaron, en una investigación con 1.203 estudiantes adolescentes, que el 80% de todos ellos consideran como principal motivo para la práctica deportiva mejorar la salud. Conclusiones parejas a las obtenidas por Reyes y Garcés de los Fayos (1999), los cuales expresaron que una de las grandes razones para practicar deporte mantiene relación con la salud y la interacción social.

La carencia de ejercicio físico, la mala calidad de la ingesta alimentaria, así como la incesante dependencia de dispositivos tecnológicos a los que la sociedad actual invita a sus ciudadanos, o mejor dicho los somete, que deriva en un sedentarismo cada vez más común

en la población, hace que, hoy en día y debido a la importancia de la mejora de la salud, la industria del fitness no cese en su vertiginoso crecimiento, con medios y métodos cada vez más sofisticados y demandados por las necesidades, preocupaciones y deseos de los individuos.

6.3. Competición

Un estudio realizado por Hellín et al. (2004) con 1.107 sujetos de entre 15 y 64 años concluyó que los más jóvenes (15-25 años) presentan una mayor inclinación hacia los aspectos de competición, no encontrándose diferencias sustanciales en función del género. Estos datos coinciden con los aportados por García (1993), quien constató que la participación orientada a la competición consigue su máxima aceptación entre los más jóvenes. En esta línea, Koivula (1999) también dejó entre ver que la competición era uno de los motivos más importantes de participación para los hombres, constituyéndose ésta como una manifestación masculina dentro de las razones para la participación deportiva (Moreno et al., 2007a). Opinión contradictoria si se compara con el análisis llevado a cabo por Castillo y Balaguer (2001), según los cuales un porcentaje minúsculo de estudiantes valencianos escolarizados otorgan importancia a ganar y a ser una estrella del deporte.

En un análisis efectuado por Yan y McCullagh (2004) para determinar las diferencias culturales en adolescentes, con edades comprendidas entre los 12 y 16 años, a la hora de practicar actividades físicas, se extrajo que el grupo de norteamericanos estaba orientado a la competición y a la mejora de las habilidades. Conclusiones similares a las halladas por Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2003), quienes indicaron que los principales intereses de práctica deportiva de un grupo de universitarios expertos se corresponden con la competición y la capacidad personal. Análisis contradictorio si se atiende a García (1997), el cual reveló que sólo un 4% de la población española manifiesta placer por la competición como un motivo para hacer deporte.

Motivos como ganar o ser una estrella se van diluyendo en importancia, entre ambos sexos, a medida que se van cumpliendo años (Castillo y Balaguer, 2001). En ello parecen coincidir

Balaguer y Atienza (1994), quienes mostraron que son los más pequeños los que conceden mayor importancia a la competición. Por su parte, García y Llopis (2011) pusieron de manifiesto que sólo el 14% de los encuestados se decanta por la competición. Datos que casan con los reflejados por el MEC (2015) en la última *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*.

Tal y como se viene desarrollando desde muchos años atrás, los varones y las mujeres son socializados de diferente manera y en distintos roles, por lo que desde edades muy tempranas aprenden a ser conscientes que la práctica deportiva es valorada más positivamente para los hombres que para las mujeres. Por este motivo los chicos sienten mayor atracción por la competición y por los resultados que las chicas, mientras que por el contrario, éstas otorgan mayor importancia a los aspectos sociales y de diversión del deporte que ellos.

6.4. Fitness

El motivo fitness, comúnmente denominado como estar en forma, es otra razón de peso a la hora de realizar actividad físico-deportiva. Así lo corroboran Pavón et al. (2003) con un grupo de universitarios principiantes, cuyo motivo principal era intentar conseguir una buena forma física. Análisis similar al hallado por Tabernero (1998), quien indicó que uno de los motivos más importantes en el campo de la iniciación deportiva en el tenis consiste en estar físicamente en forma. En este sentido, Hellín et al. (2004) también observaron que la finalidad principal de un grupo de jóvenes de 15 a 25 años a la hora de realizar ejercicio físico es el estar bien físicamente. Resultados parejos si se comparan con los extraídos por Rodríguez (2000) con un grupo de jóvenes de 14, 15 y 16 años, para quienes los principales motivos de práctica deportiva extraescolar son mantenerse en forma y estar bien físicamente.

Por otro lado, Moreno y Marín (2002) expresaron que la salud y mantenerse en forma son los argumentos más valorados por los practicantes de programas de natación utilitaria y de fitness acuático. Idénticos resultados a los logrados por Jiménez-Beatty, González, Martín, Del Hierro y Martínez (2008), los cuales pusieron de manifiesto que las razones más significativas de una muestra tomada con mujeres madrileñas guardan relación con adquirir una buena forma física y mejorar la salud.

Los diferentes estudios realizados por García (2001a y 2006) y García y Llopis (2011) reflejaron como el motivo que más llama la atención a las personas a la hora de practicar deporte, es el poder adquirir una buena forma física, tal y como así lo confirma el MEC (2016a) a través del *Anuario de Estadísticas Deportivas.*

Haciendo alusión a la percepción que sienten los españoles por su forma física, se podría comentar que resulta satisfactoria, ya que un 39% considera que es aceptable y sólo un 17% cree que es insuficiente (García y Llopis, 2011) (tabla 5).

Tabla 5. Evolución de la percepción de la forma física de los españoles, 1990-2010 (García y Llopis, 2011).

Mi forma física es	1990	2000	2005	2010
Excelente	5	4	4	6
Buena	29	38	36	39
Aceptable	45	43	45	39
Deficiente	16	13	13	14
Francamente mala	4	2	2	3

Datos expresados en porcentajes

6.5. Disfrute

Otro de los motivos importantes cuando se practica actividad físico-deportiva concuerda con la diversión o el disfrute, tal y como así lo garantizan Jiménez-Beatty et al. (2008), quienes concluyeron que uno de los principales motivos, junto con estar en forma y mejorar la salud, es el poder divertirse mientras se practica actividad físico-deportiva.

Según Durand (1988), "la diversidad de actividades físicas y deportivas es tal que en ella puede encontrar satisfacción toda la gama de las necesidades humanas, y en cierto sentido, estudiar las motivaciones de quienes practican deporte significa estudiar las motivaciones del hombre en general" (p. 88). Atendiendo a Yilmaz y Akandere (2003), existen 3 variaciones en la satisfacción para vivir: necesidades, valores y expectativas. En cuanto a las primeras, se podría señalar que son aquellas

cosas vitales para que el organismo funcione de manera adecuada, distinguiendo, a su vez, 2 tipos: primarias como el agua, la comida o el descanso y secundarias como la diversión, practicar deporte o relacionarse; respecto a los valores se pueden definir como una fuente de plenitud y satisfacción que guía a elegir unas cosas en lugar de otras; mientras que las expectativas guardarían relación con todo aquello que un individuo anhela conseguir o llegar a ser.

Un estudio llevado a cabo por García y Llopis (2011) reveló que los principales motivos que conducen a la población a practicar actividad física se encuentran ligados a la salud y el bienestar (hacer ejercicio físico) (70%), a la diversión y pasar el tiempo (50%) y a mantener y mejorar la salud (48%). Datos constatados por el MEC (2016a), donde un 29.9% representa el motivo de estar en forma, un 23% lo constituye la diversión o el entretenimiento y un 14.8% se dirige a la salud.

Ponseti, Gili, Palou y Borrás (1998) indicaron que la diversión supone uno de los principales intereses de práctica deportiva con discentes de secundaria. En este sentido, Rice (1988) aludió que la preferencia de los estudiantes a la hora de realizar ejercicio físico se vincula con motivos de diversión, en consonancia con la aportación llevada a cabo por Llopis y Llopis (1999), que también manifestaron que los principales argumentos de los encuestados son la diversión y pasar el tiempo.

En una encuesta efectuada sobre los hábitos deportivos de los españoles (García, 2001a y 2006), se reflejó que la diversión y el placer por el ejercicio continúan siendo motivos llamativos para realizar actividades físico-deportivas. En esta línea, Yan y McCullagh (2004) especificaron la enorme relevancia concedida a la diversión por un grupo de adolescentes chinos nacidos en Estados Unidos. Resultados parejos a los adquiridos por Piéron, Telama, Almond y Carreiro da Costa (1999) con jóvenes de varios países europeos; además de los conquistados por Castillo y Balaguer (2001), los cuales expresaron que el 60% de los adolescentes encuestados señalan que su principal motivo se relaciona con la diversión y hacer nuevos amigos.

6.6. Relaciones Sociales

Atendiendo a Hellín et al. (2004), se ha de decir que la práctica físico-deportiva como facilitadora de las relaciones sociales consigue un reconocimiento más que notorio entre la población encuestada. De esta forma, en una investigación llevada a cabo con jóvenes españoles se encontró que el estar con los amigos es el principal motivo de práctica deportiva, siendo más significativo en los sujetos masculinos que femeninos (García, 1993). Este mismo autor, unos años después, analizó que este interés es una de las principales razones de la sociedad española cuando se realiza ejercicio físico (García, 1998). Sin embargo, García y Llopis (2011) y el MEC (2015) no han reflejado resultados nada halagüeños a favor de este motivo (ocupando el quinto y sexto lugar respectivamente de los 9 motivos analizados en ambas encuestas).

Otro estudio desarrollado por Granero-Gallegos et al. (2011) con 271 sujetos determinó que los principales motivos de éstos para practicar actividad física se identifican con las relaciones sociales, así como con el placer y la diversión; lo que se asemeja a los resultados hallados por Moreno y Gutiérrez (1998), en una investigación efectuada con usuarios de instalaciones acuáticas, donde una de las razones más importantes de práctica se encontraba en conexión con relacionarse socialmente. Por estos mismos derroteros también se puede hacer mención a García (1990), el cual señaló que la mayoría de los universitarios españoles realiza ejercicio físico por relacionarse socialmente, por divertirse y pasar el tiempo libre.

Esta gama de motivos que induce a los individuos a realizar actividad físico-deportiva, por una cuestión u otra, parece seguir un desarrollo continuado con el paso de los años, tal y como así lo cotejan García y Llopis (2011) y el MEC (2015) en sendas encuestas llevadas a cabo sobre los hábitos deportivos en España 2010 y 2015 (tablas 6 y 7).

Tabla 6. Motivos por los que la población española practica deporte, 2000-2010 (García y Llopis, 2011).

Motivos de práctica deportiva	2000	2005	2010
Por hacer ejercicio físico	58	60	70
Por diversión y pasar el tiempo	44	47	50
Porque le gusta el deporte	34	34	41
Por mejorar y/o mantener la salud	27	32	48
Por encontrarse con amigos	24	23	21
Por mantener la línea	13	16	23
Por evasión (escapar de lo habitual)	8	10	15
Porque le gusta competir	4	3	5
Otra razón	2	3	4

Datos expresados en porcentajes

Tabla 7. Motivos por los que la población española practica deporte (MEC, 2015).

Motivos principales de práctica deportiva	2015
Estar en forma	29.9%
Diversión o entretenimiento	23%
Motivos de salud	14.8%
Relajarse	13.7%
Le gusta el deporte	11.9%
Como forma de relación social	2.6%
Por superación personal	1.8%
Le gusta competir	1.5%
Por profesión	0.7%

A pesar de estar más que demostrado, por numerosas investigaciones, los múltiples beneficios que genera el ejercicio físico, de forma moderada, en el ser humano y haberse incrementado el interés de la población española por la práctica de éste, se ha destacar que, aunque en las últimas décadas haya aumentado el porcentaje de sujetos que practican algún tipo de actividad física, el número de personas activas no es acorde al aliciente mostrado por la ciudadanía (García y Llopis, 2011) (tabla 8).

Tabla 8. Evolución de la práctica deportiva de los españoles, 2000-2010 (García y Llopis, 2011).

Práctica deportiva	2000	2005	2010
Practica un deporte	21	23	24
Practica varios deportes	16	14	19
No practica ninguno	63	63	57

Datos expresados en porcentajes

En la literatura existente se pueden encontrar diferentes instrumentos para valorar los motivos de participación en actividades físico-deportivas, pudiendo citar, entre otros, los siguientes:

- Participation Motivation Questionnaire (Gill, Gross y Huddleston, 1983).
- Cuestionario sobre Motivos para la Participación Deportiva (Durand, 1988).
- Reasons Participation Inventory (Cash, Novy y Grant, 1994).
- Physical Self-Description Questionnaire (Marsh, 1996).
- Exercise Motivations Inventory (Markland e Ingledew, 1997).

Para la presente investigación se utilizó la Escala de Medida de los Motivos de Actividad Física-Revisada (MPAM-R), traducida al contexto español por Moreno et al. (2007a).

CAPÍTULO 7

MOTIVOS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

MOTIVOS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Si el interés por realizar ejercicio es transcendente, no menos importante lo es también el motivo o los motivos que inducen al abandono de la práctica físico-deportiva, a pesar de situarse en el polo opuesto a lo que se pretende con el desarrollo de esta investigación.

Numerosos estudios confirman que más del 50% de las personas que comienzan su andadura en un programa físico renuncian a él antes de finalizar el año. La afinidad por el ejercicio se propone como un claro desafío para los expertos en promoción de la práctica físico-deportiva (Sánchez-Barrera et al., 1995; Weinberg y Gould, 1996).

Un aspecto a tener en cuenta, desde edades muy tempranas, es la posible influencia de las clases de educación física en la predisposición de los niños a la hora de realizar actividad física. Las investigaciones efectuadas por Casimiro (1999) y Torre (1998) parecen reafirmar una clara influencia entre la apreciación de las clases de educación física y la práctica fuera del horario lectivo, dado que los discentes que más actividad física realizan son aquellos que poseen una perspectiva más positiva y se sienten agradados por esta asignatura. En este sentido, Telford (1998) manifestó que las experiencias y sentimientos nocivos en el campo educativo representan un peligro para el futuro de la práctica. Por tanto, estimular el interés por las clases de educación física en los centros educativos parece ejercer una importante influencia en los hábitos futuros de práctica físico-deportiva (Gutiérrez, 2000; Ruiz, 1994).

Según Seefeldt y Vogel (1989), entre los 13 y 18 años de edad adquiere gran relevancia el proceso de abandono de la práctica deportiva, matizando que, en torno a los 17 años, el 80% de los adolescentes abandona el deporte.

Cervelló (1996 citado en Macarro, Romero y Torres, 2010) llevó a cabo un análisis bastante preciso sobre las causas de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva de la población, determinando que los principales motivos se asocian al conflicto de intereses

con otras actividades, a la falta de diversión, a la competencia existente, a problemas relativos con el programa y a las lesiones.

Otros autores como Howe y Ogilvie (1991) manifestaron que el cese de una actividad físico-deportiva podría ser causa de diferentes argumentos, pero normalmente viene provocado por alguno de estos 3 factores: el proceso de selección, la edad cronológica y la lesión deportiva.

En un estudio realizado por Rodríguez-Cañamero, García-Unanue, Peñas y Gallardo (2015) en centros deportivos, diferenciando el modelo de negocio en base a su tipo de cuota (premium, medio y low cost), se determinó que son múltiples y variados los motivos de abandono de los clientes (tabla 9).

Tabla 9. Comparativa de los motivos de baja de los clientes por tipo de cuota de los centros deportivos (Rodríguez-Cañamero et al., 2015).

Motivos de bajas	Premium	Medios	Low-cost
Falta de motivación	2%	3%	6%
Falta de tiempo	20%	18%	20%
No consecución de objetivos	2%	2%	2%
Relación calidad/precio	12%	11%	4%
Salud	6%	6%	5%
Falta de interacción personal	1%	5%	5%
Monotonía	1%	1%	1%
Vacaciones	3%	4%	11%
Traslado domiciliario	9%	13%	14%
Cambio de trabajo	6%	4%	4%
Inscripción en otro gimnasio	8%	9%	8%
Motivos económicos	3%	10%	8%
Sin respuesta	27%	15%	11%

De todos ellos, el principal motivo por el que los usuarios causan baja es la falta de tiempo, lo que mantiene conexión con la investigación ejercida por el MEC (2015) (tabla 10).

Tabla 10. Principales barreras a la práctica deportiva (MEC, 2015).

Motivos	2015
Falta de tiempo	43.8%
Falta de interés	20%
Motivos de salud	11.9%
Por la edad	9.9%
Motivos económicos	5.7%
Falta de instalaciones adecuadas cercanas	5.1%
No tener con quien practicarlo	3.5%

Otro trabajo realizado con ciudadanos almerienses también reveló la falta de tiempo como el principal motivo de abandono de la práctica físico-deportiva (34.1%), o que simplemente no es del agrado (23.3%) (Valero, Gómez, Gavala, Ruiz y García, 2007). Resultados parejos a los expresados por Macarro et al. (2010), para quienes el factor más importante que provoca el abandono de la práctica de actividad física es la falta de tiempo, motivo al cual le acompañan, por orden de importancia, el practicar otras actividades en el tiempo libre, la pereza y la desgana, no se han cumplido mis expectativas y no ser tan buen deportista como pensaba.

En cuanto a los sujetos encuestados por García (1993) se extrajo que el principal motivo de abandono se relaciona con no le gusta, seguido, muy de cerca, por no posee tiempo suficiente (figura 20).

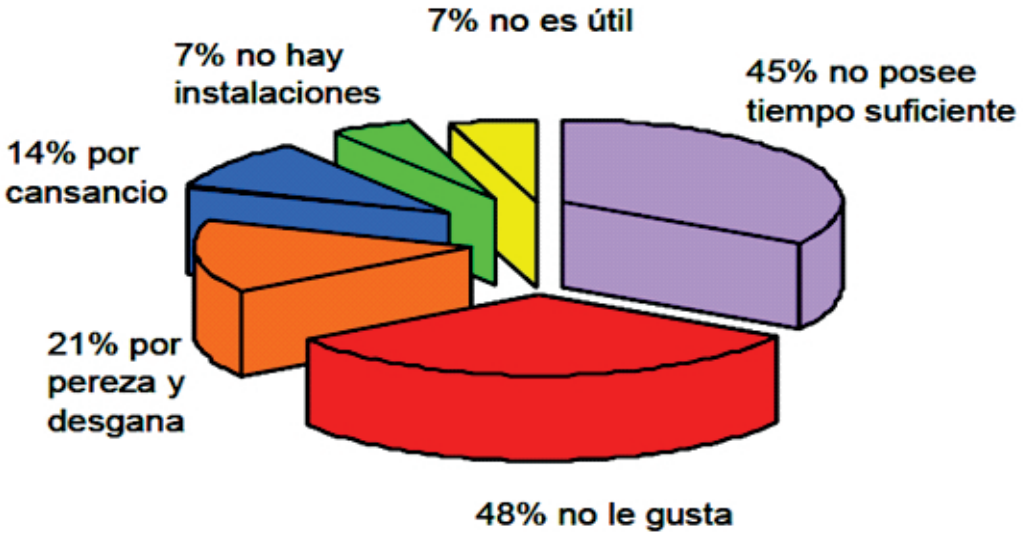

Figura 20. Porcentajes de los motivos de abandono de práctica deportiva (García, 1993 citado en Gálvez, 2004).

En consonancia con la gráfica también se puede destacar a Durán (1995), cuyas aportaciones mostraron similitudes con las conclusiones arrojadas por García (1993) (tabla 11).

Tabla 11. Evolución de los motivos por los que no se practica deporte, 1980-1995 (Durán, 1995).

Motivos para la no práctica deportiva	1980	1985	1990	1995
Falta de tiempo	42%	58%	54%	53%
No le gusta	23%	29%	26%	35%
Por la edad	41%	28%	30%	26%
Por pereza	20%	19%	-	-
Cansancio	8%	22%	16%	13%
No le enseñaron en la escuela	14%	17%	11%	13%
Por la salud	14%	12%	11%	13%
No le ve utilidad o beneficio	3%	2%	5%	8%
No hay instalaciones deportivas cercanas	-	9%	8%	7%
No hay instalaciones deportivas adecuadas	6%	7%	6%	1%

Según Duda (1995), en una investigación llevada a cabo con adolescentes, éstos pusieron de manifiesto diferentes argumentos a la hora de no realizar ejercicio físico, pudiendo citar, entre otros, el sentimiento de incapacidad o ridículo, no disponer de tiempo libre o que resulta cara su práctica. En esta línea, Rodríguez (2000) expresó como razones más significativas la falta de tiempo por cuestiones académicas y la ambición de querer realizar otros asuntos, coincidiendo con Torre (1998), quien reflejó la falta de tiempo y la pereza.

Investigaciones, como la de Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente y Cruz (1996), reflejaron que el momento de iniciar los estudios universitarios se corresponde, en muchos casos, con un abandono del hábito de la práctica físico-deportiva, debido, en gran medida, a una mayor dedicación a los estudios, viéndose reducidas las horas de ocio y tiempo libre existentes en anteriores etapas.

En los últimos tiempos parece ser que las instalaciones no influyen, de manera significativa, en el abandono de la práctica físico-deportiva. Opinión distinta a la arrojada por Segura et al. (1999), para quienes la ausencia de instalaciones adecuadas suponía una

razón de peso en la desidia de la práctica. En este sentido también se desmarcan Fan et al. (2000), los cuales percibieron una importante influencia de espacios y equipamientos deportivos como detonante del abandono.

En base a la investigación nacional llevada a cabo por García (2001a), los argumentos más comunes expresados por la población joven se encontraban relacionados con la pereza, la desgana y la carencia de gusto por el deporte, mientras que los sujetos mayores apuntaban más a motivos de salud (Ruiz, García y Pérez, 2005).

También se podría aludir al trabajo como otro impedimento notorio para la realización de actividad física (Martín, 1997), para quien el 23% de los sujetos encuestados manifestó que el abandono de la práctica deportiva se debe a cuestiones laborales. Estudio vinculado al que propiciaron García y Llopis (2011) (tabla 12).

Tabla 12. Motivos que más influyeron en el abandono del deporte, 2000-2010 (García y Llopis, 2011).

Motivos	2000	2005	2010
Cansancio por el trabajo/estudios	49	48	49
Por pereza y desgana	28	24	30
Por problemas de salud	18	15	21
Por la edad	16	15	16
Incompatibilidad horaria con instalaciones deportivas	-	-	14
Falta de tiempo	10	5	12
No tenía instalaciones deportivas cerca	8	6	5
Dejó de gustarle el deporte	3	4	5
Por falta de dinero	4	3	4
No tenía instalaciones deportivas adecuadas	6	4	3
No verle utilidad o beneficios al deporte	1	2	1
Otras razones	12	21	13

Datos expresados en porcentajes

Otros motivos principales para el abandono de la actividad físico-deportiva harían alusión a la excesiva presión de la competición, al rendimiento, a la falta de interés, a la ausencia de diversión, a otras aficiones no deportivas y a las discrepancias con el entrenador (Burton, 1989; Lindner, Johns y Butcher, 1991).

En función del sexo y según Ruiz et al. (2005), en un trabajo llevado a cabo con población cubana, se encontró que son más las mujeres que los hombres las que manifiestan la falta de energía o destreza como principal motivo de abandono; en sintonía con los resultados arrojados por Otero (2004), pero con la falta de tiempo, donde el índice de mujeres que no practican actividad física supera al de los hombres. En este sentido, según Gálvez (2004), entre los diferentes motivos existentes para no practicar actividad física, la falta de tiempo constituye el principal argumento para los adolescentes de la región murciana (tabla 13).

Tabla 13. Distribución de los motivos por los que no se practica actividad física según el género (Gálvez, 2004).

	Hombres			Mujeres		
Interés	Poco o nada	Regular	Bastante	Poco o nada	Regular	Bastante
Es aburrido	69,6	7,1	20,3	76,4	13,3	10,4
No se me da bien	52,7	20,5	26,8	49,5	29,9	20,7
No tengo tiempo	41,1	20,3	38,4	31,7	20,3	45
No sirve para nada	90,2	2,7	7,2	77,4	8,1	14,4
No tengo instalaciones cerca	59,8	12,5	27,7	50,5	16,7	29,8

Datos expresados en porcentajes

Así pues, García (2001b) y Nuviala, Ruiz y García (2003) obtuvieron distintos intereses para hombres y mujeres, resaltando ellas la falta de tiempo frente a las consecuencias derivadas por el aumento de la edad y el deterioro de la salud en el caso de los varones. Estos datos resultan contradictorios a los hallados por Valero et al. (2007), que no encontraron distinciones estadísticamente significativas en ninguno de los argumentos expresados tanto por hombres como por mujeres.

Por otro lado, Mendoza (1995) indica un abanico de posibles razones que pueden ser el detonante del declive paulatino de la práctica físico-deportiva y las desigualdades tan acusadas entre ambos sexos:

- Considerar a la educación física como una "asignatura maría", no otorgándola, en el sistema educativo español, la importancia que realmente merece.

- Orientar el planteamiento psicopedagógico de la educación física a cuestiones competitivas más que a una mejora de la calidad de vida.

- No apostar por un diseño urbanístico que facilite las actividades peatonales o en bicicleta.

- Lejanía entre el domicilio y las instalaciones deportivas, sobre todo, en las grandes urbes.

- Exhibir la calle como un ambiente inseguro, principalmente para los más jóvenes, ancianos y mujeres.

- La sociedad actual de consumo en la que la tecnología ocupa un lugar privilegiado ha hecho que se sustituya el ocio deportivo por un ocio pasivo basado en las "pantallas amigas".

- La política deportiva, en España, no ha conseguido transmitir a sus ciudadanos de manera eficiente y eficaz el principio del deporte para todos.

- La apodada "marcha o movida juvenil" ha destronado al juego infantil.

Si se atiende a las causas de abandono por edad se podría subrayar un descenso notorio con el paso del tiempo, a pesar de existir un mayor número de instalaciones, profesionales cualificados y programas, cada vez más desarrollados y sofisticados, destinados a la práctica físico-deportiva en edades avanzadas.

El personal laboral que desempeña su función en los centros de fitness juega un papel primordial en las emociones que viven y sienten los clientes de los mismos, de ahí que la formación de los trabajadores en este campo sea clave para que el cliente se encuentre

motivado y no abandone el hábito de practicar actividad física. Es el personal del centro el que transmite a los clientes buenas o malas sensaciones, residiendo el problema, en muchos casos, en la carencia de formación específica recibida para poder generar en el usuario buenas emociones (Amah, 2009). "Las emociones generan recuerdos, los recuerdos nos ayudan a tomar decisiones y las decisiones generan resultados" (Rodríguez-Cañamero et al., 2015, p. 62).

Capítulo 8

INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE ACTIVO

INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE ACTIVO

Numerosas investigaciones han manifestado que aquellos que practican más actividad física, sobre todo en las primeras edades, son los que luego realizan más actividades físico-deportivas en la etapa adulta (Cale, 1996; Trudeau, Laurencelle, Tremblay, Rajic y Shephard, 1999); destacando, además, que el entrenamiento y la competición suponen 2 aspectos fundamentales para impulsar el compromiso deportivo del adolescente, pero siempre y cuando consiga una motivación positiva, dado que ésta constituye un soporte vital para poder obtener la adherencia a la práctica físico-deportiva (Moreno, Moreno y Cervelló, 2007c; Ullrich-French y Smith, 2009). No obstante, Taylor, Blair, Cummings, Wun y Malina (1999) apuntaron que los jóvenes que son obligados a realizar ejercicio físico, en edades tempranas, pueden presentar consecuencias desfavorables para la práctica físico-deportiva más adelante. De todos modos, se podría señalar que si un deportista, en etapas de formación, es capaz de llevar a cabo una buena ejecución, dispone de amplia libertad para tomar decisiones en su propio proceso de aprendizaje deportivo y, además, se relaciona adecuadamente con su entrenador y compañeros, es bastante factible que se involucre en su deporte por el placer, la satisfacción y la diversión que éste le provoca, comprometiéndose con una práctica físico-deportiva constante y dilatada en el tiempo.

Por otro lado, dentro del contexto educativo sobresalen las aportaciones efectuadas por Papaioannou, Marsh y Theodorakis (2004), para quienes la orientación hacia la tarea y la competencia percibida del alumnado tiende a disminuir con la edad. Así pues, diferentes estudios han planteado este declive en las metas de aproximación tarea y evitación tarea a medida que el alumnado se va desarrollando (Cecchini et al., 2008; Warburton y Spray, 2009). No obstante, otras investigaciones no han podido constatar estas disimilitudes en la orientación hacia la tarea o hacia el ego en función de la edad (Chin, Khoo y Low, 2009; Tzetzis, Goudas, Kourtessis y Zisi, 2002).

La mayoría de las investigaciones examinadas revelan que la motivación parece jugar un papel clave en la persistencia o adherencia a la práctica de actividad físico-deportiva, donde la teoría de la autodeterminación y la teoría de las metas de logro son empleadas como modelos teóricos de estudio para aclarar la adherencia a la práctica (Iso-Ahola y St. Clair, 2000).

Xu y Biddle (2000), en una muestra de 260 adultos chinos, averiguaron disconformidades en la edad en relación con la adherencia al ejercicio físico, siendo las personas de edad más avanzada las que conceden mayor importancia a la razón de aptitud.

La investigación realizada por Moreno et al. (2007c), con 988 alumnos de edades comprendidas entre los 15 y 17 años de edad, destapó que existe una correlación de los componentes del autoconcepto físico y la intencionalidad de ser físicamente activo, constituyendo la apreciación de la imagen corporal el único factor que se vincula negativamente con la misma. Por el contrario, la percepción de la competencia resultó ser el principal predictor de la intencionalidad de ser físicamente activo, acompañado de la fuerza, la condición física, la autoestima y la apariencia física. En este sentido, Crocker, Eklund y Kowalski (2000) pusieron de manifiesto que el propósito de que un sujeto permanezca físicamente activo se ve respaldado por la percepción del autoconcepto físico, puesto que éste se altera positivamente mediante la práctica de actividad física.

El clima motivacional no sólo augura el compromiso deportivo mediante un vínculo por la motivación intrínseca y las necesidades psicológicas, sino que además existe una conexión directa entre el compromiso deportivo y el clima tarea (Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz, 2008). Por tanto, es ostensible la relevancia que adquiere el clima motivacional para avivar la práctica deportiva, siendo más transcendente si cabe en las primeras etapas de la vida, para, posteriormente, poder proseguir con ella en el futuro.

Aquellas personas con pretensiones de conservar un estilo de vida activo adquieren mejores resultados en sus niveles de salud física (Caracuel, 2008) y psicológica (Poudeuigne y O´Conor, 2006) que aquellos individuos poco o nada activos (Block y Vogler, 1994; Houston-Wilson, Dunn, van der Mars y McCubbin, 1997).

Diferentes estudios han manifestado la relación positiva y estadísticamente elocuente entre la motivación intrínseca y el designio de continuar siendo físicamente activo (Lim y Wang, 2009; Sproule, Wang, Morgan, McNeill y McMorris, 2007). Lograr que los entrenadores favorezcan un clima que involucre a la tarea a través de programas de formación resulta factible

(Conde, Almagro, Sáenz-López y Castillo, 2009), por lo que se debe insistir y promover que el deporte sea una experiencia grata y complaciente, enfocada al deleite de las necesidades psicológicas básicas y a la motivación intrínseca de los practicantes; consiguiendo, de esta manera, un incremento del auspicio de que se comprometen con la práctica deportiva.

Según un estudio elaborado por Almagro, Sáenz-López, González-Cutre y Moreno-Murcia (2011), los resultados obtenidos reflejaron que el apoyo a la transcendencia del clima motivacional emitido por el entrenador, se muestra como un predictor de la motivación y del compromiso deportivo de los jóvenes deportistas (Cecchini et al., 2008; Vazou, 2010).

En este sentido, Almagro (2012) llevó a cabo una serie de implicaciones encaminadas principalmente a entrenadores, monitores y técnicos deportivos que pretendían mejorar la motivación y adherencia a la práctica deportiva. De esta manera, algunas de las estrategias que planteó son las siguientes (figura 21):

- Necesidad de competencia:

  1. Ofrecer a los deportistas refuerzos positivos.

  2. Ayudarles a establecer como objetivo la superación personal.

  3. Diseñar tareas asequibles y realizables, pero que supongan un reto.

  4. Planificar la progresión de las tareas.

  5. Conceder tiempo suficiente para practicar.

- Necesidad de autonomía:

  6. Permitir elegir al deportista.

  7. Valorar el comportamiento autónomo.

  8. Usar la indagación.

9. Utilizar feedback interrogativo.

10. Explicar los objetivos de cada actividad.

- Necesidad de relación con los demás:

11. Fomentar el aprendizaje cooperativo.

12. Establecer diferentes agrupaciones.

13. Reforzar la cohesión grupal.

14. Incentivar la empatía entre los compañeros.

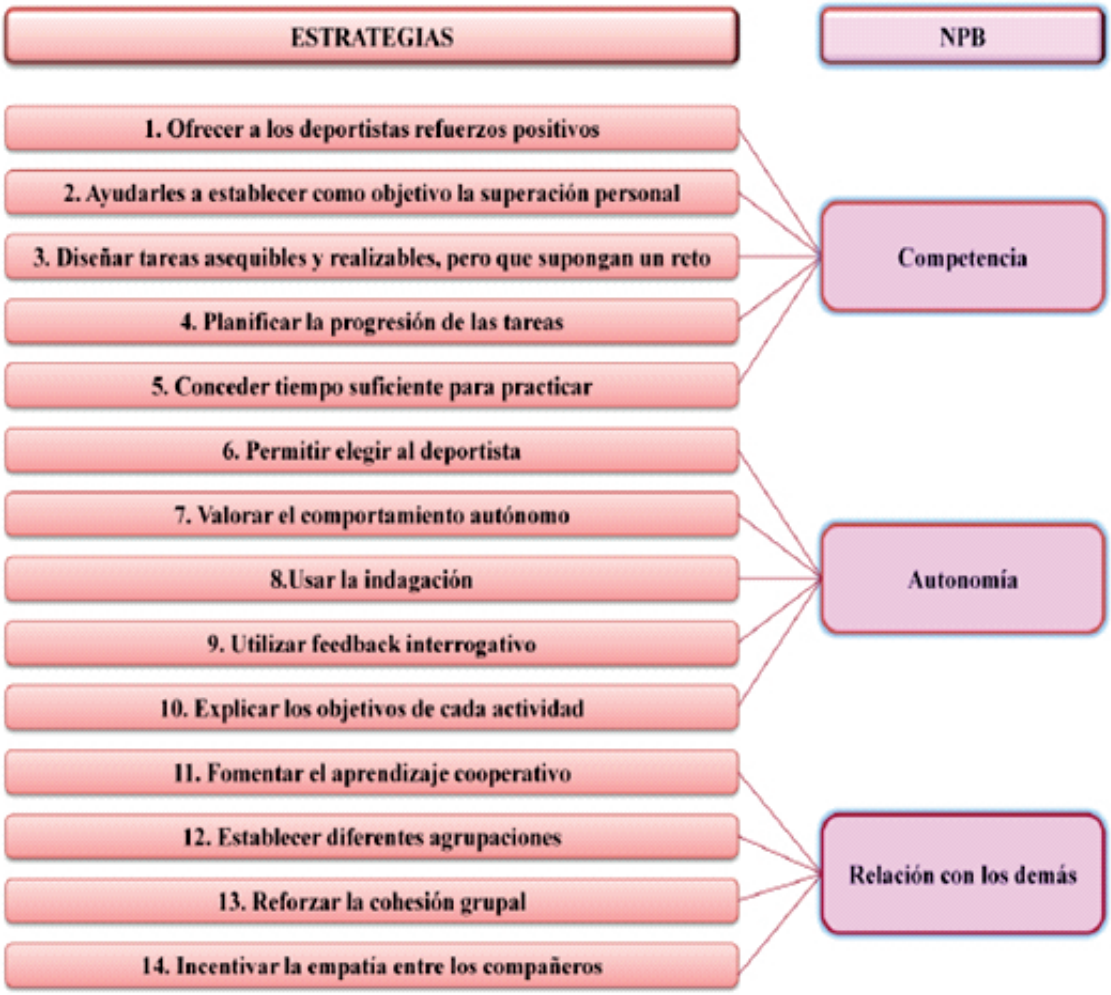

Figura 21. Resumen de las estrategias a seguir por los entrenadores para satisfacer las necesidades psicológicas básicas de los deportistas (Almagro, 2012).

Favorecer la adherencia al deporte entre los jóvenes debe considerarse un propósito social preferente, dado que la práctica físico-deportiva va a ejercer positivamente en el desarrollo, tanto individual como social, del individuo; además de las más que demostradas repercusiones saludables que la práctica de ejercicio acarrea para la salud física, psíquica y social del ser humano (American College of Sports Medicine, 2000). Sin embargo, a pesar de ello, diferentes estudios manifiestan una notable bajada del interés y participación de la población joven, más concretamente la etapa de la adolescencia, en la práctica de actividades físico-deportivas (Wall y Côté, 2007).

Según Blasco et al. (1996), muchos de los jóvenes que inician sus estudios en la universidad abandonan la práctica deportiva, debido a una mayor dedicación académica y a una reducción del tiempo libre y de ocio. Por ello, la experiencia deportiva en los años universitarios constituye un buen predictor del nivel de dedicación en etapas venideras. A pesar de ese abandono físico en estas edades, Sánchez-Barrera et al. (1995) tasaron en un 67% el porcentaje de universitarios activos físicamente.

Se puede reseñar que el éxito de los programas de entrenamiento en el deporte para edades tempranas se encuentra supeditado al tipo de motivación percibida por los deportistas, puesto que los sentimientos negativos (obsesiones, apatía, indiferencia, etc.) contribuirán a desarrollar actitudes nocivas hacia la motivación, mientras que por el contrario, experimentar sentimientos positivos (satisfacción, diversión, placer…) supondrá reforzar actitudes adecuadas para la actividad (Moreno, López, Martínez, Alonso y González-Cutre, 2008). En este sentido, un elevado número de investigaciones han afirmado que la motivación es un aspecto fundamental para conseguir la responsabilidad y la adherencia al deporte, donde los desencadenantes sociales se emplean como modelos teóricos de estudio para esclarecer la adherencia a la práctica físico-deportiva (Cecchini, Méndez y Contreras, 2005; Moreno et al., 2007c).

Se podría expresar que la competencia percibida es una variable influyente a la hora de alcanzar la adherencia, dado que vaticina y evidencia, en un alto porcentaje, la

determinación de ser físicamente activo; de ahí que numerosas investigaciones hayan vinculado la competencia percibida con diferentes consecuencias positivas, por ejemplo:

- Con la motivación intrínseca y la intención de ser físicamente activo (Sproule et al., 2007).

- Con la diversión y la práctica deportiva (Castillo, Balaguer, Duda y García-Merita, 2004).

- Con las formas de motivación más autodeterminadas (Balaguer, Castillo y Duda, 2008).

- Con la satisfacción y la intención de practicar actividad físico-deportiva (Escartí y Gutiérrez, 2001).

- Con el bienestar psicológico (Reinboth, Duda y Ntoumanis, 2004).

- E incluso se podría destacar que es una de las variables que mejor predice la voluntad de ser físicamente activo en el futuro (Moreno et al., 2007c).

Es manifiesto que existen diferentes instrumentos para poder medir la perseverancia en el deporte, pudiendo citar, entre otros, los siguientes:

- Physical Self-Perception Profile (Fox y Corbin, 1989).

- Sport Motivation Scale (Pelletier et al., 1995).

- Cuestionario de Autoconcepto Físico (Goñi, Ruiz y Rodríguez, 2006).

- Perceived Locus of Causality Scale (Moreno, González-Cutre y Chillón, 2009).

Para este trabajo se recurrió a la denominada Intention Physically Active Scale de Hein, Müür y Koka (2004), adaptada y traducida al contexto español por Moreno

et al. (2007c) con el nombre de Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA); siendo esta última escala adaptada, a su vez, por Blázquez, León-Mejía y Feu (2015) con una muestra de maestros de educación infantil y primaria, la cual denominaron Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo en Maestros (MIFAM).

Capítulo 9

DETERMINANTES SOCIODEMOGRÁFICOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

DETERMINANTES SOCIODEMOGRÁFICOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

9.1. Sexo

A pesar del incremento de usuarios, tantos masculinos como femeninos, que están experimentando los centros de fitness en España, continúa siendo mayor el porcentaje de varones que practica actividades físico-deportivas, quedando claramente reflejado en un estudio protagonizado por García (2001a), quien señaló que el 46% de los hombres practican uno o más deportes, mientras que ellas sólo representan el 27%. Estos datos guardan conexión con los logrados, años más tarde, por García y Llopis (2011), donde se reflejó que el porcentaje de varones que realizan deporte simboliza el 49% frente a un 31% en el caso de las mujeres. Prosiguiendo con la misma evolución, el MEC (2016a) certificó los datos anteriores, pudiéndose observar que un 50.4% de los hombres practican semanalmente deporte frente a un 42.1% de las mujeres.

Pastor, Balaguer y García-Merita (1999) afirmaron que, en España, los discentes masculinos reducen su participación en actividades físico-deportivas a medida que transcurre el año académico, no ocurriendo lo mismo con las chicas; pudiendo ser debido a que la mayoría de ellas abandonan la práctica deportiva en edades tempranas o a que nunca han realizado deporte fuera del centro educativo.

En líneas generales, los varones muestran una mayor motivación que las mujeres en aspectos como la competición, desafíos, recompensas, capacidad personal, hedonismo y relaciones sociales, en cambio ellas practican actividades físico-deportivas por cuestiones más enfocadas a entablar nuevas relaciones, ver amigos, mejorar la imagen corporal, la forma física y salud (Castillo y Balaguer, 2001; Moreno y Gutiérrez, 1998).

Mientras que para los hombres los principales motivos hacen alusión a la competición, la capacidad personal y las relaciones sociales, para las mujeres los motivos de práctica más valorados se relacionan con la salud, la forma física y la imagen corporal (Pavón, Moreno,

Gutiérrez y Sicilia, 2003). Estas conclusiones se asemejan a las difundidas por Hellín et al. (2004) y Koivula (1999), quienes indicaron que los sujetos femeninos se decantan por mejorar su imagen corporal, ampliar sus relaciones sociales (Isogai, Brewer, Cornelius, Etnier y Tokunaga, 2003) y divertirse a través de la práctica de actividades lúdicas (Weinberg et al., 2000). Por su parte, los hombres se centran más en la competición (Rosich, 2005), la liberación de energía (Weinberg et al., 2000) y la orientación al logro (Gould, Feltz y Weiss, 1985).

Gill, Williams, Dowd, Beaudoin y Martin (1996) señalaron que la disposición al triunfo es mayor entre los sujetos masculinos, mientras que los motivos más significativos expresados por las mujeres guardan sintonía con la salud, la estética, la afiliación y la flexibilidad. Por su parte, Kilpatrick, Hebert y Bartholomew (2005) determinaron que los hombres muestran mayor interés por el desafío, fuerza, competición, resistencia y reconocimiento social que las mujeres, dándose la mayor diferencia en la competición, en cambio las mujeres se sienten atraídas por controlar su peso; recalcando la importancia que ambos sexos atribuyen a un estado de salud positivo. En este sentido, Xu y Biddle (2000) indicaron que las mujeres participan por razones estéticas, mientras que ellos lo hacen por divertirse, competir y relacionarse socialmente.

Atendiendo a Gould et al. (1985), se podría comentar que las diferencias entre sexos se deben básicamente a que el sujeto masculino participa por estatus social, por competir y liberar tensiones, mientras que las mujeres otorgan mayor importancia a la apariencia física, a las relaciones sociales, a la amistad y a la condición física (Rosich, 2005); lo que se equipara al estudio de González, Tabernero y Márquez (2000), quienes establecieron algunas diferencias, no sustanciales, en las que los niños consideran más importantes que las niñas los motivos enfocados al logro como la competición, el desafío, sentirse valorados, así como todo aquello en lo que sean protagonistas. Por el contrario, Balaguer y Atienza (1994) indicaron que sendos sexos presentan motivos similares a la hora de participar en el deporte, distinguiéndose únicamente en el orden de preferencias. Resultados similares a los expresados por Alderman (1978), quien indicó que no existen diferencias entre ambos sexos,

puesto que la afiliación, la superioridad y la activación son los motivos más importantes tanto para los sujetos masculinos como para los femeninos. Datos que podrían certificar lo hallado por Martínez (2003), si se tiene en consideración el principal motivo de práctica de ejercicio físico para ambos sexos (tablas 14, 15 y 16).

Tabla 14. Motivos que impulsan a los hombres a hacer ejercicio físico (Martínez, 2003).

Motivación	% Ajust.	IC (95%)	R/Rs	IC (95%)
Estética	29.4	(23.8 - 35.1)	1.16	(0.77 - 1.78)
Relajación	20.1	(14.5 - 25.7)	0.82	(0.47 - 1.30)
Forma física	28.9	(23.3 - 34.5)	1.14	(0.75 - 1.75)
Placer	16.5	(10.9 - 22.1)	0.65	(0.35 - 1.12)
Salud	25.3	(19.7 - 30.1)	1.00	-
Activación	11.4	(5.8 - 17.0)	0.42	(0.29 - 0.86)

Datos expresados en porcentajes

Tabla 15. Motivos que impulsan a las mujeres a hacer ejercicio físico (Martínez, 2003).

Motivación	% Ajust.	IC (95%)	R/Rs	IC (95%)
Estética	59.5	(55.0 – 64.0)	3.37	(2.49 - 4.89)
Relajación	24.5	(20.0 – 29.0)	1.38	(0.90 - 2.21)
Forma física	21.6	(17.1 - 26.1)	1.22	(0.77 - 1.99)
Placer	20.3	(15.8 - 24.8)	1.15	(0.71 - 1.89)
Salud	17.6	(13.1 - 22.1)	1.00	-
Activación	12.7	(8.2 - 17.2)	0.72	(0.37 – 1.34)

Datos expresados en porcentajes

Tabla 16. Comparación de los motivos que inducen a hacer ejercicio físico según el sexo (Martínez, 2003).

Motivación	% H	%M	Difer.	IC (95%)	Sig.
Estética	29.4	59.5	30.1	(22.9, 37.3)	**
Relajación	20.1	24.5	4.4	(-2.8, 11.6)	-
Forma física	28.9	21.6	7.3	(0.11, 14.5)	*
Placer	16.5	20.3	3.8	(-3.4, 10.0)	-
Salud	25.3	17.6	7.7	(0.51, 14.9)	*
Activación	11.4	12.7	1.3	(-5.9, 8.5)	-

Datos expresados en porcentajes

Sin embargo, en otra investigación, concretamente la llevada a cabo por Gálvez (2004) con adolescentes de la región murciana, si se encontraron diferencias entre los motivos por

los que ambos sexos se sienten atraídos a la hora de practicar actividad física. Así pues, los sujetos masculinos se decantan más por la diversión como principal interés, mientras que ellas priman la salud por encima de cualquier otra razón (tabla 17).

Tabla 17. Distribución de los motivos de práctica física según el género (Gálvez, 2004).

	Hombres			Mujeres		
Interés	Poco o nada	Regular	Bastante	Poco o nada	Regular	Bastante
Diversión	15	13.5	71.5	23.3	13.4	63.4
Competir	22.5	17.7	59.7	43.1	18	38.9
Mejorar la salud	11.7	20.1	68.1	11.1	15.7	73.2
Mejorar la imagen	24.9	21.3	53.7	23.8	20.3	55.8
Hacer amigos	27	26.7	46.2	29.1	22.7	48.2
Reconocimiento	14.1	16.2	69.6	16.3	18.6	65.1

Datos expresados en porcentajes

9.2. Edad

Uno de los campos más investigados dentro de la psicología del deporte y el ejercicio físico es el concerniente a los principales motivos por los que los niños y jóvenes se estrenan en el deporte, permaneciendo en él o por el contrario renunciando a la práctica deportiva (Garita, 2006), así como las razones por las que los sujetos de todas las edades se mantienen realizándolo (Garita y Araya, 2007).

Campbell, MacAuley, McCrum y Evans (2001) estudiaron las diferencias de edades en los factores de motivación para el ejercicio, manifestando que el 90% de todos los encuestados entre 16 y 74 años de edad señala que la causa más importante de práctica se encuentra en conexión con sentirse físicamente en buena forma.

Según Weigand y Broadhurst (1998), los niños podrían practicar actividad deportiva por una mezcla entre motivos intrínsecos (mayor porcentaje, ya que resulta tentador y divertido) y extrínsecos (como la aprobación externa, principalmente la de agradar al entrenador); destacando que los más jóvenes se encuentran más motivados por circunstancias externas (gratificaciones, divertirse con los amigos, alegrar a los padres, etc.) que las personas mayores (Balaguer y Atienza, 1994). Tomando como referencia sendos estudios, Kim, Chang y Gu (2003) y Wang y

Weise-Bjornstal (1997) anunciaron que la presencia de niños en el deporte puede ser debida a una composición entre diferentes motivos intrínsecos y extrínsecos, pudiendo citar, entre otros, la competición, la amistad, el desarrollo de habilidades y el ser competente.

En otra investigación, González et al. (2000) concluyeron que los principales motivos de participación de niños futbolistas y tenistas se acercan a la diversión, a practicar ejercicio, a estar en buena forma, a ampliar amistades y a mejorar el nivel adquirido. Conclusiones similares a las aportadas por Gould et al. (1985), lo que evidencia que, indistintamente del deporte que se realice, los motivos que incitan a practicarlo son parejos, dejando patente que los jóvenes se aproximan más a la práctica deportiva por cuestiones intrínsecas que extrínsecas. En una vertiente opuesta se posicionan Weinberg et al. (2000), los cuales afirmaron que los motivos se relacionan más con causas extrínsecas, concretamente la competición, que intrínsecas. Eso parece indicar Hellín et al. (2004), quienes expresaron que las razones más asiduas de práctica entre los jóvenes se centran en la competición.

Según Nigg (2003), el ejercicio físico tiende a reducirse con el paso de la edad, especialmente en la adolescencia. Concretamente en esta etapa disminuye la actividad física en ambos sexos, principalmente en ellas, como consecuencia de la pérdida de su feminidad por la asociación al deporte (Cockburn, 2000).

No obstante, en cuanto a las principales razones que rodean a la juventud se encuentran la diversión (Campbell et al., 2001), aprender nuevas habilidades (Weinberg et al., 2000), mejorar su forma física (Rosich, 2005), competir (Nigg, 2003), así como adoptar un estatus (Williamns y Cox, 2003). Por su parte, los jóvenes universitarios atribuyen mayor importancia a la competición, a la forma física y a la imagen personal como principales motivos para la práctica físico-deportiva (Pavón et al., 2003), modificándose estos argumentos a medida que se avanza en edad, donde empieza a cobrar mayor importancia el factor salud (Ruiz, García y Hernández, 2001).

Atendiendo Hellín et al. (2004), se podría comentar que son los más jóvenes los que presentan una mayor atracción por la forma física, ensalzándola en una imagen

marcadamente atlética, siendo mayor la inquietud sufrida en los sujetos femeninos que masculinos. A medida que se avanza en el tiempo y se van cumpliendo años la importancia otorgada a la imagen corporal va decreciendo, puesto que la práctica de actividad físico-deportiva se enfoca más hacia la búsqueda de salud desde un prisma integral, es decir, que abarque el cuidado de lo físico, lo psíquico, lo social y lo espiritual en consonancia con el ambiente. Estos mismos autores manifestaron que, mientras los más jóvenes asocian la práctica físico-deportiva a la adquisición de una buena forma o condición física, con el paso del tiempo florece una mejora de la autoestima, la diversión y las relaciones sociales.

En una investigación cometida por Pavón et al. (2003) con estudiantes universitarios se concluyó que los expertos dan prioridad a la competición y a las relaciones sociales, los avanzados se decantan por cuestiones relacionadas con la aventura, mientras que los principiantes se centran en mejorar la forma física y la imagen corporal. En sintonía con este último grupo parecen concurrir Hellín et al. (2004), quienes pusieron de manifiesto que la inquietud por la estética y apariencia física es más elevada entre los jóvenes y personas de mediana edad, dándose un mayor porcentaje en ellas y reduciéndose notoriamente en sujetos de edades avanzadas. Este último grupo de personas junto con las mujeres dedican un mayor cuidado a la calidad y cantidad alimentaria, los primeros para prevenir enfermedades y los segundos por fines estéticos (Hirvensalo, Lampinen y Rantanen, 1998).

En la edad adulta, los motivos de participación más significativos, según Pavón et al. (2003), se corresponden con la capacidad personal, la forma física, la competición, la aventura, la imagen corporal y las relaciones sociales; discrepando en algunos de los intereses hallados por Hellín et al. (2004), quienes, en sujetos adultos y mayores, confirmaron que las razones más habituales de práctica se relacionan con cuestiones lúdicas, distendidas y de relaciones sociales.

Smith y Storandt (1997) revelaron que los adultos inmersos en competición deportiva exhiben una mayor gama de argumentos a la hora de adentrarse en la práctica deportiva,

como la competitividad y la socialización, mientras que aquellos sujetos que realizan ejercicio físico no competitivo y los que se definen como sedentarios, muestran preferencia por los motivos relacionados con la salud. Por su parte, los grupos activos manifiestan que el ejercicio físico es un vehículo para disminuir el estrés y mejorar el estado de ánimo, siendo por este motivo, por el que las repercusiones que conlleva la práctica de ejercicio sobre la salud mental del individuo son patentes en sujetos adultos mayores, que se muestran físicamente activos.

Un número reducido de adultos, en comparación con los jóvenes, consideran que el ejercicio puede provocarles diversión o satisfacción, siendo su prioridad relacionarse socialmente, sentirse activo o despejarse fuera del hogar (Campbell et al., 2001), además de mantener una buena forma física y poder relajarse (Rosich, 2005; Weinberg et al., 2000). En base a estas conclusiones, tanto López-Cózar y Rebollo (2002) como Martínez et al. (2009), en sendos trabajos sobre la práctica de actividad físico-deportiva en personas mayores, evidenciaron que la salud, junto con la diversión y el relacionarse socialmente constituyen los principales motivos de práctica.

En un elevado porcentaje de estudios realizados con adultos mayores, los principales motivos de práctica deportiva se corresponden directamente con la salud (Rosich, 2005; Weinberg et al., 2000). Comentarios parejos a los vertidos por Hirvensalo et al. (1998), quienes en una investigación llevada a cabo con sujetos finlandeses de edades comprendidas entre los 65 y 84 años, se pudo observar que los principales motivos para intervenir en programas dirigidos de actividad física se orientan a la promoción de la salud y las relaciones sociales.

Según García y Llopis (2011), los motivos que promueven a la ciudadanía española a realizar ejercicio físico se modifican con el paso de los años; así, mientras que para los jóvenes la diversión y el ocio adquieren la mayor transcendencia, para los mayores, el principal motivo de práctica se encuentra ligado al mantenimiento y mejora de la salud (tabla 18).

Tabla 18. Motivos de práctica deportiva por edad (García y Llopis, 2011).

Motivo de práctica	15-24 años	+55 años
Por hacer ejercicio físico	62	74
Por diversión y pasar tiempo	58	40
Por mantener y/o mejorar la salud	33	75
	53	27
Porque le gusta el deporte		
Por encontrarse con amigos	39	21
Por mantener la línea	19	19
Por evasión (escapar de lo habitual)	9	14
Porque le gusta competir	14	1

Datos expresados en porcentajes

En cuanto al grado de interés por la actividad físico-deportiva de la muestra encuestada en la comunidad autónoma de Extremadura, se podría señalar, al igual que a nivel nacional (García y Llopis, 2011; Moscoso et al., 2009), que la atracción por la práctica decrece a medida que se van cumpliendo años. De esta manera, el 77% de los sujetos entre 15 y 24 años de edad expresan estar bastante motivados, porcentaje que mengua al 67% en aquellos que se encuentran entre los 25 y 39 años, al 54% entre los 40 y 60 años y al 37% para los que sobrepasan la "barrera" de los 60 años (García, 2002).

Segunda Parte

Desarrollo de la Investigación

Capítulo 10

OBJETIVOS E HIPÓTESIS

OBJETIVOS E HIPÓTESIS

10.1. Objetivos

Los objetivos, tanto generales como específicos, que se pretenden conseguir con la elaboración de esta investigación son los siguientes:

Objetivos generales:

I. Identificar el tipo de práctica físico-deportiva que realizan los usuarios de los centros de fitness en función de sus características sociodemográficas.

II. Conocer cuáles son los principales motivos y la regulación de las motivaciones por los que las personas acuden a los centros de fitness para practicar actividades físico-deportivas.

III. Analizar la autopercepción de la imagen corporal de los usuarios de los centros de fitness y su conexión con la regulación de las motivaciones y los motivos de práctica físico-deportiva.

IV. Examinar la intención de los usuarios de los centros de fitness de hacer actividad físico-deportiva en el futuro en función de la regulación de las motivaciones y los motivos para la práctica.

Estos objetivos generales se concretan en los siguientes ***objetivos específicos*** de investigación:

1. Describir qué tipo de actividades eligen los clientes de los centros de fitness y analizarlas en función del sexo y la edad.

2. Conocer la cantidad de práctica físico-deportiva que realizan los usuarios de los centros de fitness en función del sexo, la edad y el nivel de estudios.

3. Averiguar la influencia de variables sociodemográficas (sexo, edad y nivel de estudios) en la regulación de las motivaciones de los usuarios de los centros de fitness.

4. Analizar la influencia de la cantidad de práctica físico-deportiva, dentro y fuera de los centros de fitness, y de la antigüedad, como practicantes en este tipo de centros, en la regulación de las motivaciones de los usuarios.

5. Identificar la influencia de variables sociodemográficas (sexo, edad y nivel de estudios) en los motivos para la práctica de actividad físico-deportiva de los usuarios de los centros de fitness.

6. Determinar la influencia de la cantidad de práctica físico-deportiva, dentro y fuera de los centros de fitness, y de la antigüedad, como practicantes en este tipo de centros, en los motivos para la práctica de los usuarios.

7. Efectuar un estudio correlacional entre las variables relacionadas con la regulación de las motivaciones y los motivos para la práctica físico-deportiva.

8. Reconocer la influencia de variables sociodemográficas (sexo, edad y nivel de estudios) en la autopercepción de la satisfacción corporal de los usuarios de los centros de fitness.

9. Estudiar la variación de la autopercepción de la satisfacción corporal en función de la cantidad de práctica físico-deportiva y la antigüedad en los centros de fitness.

10. Realizar un estudio correlacional de la autopercepción de la satisfacción corporal con la regulación de las motivaciones y los motivos para la práctica físico-deportiva.

11. Observar cuál es la intención de los usuarios de los centros de fitness de realizar actividad físico-deportiva en el futuro en función de las variables sociodemográficas (sexo, edad y nivel de estudios).

12. Saber cuál es la intención de los usuarios de los centros de fitness de realizar actividad físico-deportiva en el futuro en función de la cantidad de práctica, dentro y fuera de los mismos, y de la antigüedad como practicantes en este tipo de centros.

13. Elaborar un estudio correlacional de la intención de hacer actividad físico-deportiva en el futuro con las variables relacionadas, así como con la regulación de las motivaciones y los motivos para la práctica físico-deportiva.

10.2. Hipótesis

La hipótesis general de este estudio se resume en:

La regulación de las motivaciones y los motivos de práctica físico-deportiva de los usuarios de los centros de fitness son variados y se asocian con las variables sociodemográficas, la cantidad y la antigüedad de práctica en este tipo de centros; asociándose además con la percepción de la satisfacción corporal.

Esta hipótesis general se desglosa en una serie de suposiciones más específicas como las que a continuación se detallan, relacionándolas con cada objetivo de investigación:

Objetivo 1 – Sub-hipótesis 1

Los usuarios de los centros de fitness participan en una oferta variada de actividades físico-deportivas, siendo las que más aceptación tienen la musculación o pesas y las actividades aeróbicas con música.

Objetivo 2 – Sub-hipótesis 2

La elección del tipo de actividad físico-deportiva en los centros de fitness varía en función del sexo y la edad, pero no en función del nivel de estudios.

Objetivo 3 – Sub-hipótesis 3

La regulación de las motivaciones para la práctica de actividad físico-deportiva varía en función del sexo, la edad y el nivel de estudios.

Objetivo 4 – Sub-hipótesis 4

La antigüedad en los centros de fitness condiciona algunos tipos de regulación de los motivos para la práctica físico-deportiva. Los usuarios con más antigüedad están más

orientados hacia una regulación intrínseca-integrada y una menor regulación externa, mientras que los usuarios con menos antigüedad tienen una mayor regulación externa.

Objetivo 4 – Sub-hipótesis 5

La regulación de las motivaciones de práctica físico-deportiva está condicionada por el tiempo de práctica semanal. Los usuarios con una mayor regulación intrínseca se ejercitan más a la semana.

Objetivo 5 – Sub-hipótesis 6

Los hombres están más orientados a los motivos relacionados con el fitness y la competencia que las mujeres.

Objetivo 5 – Sub-hipótesis 7

Los usuarios de menor edad están más encaminados a motivos relacionados con la apariencia, el fitness y la competencia.

Objetivo 5 – Sub-hipótesis 8

El nivel de estudios no influye en los motivos que tienen los usuarios de los centros de fitness.

Objetivo 6 – Sub-hipótesis 9

Los motivos para la práctica físico-deportiva varían en función de la antigüedad en este tipo de prácticas y en función del tiempo de práctica semanal.

Objetivo 7– Sub-hipótesis 10

Existe una correlación positiva entre la regulación de la motivación intrínseca y los motivos de práctica físico-deportiva relacionados con el disfrute, el fitness y la competencia.

Objetivo 7 – Sub-hipótesis 11

La regulación de la motivación identificada correlaciona con los motivos de práctica físico-deportiva relacionados con el disfrute, el fitness, la apariencia y la competencia.

Objetivo 7 – Sub-hipótesis 12

La regulación de la motivación externa correlaciona negativamente con los motivos de práctica físico-deportiva relacionados con el disfrute, el fitness y la competencia.

Objetivo 8 – Sub-hipótesis 13

La mayoría de los usuarios de los centros de fitness están satisfechos con su imagen corporal.

Objetivo 8 – Sub-hipótesis 14

La autopercepción de la satisfacción con la imagen corporal varía en función del sexo, la edad y el nivel de estudios.

Objetivo 9 – Sub-hipótesis 15

Los usuarios con una baja satisfacción corporal realizan menos actividad físico-deportiva tanto dentro como fuera de los centros de fitness.

Objetivo 9 – Sub-hipótesis 16

Los usuarios con más antigüedad en los centros de fitness están más satisfechos con su imagen corporal.

Objetivo 10 – Sub-hipótesis 17

Los usuarios con una mayor insatisfacción con su imagen corporal, es decir altas puntuaciones, correlacionan positivamente con las regulaciones externa e introyectada y con la apariencia como motivo de práctica físico-deportiva.

Objetivo 11 – Sub-hipótesis 18

Las características sociodemográficas no influyen en la intención de practicar actividad físico-deportiva en el futuro.

Objetivo 12 – Sub-hipótesis 19

La cantidad de práctica físico-deportiva realizada en la actualidad influye en la intención de practicar actividad físico-deportiva en el futuro.

Objetivo 13 – Sub-hipótesis 20

Existe una correlación positiva entre la intención de realizar actividad físico-deportiva en el futuro y la regulación de las motivaciones intrínseca-integrada, introyectada e identificada.

Objetivo 13 – Sub-hipótesis 21

La motivación externa correlaciona negativamente con la intención de practicar actividad físico-deportiva en el futuro.

Objetivo 13 – Sub-hipótesis 22

La práctica de actividad físico-deportiva por motivos de disfrute, fitness, social, apariencia y competencia correlaciona positivamente con la intención de realizar actividad físico-deportiva en el futuro.

Capítulo 11

DISEÑO METODOLÓGICO

DISEÑO METODOLÓGICO

En este capítulo se lleva a cabo una visión detallada de los diferentes aspectos metodológicos que han hecho posible el desarrollo del presente trabajo, tales como los objetivos de investigación propuestos, las hipótesis planteadas, el diseño de la investigación, la descripción de los participantes en el estudio, las variables que se han usado, el procedimiento efectuado, los instrumentos manejados para la recogida de datos y el tipo de pruebas estadísticas empleado para analizar los datos.

11.1. Método

Por las características propias de la investigación, el método que corresponde es el prospectivo transversal, con un diseño cuantitativo descriptivo, que permite explicar las variables que constituyen el objeto de estudio. Asimismo, se realiza un análisis estadístico inferencial de los factores e incidencias de riesgo epidemiológicas (Montero y León, 2007).

11.2. Participantes

La muestra estaba conformada por 510 personas inscritas en centros de fitness, ubicados tanto en núcleos urbanos como rurales, de carácter público y privado, de la comunidad autónoma de Extremadura. El 58.9% de ellas eran mujeres y el 41.1% hombres, con una edad media de 34.43 años, predominando los usuarios situados en el rango de edad que va de los 26 a los 40 años (38.5%), seguido de los menores de 26 años (30%).

Resultó imposible conocer el censo de usuarios matriculados en cada uno de los centros de fitness que colaboraron en la investigación, tanto por no existir esta información en ninguna institución o registro oficial como por la privacidad de los gimnasios a facilitar el número total de sus clientes.

Considerando el cálculo del error muestral para poblaciones infinitas, dado que se desconoce el número total de usuarios de los centros fitness (población objeto de estudio), el error de muestreo supuso un 4.3% para el 95% del nivel de confianza.

En el perfil de los usuarios predominaban los que poseían titulación universitaria (39.4%), seguido de los que finalizaron sus estudios de Bachillerato/FP (33.7%), encontrando pocos practicantes sin estudio (3.3%). La situación laboral que más prevalecía entre los usuarios era la de empleado por cuenta ajena (36.7%), destacando que más de la mitad de ellos tenían un estado civil en el que no convivían con pareja (60.4%) (tabla 19).

Tabla 19. Frecuencias y porcentajes de las variables sociodemográficas.

Variable	Categoría	*f*	*%*
Sexo	Hombre	209	41,1
	Mujer	300	58,9
Grupo de edad	≤25	146	30,0
	26-40	187	38,5
	41-55	113	23,3
	56-65	33	6,8
	>65	7	1,4
Nivel de estudios	Universitarios	201	39,4
	Bachillerato/FP	172	33,7
	ESO/EGB	120	23,5
	Sin estudios	17	3,3
Situación laboral/ Estudios	Empleo por cuenta ajena	186	36,7
	Empleo parcial por cuenta ajena	35	6,9
	Autónomo	53	10,5
	Desempleado	64	12,6
	Labores domésticas	46	9,1
	Jubilado	13	2,6
	Estudiando	110	21,7
Estado civil	Soltero	284	55,7
	Casado/Conviviente	202	39,6
	Viudo	4	,8
	Separado	20	3,9

11.3. Variables

Este estudio analiza las motivaciones de los usuarios de los centros de fitness a la hora de practicar actividad físico-deportiva; investigándose la asociación que podría tener la autopercepción de la imagen corporal con los motivos y la regulación de las motivaciones, para participar en un programa de actividad físico-deportiva y la intención de ser físicamente activo.

Partiendo de esta idea y de las hipótesis planteadas se han utilizado las siguientes variables:

a) Variables sociodemográficas: sexo, edad y nivel de estudios. Además, se solicitó a los usuarios información sobre su situación laboral y estado civil al objeto de describir la muestra.

b) Variables contextuales deportivas: antigüedad de práctica físico-deportiva y tiempo de práctica semanal dentro y fuera de los centros de fitness.

c) Variables relacionadas con la motivación, la satisfacción con la imagen corporal y la intención de ser físicamente activo:

- Regulación de la motivaciones: teóricamente, y condicionado a los resultados del análisis factorial exploratorio y confirmatorio, se pretenden analizar las siguientes variables: motivación intrínseca, motivación integrada, motivación identificada, motivación introyectada y motivación externa.

- Motivos de práctica: disfrute (diversión), apariencia física, social, fitness (salud) y competencia.

d) Variable para determinar la satisfacción con la imagen corporal:

- Satisfacción con la imagen corporal: se pretende identificar a aquellos usuarios que tengan una mayor insatisfacción con su imagen corporal, de forma que se pueda discriminar más allá de la necesidad de participar por mejorar la apariencia física.

e) Variable para conocer la adherencia a la práctica físico-deportiva en el futuro:

- Intención de ser físicamente activo: se pretende conocer cuál es la intención de los usuarios de los centros de fitness sobre su práctica físico-deportiva en el futuro.

11.4. Instrumentos para la recogida de datos

El instrumento de recogida de datos ha sido diseñado para evaluar la satisfacción con la imagen corporal, la regulación de las motivaciones, los diferentes motivos de práctica físico-deportiva y la intencionalidad de ser físicamente activo.

No obstante, y para contextualizar la muestra, se diseñó un cuestionario ad-hoc para recoger información sobre los datos sociodemográficos de los participantes en el estudio: sexo, edad, estado civil, situación laboral y nivel de estudios. Además, se recogió información sobre el tipo de práctica realizada y el tiempo dedicado a la actividad físico-deportiva, tanto dentro como fuera de los centros de fitness, así como la antigüedad en los mismos (anexo 1).

Como se ha mencionado, este instrumento de recogida de datos, se compone de varios cuestionarios, concretamente cuatro, uno para cada objeto de estudio, que, a continuación, se pasan a especificar:

1. Cuestionario sobre Forma Corporal (BSQ)

El Body Shape Questionnaire (BSQ) es un cuestionario creado por Cooper et al. (1987) y adaptado a la población española por Raich et al. (1996). Este cuestionario, compuesto por 34 ítems referentes a la autoimagen, evalúa la preocupación e insatisfacción corporal, el temor a engordar, el menosprecio personal por el aspecto físico, la ambición por perder peso y la evitación de situaciones donde la imagen corporal sea foco de atención.

A pesar de presentarse versiones reducidas del BSQ con 8 y 16 ítems (Evans y Dolan, 1993), para esta investigación se utilizó una versión reducida del BSQ con 14 ítems (Martínez y Veiga, 2007; Stefanile et al., 2011), cuya explicación se fundamenta, principalmente, en que se reduce el tiempo de recogida de datos y se encuentra validado para un mayor número de grupos clínicos. Las opciones de respuesta siguen una escala de frecuencia tipo Likert de 6 puntos (nunca, raramente, algunas veces, a menudo, muy a menudo, siempre), que valoran una sola impresión psicológica que, a su vez, puede disgregarse en 2 exégesis del mismo problema: insatisfacción corporal y preocupación por el peso (Castrillón et al., 2007).

2. Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3)

Este cuestionario mide la motivación que tienen los practicantes de actividades físico-deportivas. La versión original fue creada por Mullen et al. (1997) (Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire, BREQ), presentando, años más tarde, Wilson et al. (2006) la

tercera versión del mismo (BREQ-3). En este caso, se empleó la versión validada al español por González-Cutre et al. (2010) que permite evaluar, en contextos de actividad física, todas las formas de motivación establecidas por la teoría de la autodeterminación.

El cuestionario original, encabezado por la sentencia "Yo hago ejercicio físico...", está formado por un total de 23 ítems distribuidos en 6 factores (aunque para este estudio se prescindió de los 4 ítems de la subescala "desmotivación") donde las opciones de respuesta corresponden a una escala de frecuencia tipo Likert de 5 puntos (0 = Nada verdadero - 4 = Totalmente verdadero). Las dimensiones y los 19 ítems incluidos en el análisis factorial del estudio fueron: regulación intrínseca, regulación integrada, regulación identificada, regulación introyectada y regulación externa.

3. Cuestionario de Medida de los Motivos de Actividad Física Revisada (MPAM-R)

Este cuestionario evalúa los motivos de práctica en actividades físicas no competitivas. La versión original fue creada por Frederick y Ryan (1993) (Motives for Physical Activity Measure, MPAM), siendo revisado y modificado, años más tarde, por Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon, (1997). Este mismo cuestionario fue traducido al contexto español por Moreno et al. (2007a) como la Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R), siendo este último el utilizado en esta investigación.

El cuestionario, encabezado por la sentencia "Realizo actividad física...", se compone de 30 ítems agrupados en 5 factores distintos: disfrute, apariencia, social, fitness y competencia; donde las opciones de respuesta corresponden a una escala de frecuencia tipo Likert que oscila de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 7 (Totalmente de acuerdo).

4. Cuestionario de Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA)

Este cuestionario mide la intención del sujeto de ser físicamente activo. Fue creado por Hein et al. (2004) (Intention Physically Active Scale), adaptado y traducido al contexto español, años más tarde, por Moreno et al. (2007c) con el nombre de Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA); siendo este último el utilizado para la presente investigación.

Este cuestionario, encabezado por la sentencia "Respecto a tu intención de practicar alguna actividad físico-deportiva...", se compone de 5 ítems, donde las opciones de respuesta corresponden a una escala de frecuencia tipo Likert que oscila de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo).

11.5. Procedimiento

Una vez diseñado el instrumento de medida de evaluación se procedió a contactar con los centros de fitness de Extremadura. Antes de llevar a cabo la recogida de datos se solicitó a varios usuarios de los centros, de distinto nivel socio-cultural, que leyesen el cuestionario detenidamente y expresaran las dificultades que pudieran encontrar para completar el formulario entregado.

Para la recogida de datos, inicialmente, se concertó una reunión con el gerente del centro o director técnico de las instalaciones con el fin de explicarle los objetivos del proyecto de investigación; aclarándole que la participación era totalmente voluntaria y anónima por parte de los clientes, no identificándoles, en ningún caso, al centro deportivo en cuestión, al objeto de mantener también su anonimato. Una vez los centros habían aceptado participar, se procedía a contactar con el responsable de sala para comentarle el procedimiento de entrega de los cuestionarios a los usuarios y su posterior recogida. En todo momento se intentó que el investigador principal estuviera en el centro para el reparto de cuestionarios, para así poder dar las explicaciones oportunas ante posibles dudas o dificultades que pudieran plantearse; matizando que en los casos puntuales en los que no fue factible, se procedió a formar al responsable de sala para que siguiera el protocolo establecido.

11.6. Análisis estadístico

Se analizaron los descriptivos de los ítems de cada cuestionario y se valoró la normalidad univariada, analizando los valores de la curtosis y asimetría. La normalidad univariada se comprobó a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Además, se analizó la normalidad multivariante para la selección del método de estimación más adecuado en el análisis factorial confirmatorio.

Las escalas utilizadas se analizaron a través de un análisis factorial exploratorio para conocer la validez y consistencia interna de las mismas. Para la realización de este análisis se consideraron los siguientes criterios:

- Tener una muestra 10 veces mayor que el número de ítems (Velicer y Fava, 1998).
- Poseer, al menos, 3-4 ítems por factor con un mínimo de 200 casos (Ferrando y Anguiano-Carrasco, 2010). Tal y como indican Beavers et al. (2013), un factor está bien definido si tiene 3 ítems con pesos grandes.
- Obtener unas comunalidades con un valor mínimo de 0.50 (Hair, Anderson, Tatham y Black, 2004).
- Lograr una solución que represente, cuando menos, el 60% de la varianza total (Hair et al., 2004).
- Interpretar ítems con una saturación mayor a .40 (Lloret-Segura, Ferreres-Traver, Hernández-Baeza y Tomás-Marco, 2014).

Para el análisis factorial confirmatorio, en los casos donde no se cumplía el supuesto de normalidad multivariada, se utilizó el método de estimación de Mínimos Cuadrados no Ponderados, Unweighted Least Squares (ULS) (Uriel y Aldás, 2005; Valdivieso, 2013).

En el análisis factorial confirmatorio se consideraron los siguientes criterios (Byrne, 2010; Hu y Bentler, 1999; Kline, 2010; Uriel y Aldás, 2005):

- Valores de buen ajuste: p $\geq$.05 para χ^2; χ^2/gl $\leq$2; Goodness of Fit Index (GFI) $\geq$.95; Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI), Comparative Fit Index (CFI), Incremental Fit Index (IFI), Normed Fit Index, (NFI), Relative Fit Index (RFI) $\geq$.90; Root Mean-Square Residual (RMR) y Standardized RMR (SRMR) $\leq$.05.
- Valores adecuados: $p \geq$.01 para χ^2; $\chi^2/gl \leq$3; GFI >.85; AGFI, CFI e IFI >.80; RMR y SRMR $\leq$.08.

La fiabilidad de las escalas y sus respectivas subescalas se determinó a través del valor del alfa de Cronbach, considerando aceptable los factores >.70 (Bernstein y Nunnally, 1994; Nunnally, 1978).

Antes de iniciar el contraste de las hipótesis se estudió en cada variable los supuestos de igualdad de varianzas mediante la prueba de Levene, la aleatorización a través de la prueba de Rachas y la normalidad por medio de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, con la finalidad de determinar la idoneidad de realizar pruebas paramétricas y no paramétricas. Se llevó a cabo un análisis para comprobar las diferencias existentes en las dimensiones de los cuestionarios en función de las variables sociodemográficas y de la práctica elegida por los usuarios. El análisis de los datos fue realizado con el paquete estadístico SPSS 20.0 y AMOS 20.0.

Capítulo 12

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En este apartado se detallan, minuciosamente, los resultados logrados tras el análisis de los datos de esta investigación. Para facilitar la comprensión de este capítulo se decidió desgranarlo en 6 apartados bien diferenciados, para responder a las finalidades planteadas en el presente estudio.

12.1. Nivel de actividad físico-deportiva

La media de práctica de actividad físico-deportiva de los usuarios de los centros de fitness era de 4.39 ± 1.12, desarrollándose gran parte de esta actividad dentro de los mismos (M = 3.91 ± 1.11). El 81.1% de los usuarios realizaba 4 o más días de práctica físico-deportiva a la semana (tabla 20).

Tabla 20. Descriptivos de los días de práctica físico-deportiva de los usuarios de los centros de fitness.

		0 días	1	2	3	4	5	6	7 días	Total	*M*	*D.t.*	*Me*	*Mo*
Nº días semanales en general	N	0	3	26	67	168	180	51	15	510	4.39	1.12	4	5
	%	0	.6	5.1	13.1	32.9	35.3	10.0	2.9	100				
Nº días semanales dentro de los centros de fitness	N	0	3	64	103	170	144	24	1	509	3.91	1.11	4	4
	%	0	.6	12.6	20.2	33.4	28.3	4.7	.2	100				
Nº días semanales fuera de los centros de fitness	N	200	112	78	44	27	30	8	11	510	1.54	1.79	1	0
	%	39.2	22.0	15.3	8.6	5.3	5.9	1.6	2.2	100				

Se encontraron diferencias significativas en los días de práctica de actividad físico-deportiva en función del sexo. La prueba *t de Student* mostró que los hombres se ejercitaban más a la semana (p <.01), tanto dentro (p <.01) como fuera (p <.05) de los centros de fitness, que las mujeres (tabla 21).

Tabla 21. Análisis de diferencias de los días de práctica físico-deportiva de los usuarios de los centros de fitness en función del sexo.

	Sexo	*N*	*M*	*D.t.*	*T*	*Gl*	*p*
Nº días semanales general	Hombre	209	4.70	1.004	5.359	507	.000**
	Mujer	300	4.18	1.147			
Nº días semanales dentro	Hombre	208	4.20	1.092	4.883	506	.000**
	Mujer	300	3.72	1.090			
Nº días semanales fuera	Hombre	209	1.78	1.824	2.558	507	.011*
	Mujer	300	1.37	1.746			

** p <.01; * p <.05

Se encontraron diferencias significativas en los días de práctica de actividad físico-deportiva semanal en función de la edad. Los resultados obtenidos, a través de la prueba H de Kruskal Wallis, indicaron que no existían diferencias significativas en función de los grupos de edad (p >.05). Seguidamente, se realizó una tabla de contingencia para ver cómo se distribuía la práctica de actividad físico-deportiva dentro de los centros fitness. Los resultados del estadístico exacto de Fisher informaron que había diferencias significativas (X^2 = 36.996; gl = 20; p <.05; Prueba exacta Fisher = 36.014; p <.05), aunque esta asociación era muy baja (Vc = .138; p <.05) (tabla 22).

Tabla 22. Días de práctica físico-deportiva de los usuarios de los centros de fitness en función de la edad.

Nº días semanales dentro		Edad					Total
		≤25	26-40	41-55	56-65	>65	
1 Día	Recuento	3	0	0	0	0	3
	% Nº días semanales	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	% Dentro edad	2.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.6%
	RTC	2.6	-1.4	-1.0	-.5	-.2	
2 Días	Recuento	14	12	25	6	1	58
	% Nº días semanales	24.1%	20.7%	43.1%	10.3%	1.7%	100.0%
	% Dentro edad	9.6%	6.4%	22.3%	18.2%	14.3%	12.0%
	RTC	-1.1	-3.0	3.9	1.1	.2	
3 Días	Recuento	28	46	17	8	1	100
	% Nº días semanales	28.0%	46.0%	17.0%	8.0%	1.0%	100.0%
	% Dentro edad	19.2%	24.6%	15.2%	24.2%	14.3%	20.6%
	RTC	-.5	1.7	-1.6	.5	-.4	
4 Días	Recuento	54	59	35	12	2	162
	% Nº días semanales	33.3%	36.4%	21.6%	7.4%	1.2%	100.0%
	% Dentro edad	37.0%	31.6%	31.3%	36.4%	28.6%	33.4%
	RTC	1.1	-.7	-.6	.4	-.3	
5 Días	Recuento	37	64	31	5	2	139
	% Nº días semanales	26.6%	46.0%	22.3%	3.6%	1.4%	100.0%
	% Dentro edad	25.3%	34.2%	27.7%	15.2%	28.6%	28.7%
	RTC	-1.1	2.1	-.3	-1.8	.0	
6 Días	Recuento	10	6	4	2	1	23
	% Nº días semanales	43.5%	26.1%	17.4%	8.7%	4.3%	100.0%
	% Dentro edad	6.8%	3.2%	3.6%	6.1%	14.3%	4.7%
	RTC	1.4	-1.3	-.7	.4	1.2	
Total	Recuento	146	187	112	33	7	485
	% Nº días semanales	30.1%	38.6%	23.1%	6.8%	1.4%	100.0%
	% Dentro edad	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

A continuación, en la tabla 23, se presentan las actividades físico-deportivas que realizaban los usuarios de los centros de fitness, observándose que la actividad más popular era la musculación/pesas (56.3%), seguida, a distancia, del spinning (29.4%), zumba (24.3%), pilates (17.5%), entrenamiento interválico de alta intensidad, HIIT, (14.7%), glúteos, abdominales y piernas, GAP, (10.4%) y aeróbic (10.2%). El resto de actividades las practicaban menos del 10% de los usuarios.

Tabla 23. Actividades físico-deportivas realizadas por los usuarios de los centros de fitness.

		1 Día	2 Días	3 Días	4 Días	5 Días o más	Si realiza	No realiza
Musculación/Pesas	N	38	55	61	62	71	287	223
	%	7.5	10.8	12.0	12.2	13.9	56.3	43.7
Core training	N	7	12	11	11	5	46	464
	%	1.4	2.4	2.2	2.2	1.0	9.0	91.0
Hipopresivos	N	1	1	2	1		5	505
	%	.2	.2	.4	.2		1.0	99.0
GAP	N	25	22	5	1		53	457
	%	4.9	4.3	1.0	.2		10.4	89.6
PEB	N	1		1			2	508
	%	.2		.2			.4	99.6
HIIT	N	20	32	17	5	1	75	435
	%	3.9	6.3	3.3	1.0	.2	14.7	85.3
CrossFit	N	1	1	1	1	1	5	505
	%	.2	.2	.2	.2	.2	1.0	99.0
Total training	N		3				3	507
	%		.6				.6	99.4
TRX	N	7	11	1	1		20	490
	%	1.4	2.2	.2	.2		3.9	96.1
Aeróbic	N	13	15	11	8	5	52	458
	%	2.5	2.9	2.2	1.6	1.0	10.2	89.8
Step	N	10	7	2	2	1	22	488
	%	2.0	1.4	.4	.4	.2	4.3	95.7
Zumba	N	7	28	25	61	3	124	386
	%	1.4	5.5	4.9	12.0	.6	24.3	75.7
Spinning	N	23	54	39	25	9	150	360
	%	4.5	10.6	7.6	4.9	1.8	29.4	70.6
Aerobox	N	2	1		1		4	506
	%	.4	.2		.2		.8	99.2
Acquagym	N	3					3	507
	%	.6					.6	99.4
Bailes latinos	N		2				2	508
	%		.4				.4	99.6
Body combat	N	4	3	4			11	499
	%	.8	.6	.8			2.2	97.8
Body pump	N	7	16	12	5	1	41	469
	%	1.4	3.1	2.4	1.0	.2	8.0	92.0
Body sculpt	N	1					1	509
	%	.2					.2	99.8
Body jump	N				1		1	509
	%				.2		.2	99.8
Pilates	N	13	49	24	2	1	89	421
	%	2.5	9.6	4.7	.4	.2	17.5	82.5
Gimnasia de mantenimiento	N				1		1	509
	%				.2		.2	99.8
Entrenamiento personal	N	3	9	9	15	8	44	466
	%	.6	1.8	1.8	2.9	1.6	8.6	91.4
Cinta	N	3	12	7	5		27	483
	%	.6	2.4	1.4	1.0		5.3	94.7
Remo	N		1	1			2	508
	%		.2	.2			.4	99.6
Elíptica	N	3	2	2			7	503
	%	.6	.4	.4			1.4	98.6
Bicicleta	N			1			1	509
	%			.2			.2	99.8
Natación	N				1		1	509
	%				.2		.2	99.8
Boxeo	N	1	1				2	508
	%	.2	.2				.4	99.6
Kickboxing	N			3			3	507
	%			.6			.6	99.4

Entre las actividades más demandadas por los clientes de los centros de fitness se analizó si el sexo intervenía en la decisión de practicar una actividad u otra. Los resultados indicaron que las actividades de musculación eran significativamente más desarrolladas por los hombres (*RTC* = 12.1), mientras que las mujeres preferían significativamente el pilates (*RTC* = 7.5), zumba (*RTC* = 10.3) y GAP (*RTC* = 5.2). No se observaron diferencias significativas en la práctica de HIIT, spinning y aeróbic (*p* >.05) (tabla 24).

Tabla 24. Asociación entre las actividades físico-deportivas practicadas y el sexo.

			Hombre	Mujer	Total	X^2	*p*	*Φ*	*P*
Musculación	No practica	N	25	198	223	146.123	.000	-.536	.000
		% Del total	4.9%	38.9%	43.8%				
		RTC	-12.1	12.1					
	Si practica	N	184	102	286				
		% Del total	36.1%	20.0%	56.2%				
		RTC	12.1	-12.1					
Spinning	No practica	N	157	202	359	3.593	.058	.084	.058
		% Del total	30.8%	39.7%	70.5%				
		RTC	1.9	-1.9					
	Si practica	N	52	98	150				
		% Del total	10.2%	19.3%	29.5%				
		RTC	-1.9	1.9					
Pilates	No practica	N	204	216	420	55.987	.000	.332	.000
		% Del total	40.1%	42.4%	82.5%				
		RTC	7.5	-7.5					
	Si practica	N	5	84	89				
		% Del total	1.0%	16.5%	17.5%				
		RTC	-7.5	7.5					
HIIT	No practica	N	176	259	435	.447	.504	-.030	.504
		% Del total	34.6%	50.9%	85.5%				
		RTC	-.7	.7					
	Si practica	N	33	41	74				
		% Del total	6.5%	8.1%	14.5%				
		RTC	.7	-.7					
Zumba	No practica	N	207	178	385	105.414	.000	.455	.000
		% Del total	40.7%	35.0%	75.6%				
		RTC	10.3	-10.3					
	Si practica	N	2	122	124				
		% Del total	0.4%	24.0%	24.4%				
		RTC	-10.3	10.3					
GAP	No practica	N	205	251	456	27.456	.000	.232	.000
		% Del total	40.3%	49.3%	89.6%				
		RTC	5.2	-5.2					
	Si practica	N	4	49	53				
		% Del total	0.8%	9.6%	10.4%				
		RTC	-5.2	5.2					
Aeróbic	No practica	N	192	266	458	1.399	.237	.052	.237
		% Del total	37.7%	52.3%	90.0%				
		RTC	1.2	-1.2					
	Si practica	N	17	34	51				
		% Del total	3.3%	6.7%	10.0%				
		RTC	-1.2	1.2					

Se analizaron, globalmente, las actividades con música (spinning, zumba, aeróbic, step y aeroboxing), encontrando que éstas las realizaban significativamente más mujeres que hombres (p <.01) (tabla 25).

Tabla 25. Asociación entre las actividades físico-deportivas practicadas con música y el sexo.

			Hombre	Mujer	Total	X^2	*p*	*Φ*	*P*
Ejercicios con música	No practica	N	144	79	223	90.128	.000	.421	.000
		% Del total	28.3%	15.6%	43.9%				
		RTC	9.5	-9.5					
	Si practica	N	65	220	285				
		% Del total	12.8%	43.3%	56.1%				
		RTC	-9.5	9.5					

El tipo de actividad seleccionado por los usuarios de los centros de fitness, en algunos casos, variaba en función de la edad. Los resultados informaron que había diferencias significativas, aunque con baja intensidad, en la musculación (X^2 = 39.444; *gl* = 4; *p* <.05; *Vc* = .285; *p* <.01), spinning (X^2 = 23.676; *gl* = 4; *p* <.05; *Vc* = .221; *p* <.01), pilates (X^2 = 35.206; *gl* = 4; *p* <.05; *Vc* = .269; *p* <.01) y HIIT (X^2 = 15.640; *gl* = 4; *p* <.05; *Vc* = .179; *p* <.01). En cuanto a las pesas había más casos de los esperados en usuarios menores de 41 años (*RTC* = 4 y 2), en el spinning en aquellos sujetos entre 26 y 55 años (*RTC* = 2.5 y 2.5), en el pilates los que oscilaban entre los 41 y 65 años (*RTC* = 2.5 y 4.5), y en el HIIT existían más casos de los esperados en los clientes con edades comprendidas entre los 26 y 40 años (*RTC* = 2.2) (tabla 26).

Tabla 26. Asociación entre las actividades físico-deportivas practicadas y la edad.

			Edad					Total	X^2	*Vc*
			≤25	26-40	41-55	56-65	>65			
Pesas	No practica	Recuento	43	70	70	23	3	209	39.444**	.285**
		% Dentro Pesas	20.6%	33.5%	33.5%	11.0%	1.4%	100.0%		
		% Del total	8.8%	14.4%	14.4%	4.7%	0.6%	43.0%		
		RTC	-4.0	-2.0	4.6	3.2	.0			
	Si practica	Recuento	103	117	43	10	4	277		
		% Dentro Pesas	37.2%	42.2%	15.5%	3.6%	1.4%	100.0%		
		% Del total	21.2%	24.1%	8.8%	2.1%	0.8%	57.0%		
		RTC	4.0	2.0	-4.6	-3.2	.0			
Spinning	No practica	Recuento	118	120	69	29	7	343	23.676**	.221**
		% En Spinning	34.4%	35.0%	20.1%	8.5%	2.0%	100.0%		
		% Del total	24.3%	24.7%	14.2%	6.0%	1.4%	70.6%		
		RTC	3.2	-2.5	-2.5	2.3	1.7			
	Si practica	Recuento	28	67	44	4	0	143		
		% En Spinning	19.6%	46.9%	30.8%	2.8%	0.0%	100.0%		
		% Del total	5.8%	13.8%	9.1%	0.8%	0.0%	29.4%		
		RTC	-3.2	2.5	2.5	-2.3	-1.7			
Pilates	No practica	Recuento	134	162	84	18	5	403	35.206**	.269**
		% Dentro Pilates	33.3%	40.2%	20.8%	4.5%	1.2%	100.0%		
		% Del total	27.6%	33.3%	17.3%	3.7%	1.0%	82.9%		
		RTC	3.4	1.7	-2.8	-4.5	-.8			
	Si practica	Recuento	12	25	29	15	2	83		
		% Dentro Pilates	14.5%	30.1%	34.9%	18.1%	2.4%	100.0%		
		% Del total	2.5%	5.1%	6.0%	3.1%	0.4%	17.1%		
		RTC	-3.4	-1.7	2.8	4.5	.8			
HIIT	No practica	Recuento	119	151	104	33	7	414	15.640**	.179**
		% Dentro HIIT	28.7%	36.5%	25.1%	8.0%	1.7%	100.0%		
		% Del total	24.5%	31.1%	21.4%	6.8%	1.4%	85.2%		
		RTC	-1.5	-2.2	2.3	2.5	1.1			
	Si practica	Recuento	27	36	9	0	0	72		
		% Dentro HIIT	37.5%	50.0%	12.5%	0.0%	0.0%	100.0%		
		% Del total	5.6%	7.4%	1.9%	0.0%	0.0%	14.8%		
		RTC	1.5	2.2	-2.3	-2.5	-1.1			
Zumba	No practica	Recuento	115	147	77	27	5	371	5.856	.110
		% Dentro Zumba	31.0%	39.6%	20.8%	7.3%	1.3%	100.0%		
		% Del total	23.7%	30.2%	15.8%	5.6%	1.0%	76.3%		
		RTC	.8	.9	-2.3	.8	-.3			
	Si practica	Recuento	31	40	36	6	2	115		
		% Dentro Zumba	27.0%	34.8%	31.3%	5.2%	1.7%	100.0%		
		% Del total	6.4%	8.2%	7.4%	1.2%	0.4%	23.7%		
		RTC	-.8	-.9	2.3	-.8	.3			
GAP	No practica	Recuento	127	166	102	32	7	434	3.854	.089
		% Dentro GAP	29.3%	38.2%	23.5%	7.4%	1.6%	100.0%		
		% Del total	26.1%	34.2%	21.0%	6.6%	1.4%	89.3%		
		RTC	-1.1	-.3	.4	1.5	.9			
	Si practica	Recuento	19	21	11	1	0	52		
		% Dentro GAP	36.5%	40.4%	21.2%	1.9%	0.0%	100.0%		
		% Del total	3.9%	4.3%	2.3%	0.2%	0.0%	10.7%		
		RTC	1.1	.3	-.4	-1.5	-.9			
Aeróbic	No practica	Recuento	133	168	103	26	6	436	4.948	.101
		% Dentro Aeróbic	30.5%	38.5%	23.6%	6.0%	1.4%	100.0%		
		% Del total	27.4%	34.6%	21.2%	5.3%	1.2%	89.7%		
		RTC	.7	.1	.6	-2.1	-.4			
	Si practica	Recuento	13	19	10	7	1	50		
		% Dentro Aeróbic	26.0%	38.0%	20.0%	14.0%	2.0%	100.0%		
		% Del total	2.7%	3.9%	2.1%	1.4%	0.2%	10.3%		
		RTC	-.7	-.1	-.6	2.1	.4			

Se analizaron, globalmente, las actividades con música (spinning, zumba, aeróbic, step y aeroboxing), encontrando que éstas las realizaban significativamente más los usuarios con edades comprendidas entre los 26 y 55 años (X^2 = 27.509; *gl* = 4; *p* <.05; *Vc* = .238; *p* <.01), y menos los que contaban con una edad inferior a 26 años (*RTC* = -4.0) (tabla 27).

Tabla 27. Asociación entre las actividades físico-deportivas practicadas con música y la edad.

			Edad					Total	X^2	*Vc*
			≤25	26-40	41-55	56-65	>65			
Ejercicios con música	No practica	Recuento	85	72	34	19	5	215	27.509**	.238**
		% En ejercicios con música	39.5%	33.5%	15.8%	8.8%	2.3%	100.0%		
		% Del total	17.5%	14.8%	7.0%	3.9%	1.0%	44.3%		
		RTC	4.0	-2.0	-3.5	1.6	1.5			
	Si practica	Recuento	61	114	79	14	2	270		
		% En ejercicios con música	22.6%	42.2%	29.3%	5.2%	0.7%	100.0%		
		% Del total	12.6%	23.5%	16.3%	2.9%	0.4%	55.7%		
		RTC	-4.0	2.0	3.5	-1.6	-1.5			

En cuanto al nivel de estudios sólo se encontraron asociaciones significativas con las pesas (X^2 = 12.027; *gl* = 3; *p* <.05; *Vc* = .154; *p* <.01) y el pilates (X^2 = 13.761; *gl* = 3; *p* <.05; *Vc* = .164; *p* <.01). Había más casos de los esperados de usuarios que realizaban musculación entre los que tenían estudios de Bachillerato/FP (*RTC* = 2.5) y menos de los esperados entre los que contaban con estudios de EGB o equivalentes (*RTC* = -3.1). Por otro lado, existían más casos de los esperados de usuarios que realizaban pilates entre los que tenían estudios universitarios (*RTC* = 2.8) y menos de los esperados entre los que poseían Bachillerato/FP (*RTC* = -3.5).

Respecto a las actividades físico-deportivas realizadas fuera de los centros de fitness, 173 usuarios declararon practicar otras actividades. Así, un 31.79% de los usuarios manifestó llevar a cabo actividades de carrera, en cambio un 30.6% se decantaba por andar o caminar que, unido al senderismo (14.45%), se conformaban como las actividades más practicadas. Otras actividades efectuadas fueron la natación (14.45%) y el ciclismo (17.35%), lo que parecía indicar que existía inclinación por las actividades individuales.

Concerniente a la práctica de deportes en grupo, el fútbol (13.29%) era el que más se practicaba como deporte de invasión, seguido del pádel (10.40%) como deporte de cancha dividida con red (figura 22).

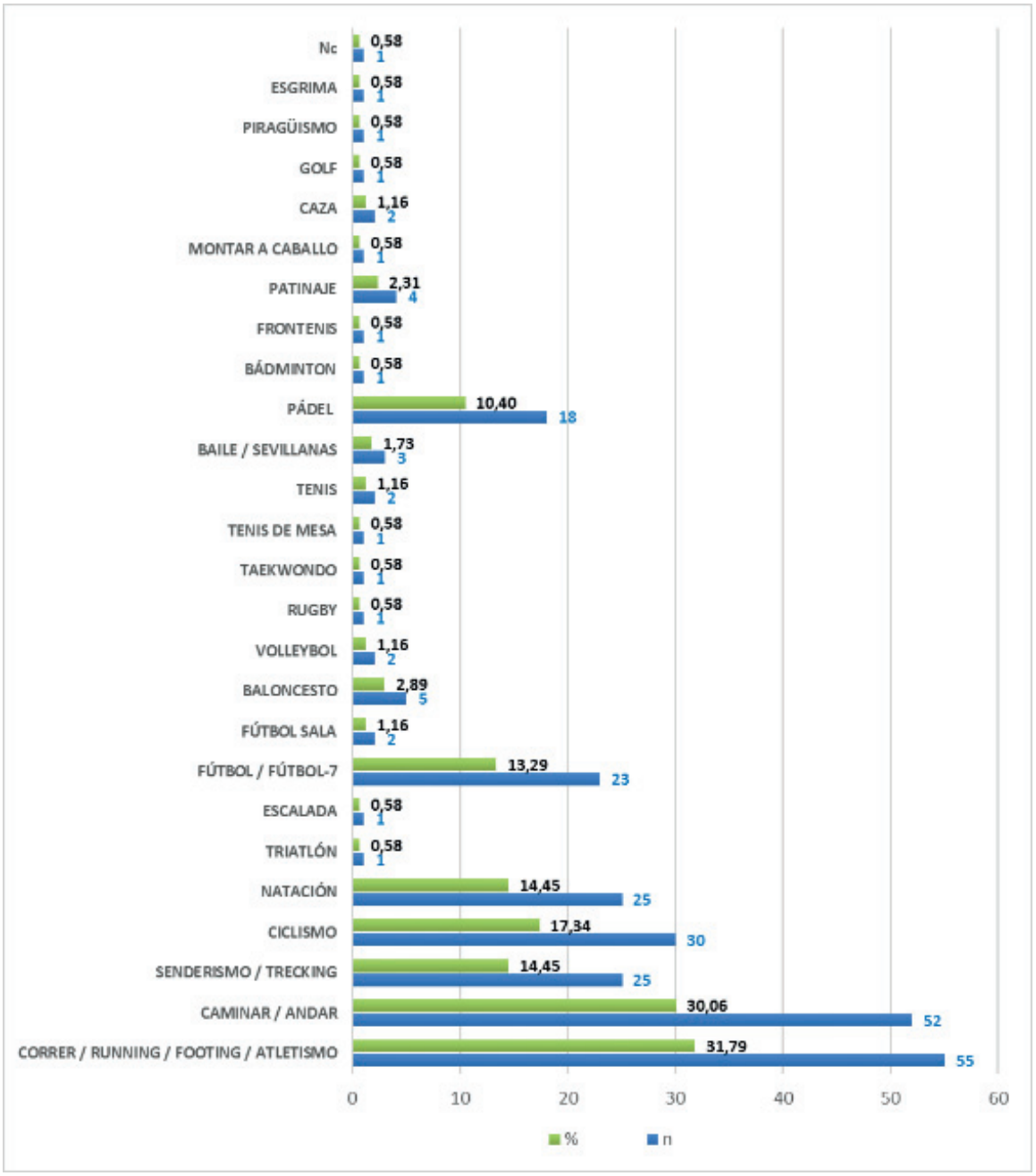

Figura 22. Número y porcentaje de las actividades físicas y deportivas que realizan los usuarios de los centros de fitness fuera de los mismos (pregunta de respuesta múltiple calculada sobre 173 personas).

12.2. Regulación de las motivaciones

En la tabla 28 se presentan los descriptivos de los ítems del cuestionario BREQ-3 (González-Cutre et al., 2010), donde se puede observar que los ítems 3, 9, 18 y 22 son los que mayor puntuación obtuvieron, mientras que en los ítems 13, 14, 19 y 23 se produce todo lo contrario. Algunos valores de asimetría y curtosis superaban el valor de ± 1.96 (Lévy y Varela, 2006), indicando que los datos no tenían una distribución normal. En este sentido,

la prueba de Kolmogorov-Smirnov confirmó que la distribución de los datos no cumplía el supuesto de normalidad (p <.05).

Tabla 28. Descriptivos y pruebas de normalidad del cuestionario BREQ-3.

	M	*D.t.*	*Asimetría E.T.=.108*	*Curtosis E.T.=.216*	*Z de K-S*	*p*
1. Porque los demás me dicen que debo hacerlo	.24	.65	3.495	13.693	10.980	.000
2. Porque me siento culpable cuando no lo practico	1.25	1.34	.704	-.727	5.766	.000
3. Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	3.70	.67	-2.625	7.639	10.433	.000
4. Porque creo que el ejercicio es divertido	3.24	1.03	-1.424	1.465	6.981	.000
5. Porque está de acuerdo con mi forma de vida	3.05	1.15	-1.053	.183	6.408	.000
6. No veo por qué tengo que hacerlo	.43	1.02	2.476	5.080	10.733	.000
7. Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo	.28	.80	3.265	10.563	11.114	.000
8. Porque me siento avergonzado si falto a la sesión	.38	.86	2.481	5.709	10.316	.000
9. Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	3.45	.89	-1.789	3.022	8.424	.000
10. Porque considero que el ejercicio físico forma parte de mí	2.94	1.24	-.973	-.121	6.043	.000
11. No veo por qué tengo que molestarme en hacer ejercicio	.35	.93	2.895	7.578	10.956	.000
12. Porque disfruto con las sesiones de ejercicio	3.25	1.04	-1.455	1.469	7.190	.000
13. Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no hago ejercicio	.15	.56	4.594	23.309	11.675	.000
14. No veo el sentido de hacer ejercicio	.14	.63	4.890	24.034	11.932	.000
15. Porque veo el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que soy	2.78	1.29	-.781	-.500	5.194	.000
16. Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio	1.22	1.36	.728	-.797	6.017	.000
17. Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	3.35	.91	-1.652	2.837	7.196	.000
18. Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	3.40	.87	-1.717	3.142	7.678	.000
19. Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	.15	.57	4.931	26.748	11.657	.000
20. Porque considero que el ejercicio físico está de acuerdo con mis valores	3.03	1.16	-1.071	.243	6.021	.000
21. Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente	1.26	1.38	.688	-.877	6.031	.000
22. Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	3.40	.94	-1.734	2.646	8.202	.000
23. Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	.05	.33	7.371	57.683	12.023	.000

Análisis factorial exploratorio del cuestionario BREQ-3

Se elaboró un análisis factorial exploratorio con rotación varimax para comprobar la estructura que presentaba el cuestionario en la población estudiada. Las comunalidades oscilaron entre los valores .403 y .733. El cuestionario BREQ-3 presentó un porcentaje total de la varianza del 62.851%. En la tabla 29, se puede observar que en el factor 1 (motivación

intrínseca-integrada) convergen ítems correspondientes al factor teórico denominado motivación intrínseca (4, 12, 18 y 22) y al factor motivación integrada (5, 10, 15 y 20). Además, se incluyó el ítem 9 que presentó pesos altos en el factor 1 (.618) y 4 (motivación identificada) (.466). El factor 2 estaba formado por los ítems previstos para la motivación externa y el factor 3 por los ítems previstos para la motivación introyectada.

Tabla 29. Análisis factorial exploratorio con rotación varimax del cuestionario BREQ-3.

	Componente			
	1	2	3	4
12. Porque disfruto con las sesiones de ejercicio	.815			
5. Porque está de acuerdo con mi forma de vida	.815			
10. Porque considero que el ejercicio físico forma parte de mí	.815			.205
18. Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	.795			
4. Porque creo que el ejercicio es divertido	.781			
22. Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	.776			.260
20. Porque considero que el ejercicio físico está de acuerdo con mis valores	.741			.295
15. Porque veo el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que soy	.723			.283
9. Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	.618			.466
7. Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo		.836		
19. Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio		.829		
13. Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no hago ejercicio		.742		
1. Porque los demás me dicen que debo hacerlo		.722		
2. Porque me siento culpable cuando no lo practico			.815	
16. Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio			.748	
8. Porque me siento avergonzado si falto a la sesión		.348	.599	
21. Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente	.230		.592	
3. Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	.228			.756
17. Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	.240			.745
% De la varianza	33.67	15.23	8.17	5.78
Alfa de Cronbach	.924	.805	.658	.550

Análisis de consistencia interna del cuestionario BREQ-3

El análisis mostró valores elevados de alfa de Cronbach en los factores de regulación intrínseca-integrada (.90) y externa (.80), en cambio se hallaron factores más bajos en los factores de regulación introyectada (.66) e identificada (.55). Se observó que si al factor de regulación identificada se le unía el ítem 9, que correlacionó alto con este factor, el alfa de Cronbach aumentaba hasta .66. El factor de regulación identificada, con una consistencia más baja, podía considerarse como aceptable dado el reducido número de ítems de la subescala (Bernstein y Nunnally, 1994; González-Cutre et al., 2010). La totalidad del cuestionario, sin el ítem 9, alcanzó un alfa de Cronbach de .80.

Análisis factorial confirmatorio del cuestionario BREQ-3

Se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio de la estructura factorial del cuestionario BREQ-3, sin el factor desmotivación e incluyendo el ítem 9 en la regulación introyectada. Dado que no se cumplían los supuestos de normalidad univariada y multivariante (curtosis multivariante = 315.33; c.r. = 126.04) se empleó el método *ULS*. Los resultados indicaron que los dos modelos tenían un buen ajuste en el índice de bondad de ajuste GFI, AGFI, NFI y RFI (Byrne, 2010; Kline, 2010; Uriel y Aldás, 2005); y que el valor de los índices RMR y SRMR eran adecuados (tabla 30). Los pesos de regresión estandarizados de los ítems oscilaron entre .40 y .87, obteniendo errores de varianza satisfactorios. Las correlaciones entre los 4 factores oscilaron entre .26 y .80. Se re-especificó el modelo para comprobar los ajustes excluyendo el ítem 9, ya que este ítem saturó alto en los factores 1 y 4, observándose que el modelo no mejoraba.

Tabla 30. Índices de bondad de ajuste del modelo inicial.

	Medida	GFI	AGFI	NFI	RFI	RMR	SRMR
Escala	Valor	.976	.969	.962	.956	.067	.069
	Nivel	Buen ajuste	Buen ajuste	Buen ajuste	Buen ajuste	Adecuado	Adecuado
Escala sin el ítem 9	Valor	.975	.967	.961	.953	.069	.070
	Nivel	Buen ajuste	Buen ajuste	Buen ajuste	Buen ajuste	Adecuado	Adecuado

Estudio descriptivo y correlacional de los factores sobre la regulación de las motivaciones

Posteriormente, se calcularon las puntuaciones de cada factor para analizar los estadísticos descriptivos y el cumplimiento del supuesto de normalidad univariada. El factor de regulación identificada se calculó con 2 ítems, eliminando el ítem 9 por saturar alto en 2 factores y mantener los índices de bondad de ajuste en niveles adecuados.

Los resultados indicaron que los usuarios de los centros de fitness puntuaban más alto en los factores de regulación identificada (M = 3.522; $D.t.$ = .663) e intrínseca-integrada (M = 3.137; $D.t.$ = .879), sucediendo al revés en los factores de regulación introyectada (M = 1.029; $D.t.$ = .883) y externa (M = .203; $D.t.$ = .519).

La prueba de Kolmogorov-Smirnov indicó que no se cumplía el supuesto de normalidad univariada en los factores extraídos del cuestionario BREQ-3. No obstante, se calcularon

las correlaciones entre los factores a través del coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados mostraron correlaciones significativas negativas entre la regulación externa y las regulaciones intrínseca-integrada (r_s = -.252; p <.001) e identificada (r_s = -180; p <.001), observándose una correlación modera entre las regulaciones intrínseca-integrada e identificada (r_s = .489; p <.001) (tabla 31).

Tabla 31. Descriptivos, pruebas de normalidad y correlaciones de los factores del cuestionario BREQ-3.

					K-S		r_s			
	M	*D.t.*	*Asime.* *E.T.*=.108	*Curtosis* *E.T.*=.216	*z*	*p*	I	II	III	IV
Intrínseca-Integrada	3.14	.879	-1.084	.639	3.685	.000	1.000			
Introyectada	1.03	.883	.819	.082	3.009	.000	.179**	1.000		
Externa	.20	.519	3.763	16.726	9.016	.000	-.252**	.189**	1.000	
Identificada	3.52	.663	-1.705	2.973	6.364	.000	.489**	.093*	-.180**	1.000

** p <.01

Análisis de la regulación de las motivaciones en función del sexo y la edad

Se analizó la regulación de las motivaciones para practicar actividad físico-deportiva en función del sexo. Los resultados de la prueba U de Mann Whitney expresaron que no había diferencias significativas en la regulación de las motivaciones en función del sexo (p >.05) (tabla 32).

Tabla 32. Descriptivos y prueba U de Mann Whitney de la regulación de las motivaciones en función del sexo.

	N	*Mín.*	*Máx.*	*M*	*D.t.*	*Rango promedio*	*U*	*p*
Intrínseca-Integrada							29702.0	.309
Hombre	209	.25	4.00	3.18	.876	262.89		
Mujer	300	.00	4.00	3.11	.882	249.51		
Introyectada							28684.5	.100
Hombre	209	.00	4.00	1.10	.911	267.75		
Mujer				.97	.856	246.12		
Externa							30437.0	.477
Hombre	209	.00	4.00	.24	.588	259.22		
Mujer	300	.00	3.75	.1750	.461	252.06		
Identificada							32990.5	.274
Hombre	209	.50	4.00	3.46	.754	247.15		
Mujer	300	1.50	4.00	3.57	.578	260.47		

Más tarde, se analizó la regulación de las motivaciones para realizar actividad físico-deportiva en función de la edad. Los resultados de la prueba Kruskal Wallis revelaron

diferencias significativas en la regulación de las motivaciones introyectada (X^2 = 24.051; *gl* = 4; p <.001) e identificada (X^2 = 12.636; *gl* = 4; p <.05) en función de la edad (tabla 33).

Tabla 33. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de la regulación de las motivaciones en función de la edad.

	N	*Mín.*	*Máx.*	*M*	*D.t.*	*Rango promedio*	*K-W* X^2	*gl*	*p*
Intrínseca-Integrada							1.115	4	.892
≤25	146	.13	4.00	3.12	.868	236.88			
26-40	187	.25	4.00	3.19	.868	248.99			
41-55	113	.25	4.00	3.16	.862	244.53			
56-65	33	.00	4.00	3.01	1.043	232.32			
>65	7	1.00	4.00	3.07	1.344	271.14			
Introyectada							24.051	4	.000**
≤25	146	.00	4.00	1.19	.892	270.97			
26-40	187	.00	4.00	1.09	.836	257.71			
41-55	113	.00	3.25	.78	.842	197.28			
56-65	33	.00	4.00	.83	1.032	195.36			
>65	7	.00	3.00	1.32	1.297	263.79			
Externa							7.408	4	.116
≤25	146	.00	2.75	.17	.468	237.06			
26-40	187	.00	2.50	.13	.319	242.90			
41-55	113	.00	3.00	.19	.507	241.14			
56-65	33	.00	3.75	.38	.822	263.50			
>65	7	.00	4.00	.96	1.460	337.64			
Identificada							12.636	4	.013*
≤25	146	.50	4.00	3.42	.714	219.57			
26-40	187	1.00	4.00	3.52	.646	239.62			
41-55	113	1.50	4.00	3.64	.557	266.67			
56-65	33	2.00	4.00	3.67	.608	282.80			
>65	7	2.00	4.00	3.64	.748	286.86			

** p <.01; * p <.05

Se localizaron diferencias significativas en la regulación introyectada entre los grupos de usuarios menores de 26 años y los de edades comprendidas entre los 41 y 65 años (p <.05), siendo el grupo de menor edad el que contaba con una regulación introyectada más alta. También se encontraron distinciones representativas entre los usuarios de edades comprendidas entre los 26 y 40 años (M = 1.09 ± .836) y los usuarios de entre 41 y 55 años (M = .78 ± .842), presentando los primeros una regulación introyectada significativamente mayor (p <.05).

Las diferencias significativas encontradas indicaron que los menores de 26 años (M = 3.42 ± .71) presentaban puntuaciones inferiores de regulación identificada (p <.05) que los usuarios con edades comprendidas entre los 41 y 55 años (M = 3.64 ± .55). Sin embargo, los menores de 26 años tenían mayores puntuaciones de regulación introyectada que los usuarios con edades entre los 45 y 65 años (figura 23).

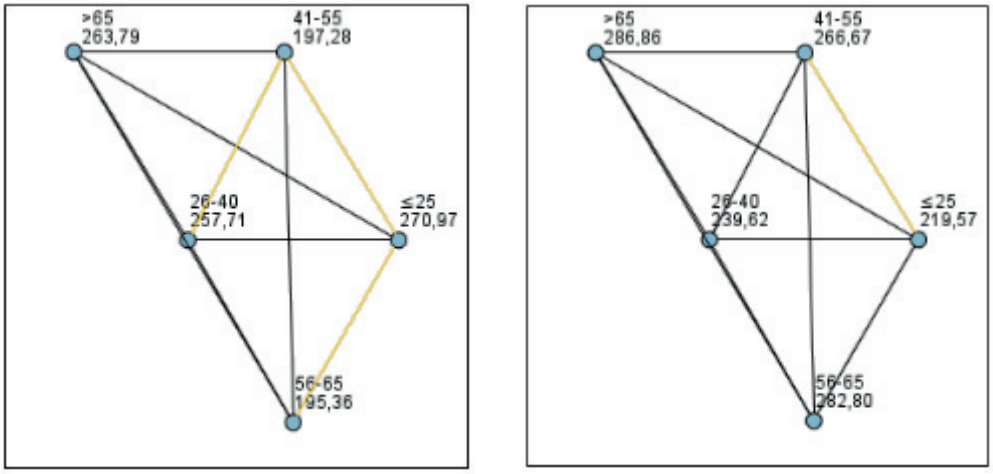

Figura 23. Gráfico de comparaciones entre grupos, con rangos promedio, para la regulación introyectada (izquierda) y la regulación identificada (derecha) en función de los grupos de edad.

Análisis de la regulación de las motivaciones en función del nivel de estudios

Se analizó la influencia del nivel de estudios sobre la regulación de las motivaciones para hacer actividad físico-deportiva. Los resultados de la prueba H de Kruskal Wallis hallaron diferencias significativas en la regulación de las motivaciones externa ($X^2 = 9.505$; $gl = 3$; $p < .05$) e identificada ($X^2 = 9.331$; $gl = 3$; $p < .05$) (tabla 34).

Tabla 34. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de la regulación de las motivaciones en función del nivel de estudios.

	N	*Mín.*	*Máx.*	*M*	*D.t.*	*Rango promedio*	*K-W* X^2	*gl*	*p*
Intrínseca-Integrada							.247	3	.970
Universitarios	201	.88	4.00	3.17	.834	258.82			
Bachillerato/FP	172	.00	4.00	3.11	.893	251.33			
ESO/EGB	120	.13	4.00	3.12	.926	255.65			
Sin estudios	17	.88	4.00	3.12	.978	257.35			
Introyectada							4.695	3	.196
Universitarios	201	.00	4.00	.93	.842	240.28			
Bachillerato/FP	172	.00	3.50	1.02	.842	257.65			
ESO/EGB	120	.00	4.00	1.17	.958	275.93			
Sin estudios	17	.00	3.50	1.21	1.119	269.44			
Externa							9.505	3	.023*
Universitarios	201	.00	3.00	.14	.389	242.83			
Bachillerato/FP	172	.00	2.75	.17	.403	250.82			
ESO/EGB	120	.00	3.75	.31	.681	278.53			
Sin estudios	17	.00	4.00	.56	1.092	290.15			
Identificada							9.331	3	.025*
Universitarios	201	1.00	4.00	3.64	.507	272.27			
Bachillerato/FP	172	1.00	4.00	3.43	.709	236.72			
ESO/EGB	120	.50	4.00	3.43	.780	246.99			
Sin estudios	17	2.00	4.00	3.73	.534	307.29			

Los resultados de las comparaciones (p <.05) entre grupos informaron que los usuarios con titulación universitaria (M = .14 ± .389) presentaban una regulación externa menor que los que tenían la titulación de la ESO (M = .31 ± .681) (figura 24).

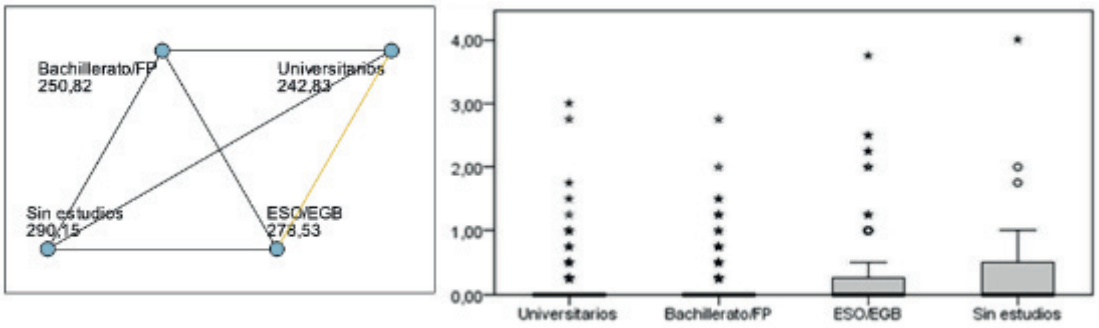

Figura 24. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación externa en función del nivel de estudios.

Los resultados de las comparaciones (p >.05) no ofrecieron entre qué grupos se producían las diferencias para la regulación introyectada. Los descriptivos y los rangos promedios destaparon que la puntuación más alta se producía entre las personas sin estudios y las personas con estudios universitarios (figura 25).

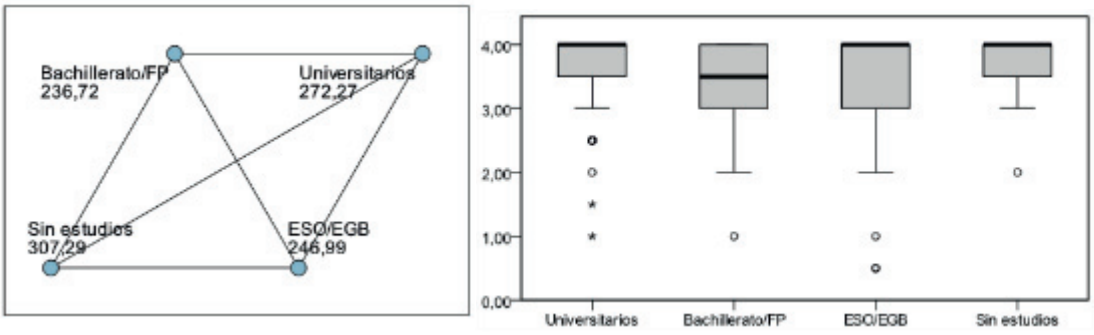

Figura 25. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación introyectada en función del nivel de estudios.

Análisis de la regulación de las motivaciones en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva

Los resultados reflejaron que las regulaciones intrínseca-integrada (X^2 = 34.267; gl = 3; p <.01), externa (X^2 = 17.370; gl = 3; p <.01) e identificada (X^2 = 20.866; gl = 3; p <.01) variaban en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva de los usuarios de los centros de fitness (tabla 35).

Tabla 35. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de la regulación de las motivaciones en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva.

	N	*Mín.*	*Máx.*	*M*	*D.t.*	*Rango promedio*	*K-W* X^2	*gl*	*p*
Intrínseca-Integrada							34.267	3	.000**
Menos de 1 año	197	.13	4.00	2.88	.930	210.01			
Entre 1 y 2 años	115	.25	4.00	3.18	.860	261.10			
Entre 2 y 4 años	95	.00	4.00	3.32	.749	283.83			
Más de 4 años	100	1.25	4.00	3.41	.789	304.16			
Introyectada							4.595	3	.204
Menos de 1 año	197	.00	4.00	.97	.815	249.07			
Entre 1 y 2 años	115	.00	3.50	1.11	.900	268.45			
Entre 2 y 4 años	95	.00	4.00	1.16	1.01	269.35			
Más de 4 años	100	.00	3.25	.91	.862	232.50			
Externa							17.370	3	.001**
Menos de 1 año	197	.00	3.75	.29	.624	275.93			
Entre 1 y 2 años	115	.00	4.00	.22	.564	257.44			
Entre 2 y 4 años	95	.00	1.50	.10	.264	234.49			
Más de 4 años	100	.00	2.75	.10	.367	225.38			
Identificada							20.866	3	.000**
Menos de 1 año	197	.50	4.00	3.37	.749	222.82			
Entre 1 y 2 años	115	1.50	4.00	3.62	.498	263.53			
Entre 2 y 4 años	95	1.00	4.00	3.54	.681	264.00			
Más de 4 años	100	1.00	4.00	3.68	.580	294.97			

**p <.01

Los usuarios con menos de 1 año de permanencia en los centros de fitness presentaron una regulación intrínseca-integrada significativamente menor (M = 2.88 ± .930) que los usuarios con más de 1 año (p <.05) (figura 26).

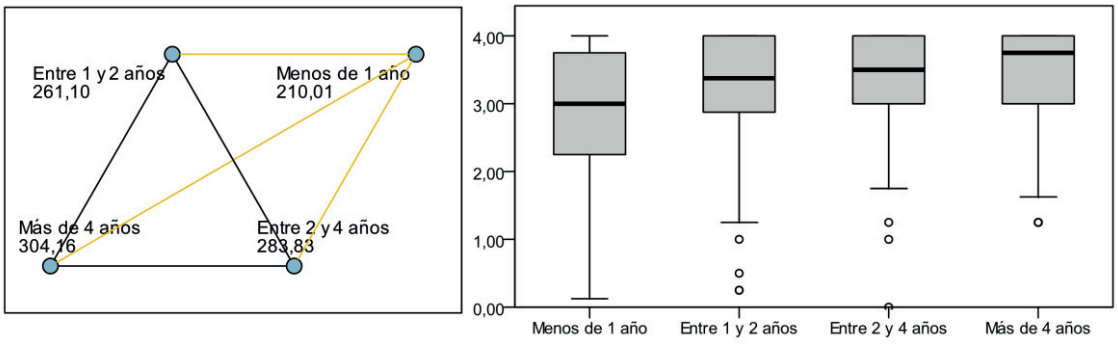

Figura 26. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación intrínseca-integrada en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva.

En la regulación externa, los resultados determinaron que los usuarios que llevaban menos de 1 año practicando actividades físico-deportivas ostentaban una puntuación mayor de regulación externa (M = .29 ± .624) que los que llevaban 3 o más años de experiencia (p <.05). En el gráfico boxplots se aprecia la existencia de casos atípicos,

dado que la puntuación media del cuestionario era muy baja en este tipo de regulación de la motivación (figura 27).

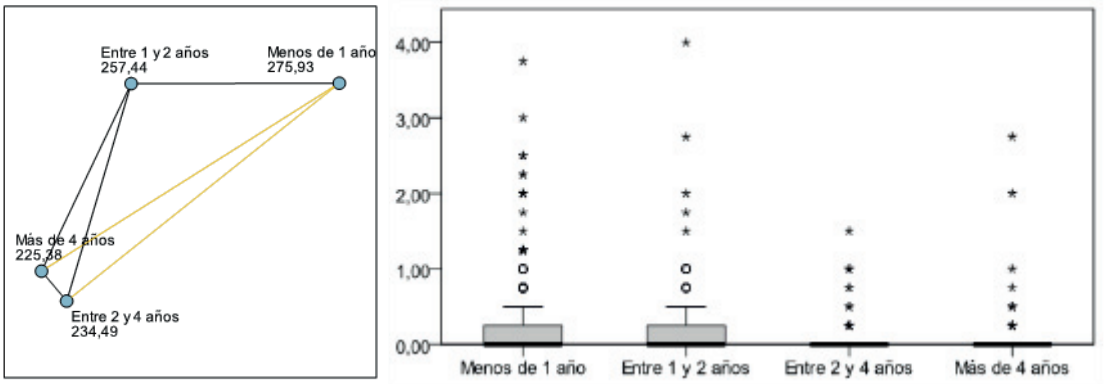

Figura 27. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación externa en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva.

En la regulación identificada se observó que los usuarios que llevaban más de 4 años (M = 3.89 ± .580) como practicantes exhibían una puntuación mayor (p <.05) que los que llevaban menos de 1 año (M = 3.37 ± .749) (figura 28).

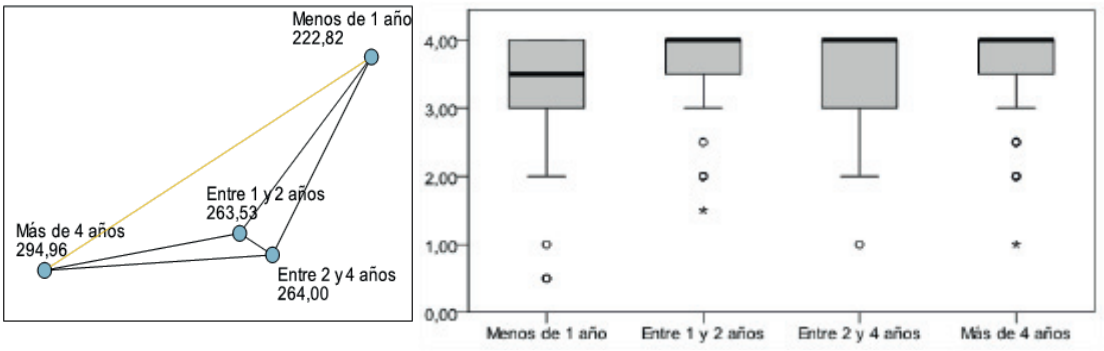

Figura 28. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación identificada en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva.

Análisis de la regulación de las motivaciones en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana

Los usuarios que realizaban 5 o más días de práctica físico-deportiva a la semana en los centros de fitness mostraban las puntuaciones más altas en la regulación intrínseca-integrada (M = 3.29 ± .820) e identificada (M = 3.57 ± .667), mientras que los que practicaban 1 o 2 días manifestaban las puntuaciones más altas en la regulación externa

(M = .27 ± .708); aunque, no obstante, las puntaciones eran muy bajas. Las personas que frecuentaban los centros de fitness entre 1 y 2 días a la semana eran los que presentaban las puntuaciones ligeramente más altas en la regulación introyectada (M = 1.08 ± 1.04), sin embargo, la desviación típica era mayor que en los usuarios que acudían más días a estos centros.

La prueba H de Kruskal-Wallis reveló que existían diferencias significativas (X^2 = 11.76; gl = 2; p <.01) en la regulación intrínseca-integrada en función de los días de práctica físico-deportiva en los centros de fitness, no apreciándose distinciones representativas en los otros tipos de regulación de la motivación (p >.05) (tabla 36).

Tabla 36. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de la regulación de las motivaciones en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana en los centros de fitness.

	N	*Mín.*	*Máx.*	*M*	*D.t.*	*Rango promedio*	*K-W* X^2	*gl*	*P*
Intrínseca-Integrada							11.760	2	.003**
1-2 días	67	.88	4.00	2.98	.844	221.87			
3-4 días	274	.00	4.00	3.08	.911	245.48			
≥ 5 días	169	.50	4.00	3.29	.820	285.08			
Introyectada							.646	2	.724
1-2 días	67	.00	4.00	1.08	1.045	252.75			
3-4 días	274	.00	3.25	1.03	.820	260.21			
≥ 5 días	169	.00	4.00	1.00	.916	248.95			
Externa							1.069	2	.586
1-2 días	67	.00	3.75	.27	.708	260.02			
3-4 días	274	.00	3.00	.20	.477	258.89			
≥ 5 días	169	.00	4.00	.18	.496	248.21			
Identificada							2.648	2	.266
1-2 días	67	1.00	4.00	3.49	.688	248.04			
3-4 días	274	1.00	4.00	3.50	.655	248.77			
≥ 5 días	169	.50	4.00	3.57	.667	269.37			

** p <.01

En el gráfico de comparaciones múltiples se observan diferencias significativas entre los usuarios que asistían 5 o más días a los centros de fitness que los que acudían a los mismos 1 o 2 días (p <.01) y 3 o 4 días (p <.05) (figura 29). Estas diferencias se pueden apreciar en los rangos promedios (tabla 36).

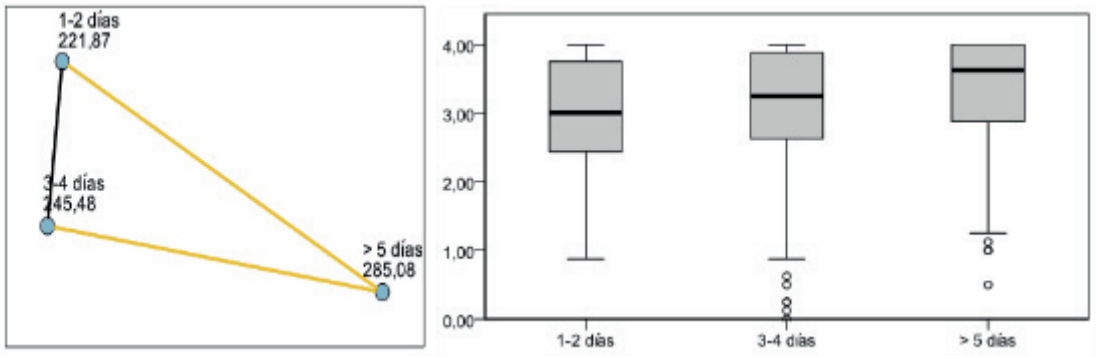

Figura 29. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación intrínseca-integrada en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana en los centros de fitness.

Con la intención de tener en cuenta la práctica físico-deportiva realizada dentro de los centros de fitness más la práctica llevada a cabo fuera de los mismos, se analizó la regulación de las motivaciones en función de los días de práctica de actividad físico-deportiva durante la semana. En este sentido, los usuarios que realizaban 5 o más días de práctica físico-deportiva ostentaban puntuaciones más altas en la regulación intrínseca-integrada ($M = 3.31 \pm .792$) e identificada ($M = 3.59 \pm .645$). La media de las puntuaciones en regulación externa ($M = .39 \pm .903$) e introyecta ($M = 1.09 \pm 1.078$) era ligeramente superior entre los que practicaban 1 o 2 días a la semana.

La prueba H de Kruskal-Wallis mostró que había diferencias significativas en la regulación intrínseca-integrada ($X^2 = 21.24$; $gl = 2$; $p < .01$) e identificada ($X^2 = 8.21$; $gl = 2$; $p < .05$) en función de los días de práctica de actividad físico-deportiva a la semana, no encontrándose diferencias significativas en la regulación introyectada y externa ($p > .05$) (tabla 37).

Tabla 37. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de la regulación de las motivaciones en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana.

	N	*Mín.*	*Máx.*	*M*	*D.t.*	*Rango promedio*	*K-W* X^2	*gl*	*P*
Intrínseca-Integrada							21.240	2	.000**
1-2 días	29	.88	4.00	2.77	.867	187.07			
3-4 días	235	.00	4.00	3.00	.932	233.66			
≥ 5 días	246	.50	4.00	3.31	.792	284.43			
Introyectada							.162	2	.922
1-2 días	29	.00	4.00	1.09	1.078	252.29			
3-4 días	235	.00	3.50	.98	.799	253.07			
≥ 5 días	246	.00	4.00	1.06	.935	258.20			
Externa							1.573	2	.455
1-2 días	29	.00	3.75	.39	.903	279.43			
3-4 días	235	.00	2.75	.19	.466	256.28			
≥ 5 días	246	.00	4.00	.19	.504	251.93			
Identificada							8.213	2	.016*
1-2 días	29	1.00	4.00	3.36	.895	242.71			
3-4 días	235	1.00	4.00	3.47	.644	238.45			
≥ 5 días	246	.50	4.00	3.59	.645	273.29			

** p <.01; * p <.05

En el gráfico de comparaciones múltiples se observaron diferencias significativas en la regulación intrínseca-integrada, donde los usuarios que realizaban 5 o más días de práctica físico-deportiva a la semana manifestaban puntuaciones significativamente más altas que los que practicaban 1 o 2 días (p <.01) y 3 o 4 días (p <.01) (figura 30). Estas diferencias se aprecian en los rangos promedios (tabla 37).

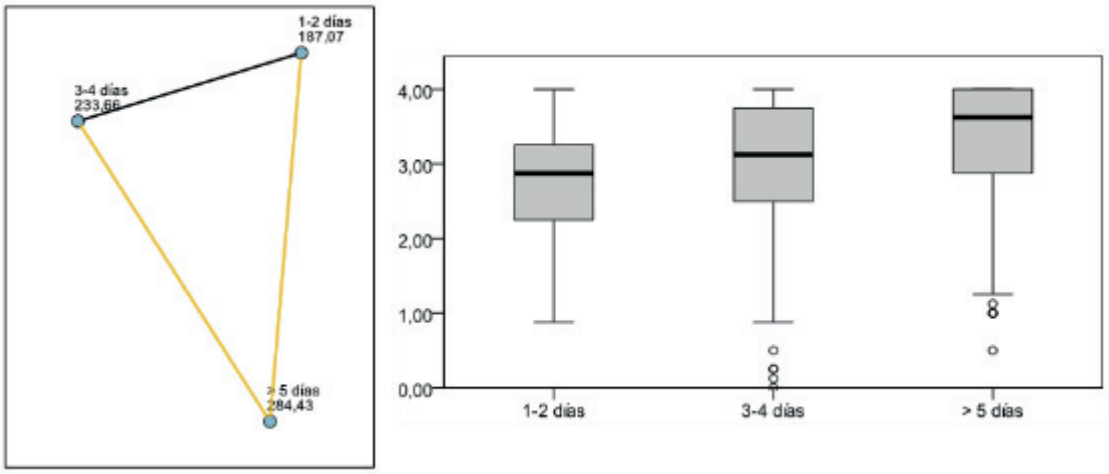

Figura 30. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación intrínseca-integrada en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana.

En el gráfico de comparaciones múltiples se observaron diferencias significativas en la regulación identificada, donde los usuarios que se ejercitaban 5 o más días a la semana mostraban puntuaciones más altas que los que practicaban 3 o 4 días (p <.05) (figura 31). Estas diferencias se aprecian en los rangos promedios (tabla 37).

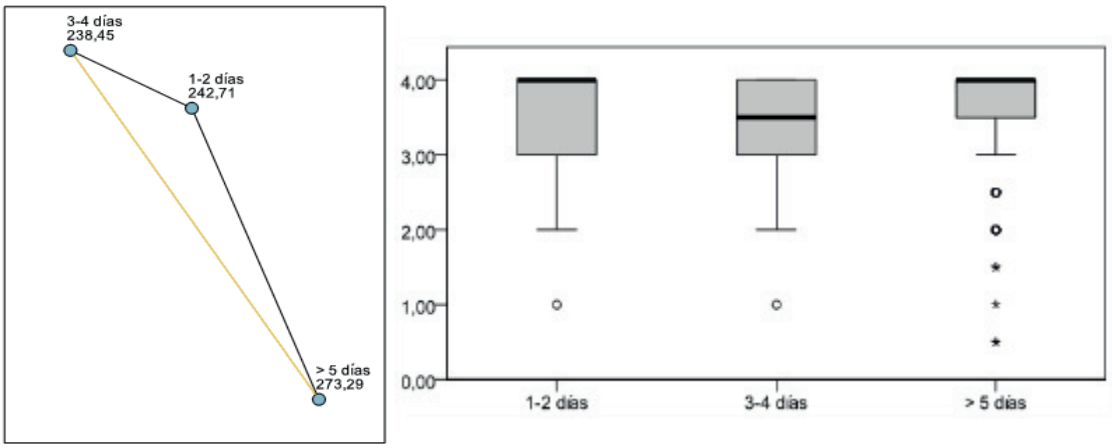

Figura 31. Gráfico de comparaciones múltiples y gráfico boxplots de la regulación identificada en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana.

12.3. Motivos para la práctica de actividad físico-deportiva

Para analizar los motivos de práctica físico-deportiva se utilizó el cuestionario MPAM-R (Moreno et al., 2007a). En la tabla 38 se presentan los descriptivos de los ítems de dicho cuestionario, pudiéndose observar que los ítems 1 y 23 son los que mayor puntuación obtuvieron, mientras que los ítems 27 y 28 los que menos. Algunos valores de la asimetría y curtosis, que superan el valor de ± 1.96 (Lévy y Varela, 2006), podrían indicar que los datos no tenían una distribución normal. De este modo, la prueba de Kolmogorov-Smirnov señaló que los ítems no cumplían el supuesto de normalidad (p <.05).

Tabla 38. Descriptivos del cuestionario MPAM-R.

	M	*D.t.*	*Asime.* E.T.=.108	*Curtosis* E.T.=.216	*Z de K-S*	*p*
1. Porque quiero estar en buena forma física	6.56	.82	-2.916	12.374	8.891	.000
2. Porque es divertido	5.98	1.32	-1.563	2.332	5.809	.000
3. Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío	5.15	1.69	-.786	-.031	3.834	.000
4. Porque quiero desarrollar nuevas habilidades	5.50	1.47	-1.145	1.175	4.598	.000
5. Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen	5.64	1.49	-1.275	1.325	5.345	.000
6. Porque me gusta estar con mis amigos	4.95	1.92	-.703	-.572	4.297	.000
7. Porque me gusta hacer esta actividad	6.19	1.16	-1.883	4.174	6.634	.000
8. Porque quiero mejorar las habilidades que poseo	5.70	1.41	-1.238	1.384	5.317	.000
9. Porque me gustan los desafíos	5.16	1.72	-.729	-.226	3.838	.000
10. Porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen	5.09	1.82	-.833	-.186	4.148	.000
11. Porque me hace feliz	5.94	1.37	-1.613	2.517	5.528	.000
12. Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual	6.04	1.24	-1.645	3.008	5.862	.000
13. Porque quiero tener más energía/vitalidad	6.34	.98	-1.886	4.329	7.361	.000
14. Porque me gustan las actividades que suponen un reto físicamente	5.35	1.61	-.895	.237	4.439	.000
15. Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad	5.15	1.74	-.853	-.043	4.660	.000
16. Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular	5.98	1.25	-1.478	2.359	5.607	.000
17. Porque quiero mejorar mi apariencia	5.61	1.46	-1.163	.919	5.230	.000
18. Porque pienso que es interesante	5.72	1.36	-1.286	1.746	5.387	.000
19. Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable	6.33	1.02	-2.070	5.589	7.393	.000
20. Porque quiero resultar atractivo a los demás	4.36	1.94	-.393	-.923	3.536	.000
21. Porque quiero conocer a nuevas personas	4.48	1.90	-.417	-.790	3.699	.000
22. Porque disfruto con esta actividad	6.11	1.25	-1.742	3.135	6.594	.000
23. Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar	6.50	.89	-2.311	6.593	8.703	.000
24. Porque quiero mejorar mi cuerpo	6.05	1.22	-1.541	2.550	6.003	.000
25. Porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad física	6.25	1.01	-1.571	2.751	6.837	.000
26. Porque encuentro esta actividad estimulante	6.05	1.18	-1.546	2.598	5.707	.000
27. Porque me sentiré poco atractivo físicamente si no practico	3.42	1.95	.219	-1.090	3.636	.000
28. Para buscar la aceptación de los demás	2.01	1.546	1.536	1.535	7.705	.000
29. Porque me gusta la excitación de participar	4.35	1.97	-.371	-.947	3.739	.000
30. Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad	5.12	1.80	-.887	-.079	4.576	.000

Análisis factorial exploratorio del cuestionario MPAM-R

Para comprobar la estructura y consistencia interna del cuestionario MPAM-R se realizó un análisis factorial exploratorio por el método de extracción de análisis de componentes principales y rotación varimax. Se calculó el índice de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin, KMO, que mostró un valor de .926, llevándose a cabo también el test de esfericidad de Bartlett que resultó estadísticamente significativo (χ^2 = 9832.56, gl = 435; p <.001). Se encontraron 6 factores, uno más que en la estructura teórica, que explicaban el 68.48% de la varianza total. Los ítems 27 y 28 se agruparon en un nuevo factor. El ítem 12, con un peso de .568, saturó en el factor fitness cuando

en la estructura teórica pertenecía al factor competencia y el ítem 29, con un peso de .568, saturó en el factor competencia cuando en la estructura teórica pertenecía al factor disfrute. Por último, el ítem 1 presentaba una comunalidad inferior a .50 (tabla 39).

Tabla 39. Análisis factorial exploratorio del cuestionario MPAM-R.

	Fit-ness	Com peten cia	Disfr ute	Soci al	Apari encia	Social-Aparie ncia
23. Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar	.827		.202			
19. Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable	.769					
13. Porque quiero tener más energía/vitalidad	.725		.245			
16. Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular	.698	.209		.220	.202	
25. Porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad física	.683		.274			
12. Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual	.568		.287	.257		
1. Porque quiero estar en buena forma física	.556		.270		.274	
9. Porque me gustan los desafíos		.855				
3. Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío		.825	.260			
14. Porque me gustan las actividades que suponen un reto físicamente		.816	.238			
4. Porque quiero desarrollar nuevas habilidades	.259	.664	.262	.247		
8. Porque quiero mejorar las habilidades que poseo	.398	.592		.251		
29. Porque me gusta la excitación de participar		.568	.234	.434		
22. Porque disfruto con esta actividad	.320	.204	.774			
7. Porque me gusta hacer esta actividad	.269	.200	.770			
2. Porque es divertido		.293	.770	.224		
11. Porque me hace feliz	.294	.223	.737	.201		
26. Porque encuentro esta actividad estimulante	.418	.304	.606			
18. Porque pienso que es interesante	.284		.511	.347		
30. Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad		.220	.222	.793		
6. Porque me gusta estar con mis amigos				.773		
21. Porque quiero conocer a nuevas personas				.757	.270	
15. Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad		.367	.301	.694		
17. Porque quiero mejorar mi apariencia	.218				.836	
5. Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen	.224				.708	
20. Porque quiero resultar atractivo a los demás				.226	.690	.319
10. Porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen		.391	.240		.675	
24. Porque quiero mejorar mi cuerpo	.413				.670	
28. Para buscar la aceptación de los demás						.867
27. Porque me sentiré poco atractivo físicamente si no practico					.440	.731
% De la varianza (suma de saturaciones al cuadrado de la extracción)	37.15	9.43	8.64	5.85	4.04	3.36
% De la varianza (suma de saturaciones al cuadrado de la rotación)	15.17	13.74	13.03	10.78	10.74	5.01

A continuación, se volvió a repetir el análisis factorial exploratorio eliminando los ítems 1 por tener una comunalidad inferior a .50 (Hair et al., 2004), los ítems 12 y 29 por saturar en otros factores distintos a la estructura teórica y los ítems 27 y 28 por formar un nuevo factor con menos de 3 ítems (Beavers et al., 2013).

Se calculó el índice de adecuación muestral de KMO que mostró un valor de .925, realizándose también el test de esfericidad de Bartlett que resultó estadísticamente significativo (χ^2 = 835.49; gl = 300; p <.001). Se encontraron 5 factores que explicaban el 69.98% de la varianza total. Todas las comunalidades fueron superiores (>.50) (tabla 40).

Tabla 40. Análisis factorial exploratorio del cuestionario MPAM-R tras la eliminación de los 5 ítems.

	Factor				
	Disfrute	Competencia	Fitness	Apariencia	Social
22. Porque disfruto con esta actividad	.793		.306		
7. Porque me gusta hacer esta actividad	.782	.205	.227		
2. Porque es divertido	.768	.290			.240
11. Porque me hace feliz	.761	.210	.252		
26. Porque encuentro esta actividad estimulante	.631	.296	.427		
18. Porque pienso que es interesante	.530		.283		.331
9. Porque me gustan los desafíos		.844			
3. Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío	.271	.825			
14. Porque me gustan las actividades que suponen un reto físicamente	.250	.819			
4. Porque quiero desarrollar nuevas habilidades	.273	.674	.217		.264
8. Porque quiero mejorar las habilidades que poseo		.611	.377		.264
23. Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar	.242		.829		
19. Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable	.237		.772		
16. Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular		.221	.716		.205
25. Porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad física	.309		.681	.203	
13. Porque quiero tener más energía/vitalidad	.277		.656		
17. Porque quiero mejorar mi apariencia			.234	.830	
20. Porque quiero resultar atractivo a los demás				.751	.241
5. Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen			.202	.723	
10. Porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen	.240	.390		.692	
24. Porque quiero mejorar mi cuerpo			.431	.662	
30. Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad	.233				.799
6. Porque me gusta estar con mis amigos					.780
21. Porque quiero conocer a nuevas personas				.296	.760
15. Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad	.313	.367			.704
% De la varianza (suma de saturaciones al cuadrado de la extracción)	40.07	9.73	8.57	6.93	4.68
% De la varianza (suma de saturaciones al cuadrado de la rotación)	15.75	14.97	14.94	12.40	11.92
Alfa de Cronbach	.90	.83	.86	.86	.90

Análisis de consistencia interna del cuestionario MPAM-R

El cuestionario mostró una fiabilidad muy alta, con un alfa de Cronbach igual a .93. Todos los factores presentaron una alta fiabilidad, con un coeficiente de consistencia interna que oscilaba entre .83 y .90 (Bernstein y Nunnally, 1994).

Análisis factorial confirmatorio del cuestionario MPAM-R

Los resultados de la curtosis multivariante (392.522; c.r. = 125.462) reflejaron la ausencia de curtosis multivariante y, por tanto, de normalidad, siendo necesario tenerlo en

cuenta en la selección del método de estimación del análisis factorial confirmatorio; pues la privación de normalidad multivariada desaconsejaba el empleo del método de estimación de máxima verosimilitud (Morata-Ramírez, Holgado-Tello, Barbero-García, y Méndez, 2015). Para el análisis factorial confirmatorio se utilizó el método ULS, ya que los datos no cumplieron el supuesto de normalidad multivariante. La bondad de ajuste de los modelos propuestos se evaluó mediante diversos indicadores de ajuste: GFI = .979, AGFI = .974, NFI = .972, RFI = .968 y el promedio de los residuales (SRMR = .063), considerándose los índices como adecuados (Hu y Bentler, 1999; Uriel y Aldás, 2005) (tabla 41).

Tabla 41. Índices de bondad de ajuste del modelo inicial.

Medida	GFI	AGFI	NFI	RFI	SRMR
Valor	.979	.974	.972	.968	.063
Nivel	Buen ajuste	Buen ajuste	Buen ajuste	Buen ajuste	Adecuado

Descriptivos y correlaciones de las dimensiones del cuestionario MPAM-R

En la tabla 42 se muestran los descriptivos y la matriz de correlaciones de las variables construidas a partir de los ítems que saturaron en cada factor. Los resultados depararon que los factores fitness (M = 6.278; D.t. = .827) y disfrute (M = 5.999; D.t. = 1.052) eran los que mayor puntuación poseían, mientras que la dimensión social fue la que menos puntuó (M = 4.925; D.t. = 1.550). Los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov demostraron que las dimensiones no cumplían el supuesto de normalidad univariada (p <.05).

En la tabla 42 también se muestra la matriz de correlaciones (coeficiente de correlación de Spearman) entre las dimensiones del cuestionario MPAM-R, encontrando correlaciones significativas positivas (p <.01) entre todas las dimensiones; si bien las correlaciones más fuertes se produjeron entre los factores disfrute y fitness (r_s = .621; p <.01), competencia (r_s = .600; p <.01) y social (r_s = .589; p <.01). También se observó una moderada correlación entre las dimensiones social y competencia (r_s = .504; p <.01), competencia y fitness (r_s = .464; p <.01), competencia y apariencia (r_s = .446; p <.01) y aparencia y fitness (r_s = .382; p <.01).

Tabla 42. Descriptivos y correlaciones de las dimensiones del cuestionario MPAM-R.

					K-S		r_s				
	M	*D.t..*	*As.*	*K.*	*Z*	*p*	I	II	III	IV	V
Disfrute	5.999	1.052	-1.460	2.484	3.852	.000	1.000				
Apariencia	5.350	1.238	-.832	.394	2.469	.000	.382**	1.000			
Social	4.925	1.550	-.615	-.309	2.160	.000	.589**	.416**	1.000		
Fitness	6.278	.827	-1.623	3.422	4.323	.000	.621**	.436**	.420**	1.000	
Competencia	5.371	1.338	-.818	.405	2.523	.000	.600**	.446**	.504**	.464**	1.000

** p <.01

Estudio de los motivos para practicar actividad físico-deportiva en función de las variables socio-demográficas

Se encontraron diferencias significativas en la dimensión de la motivación competencia en función del sexo (U = 25417.50; p <.01). Los hombres (M = 5.61 ± 1.293) presentaban mayores puntuaciones en el factor competencia que las mujeres (M = 5.20 ± 1.347), no apreciándose diferencias significativas en el disfrute, apariencia, social y fitness (p >.05) (tabla 43).

Tabla 43. Descriptivos y prueba U de Mann Whitney de los motivos de práctica físico-deportiva en función del sexo.

	N	*Mín.*	*Máx.*	*M*	*D.t.*	*Rango promedio*	*U*	*p*
Disfrute							29633.00	.290
Hombre	209	2.33	7.00	5.93	1.073	51578.00		
Mujer	300	1.00	7.00	6.05	1.037	78217.00		
Apariencia							30234.50	.494
Hombre	209	1.40	7.00	5.37	1.304	54410.50		
Mujer	300	1.00	7.00	5.33	1.193	75384.50		
Social							29317.00	.212
Hombre	209	1.00	7.00	4.82	1.579	51262.00		
Mujer	300	1.00	7.00	4.99	1.529	78533.00		
Fitness							30670.00	.671
Hombre	209	2.40	7.00	6.24	.859	52615.00		
Mujer	300	1.80	7.00	6.30	.806	77180.00		
Competencia							25417.50	.000**
Hombre	209	1.60	7.00	5.61	1.293	59227.50		
Mujer	300	1.00	7.00	5.20	1.347	70567.50		

** p <.01

Se encontraron diferencias significativas en los factores apariencia (X^2 = 15.582; gl = 4; p <.01) y competencia en función de la edad (X^2 = 52.454; gl = 4; p <.01), no hallándose diferencias significativas en las dimensiones disfrute, social y fitness (p >.05) (tabla 44).

Tabla 44. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de los motivos de práctica físico-deportiva en función de la edad.

	N	*Mín.*	*Máx.*	*M*	*D.t.*	*Rango promedio*	*K-W* X^2	*Gl*	*p*
Disfrute							6.009	4	.198
≤25	146	1.67	7.00	6.01	1.022	242.80			
26-40	187	2.50	7.00	6.13	.894	257.97			
41-55	113	2.00	7.00	5.934	1.063	230.97			
56-65	33	1.00	7.00	5.57	1.499	202.36			
>65	7	3.67	7.00	6.00	1.391	267.64			
Apariencia							15.582	4	.004**
≤25	146	2.40	7.00	5.48	1.227	259.78			
26-40	187	1.00	7.00	5.48	1.193	258.44			
41-55	113	1.20	7.00	5.03	1.282	207.26			
56-65	33	2.00	7.00	5.06	1.095	200.59			
>65	7	3.20	7.00	5.66	1.477	292.21			
Social							9.255	4	.055
≤25	146	1.00	7.00	4.97	1.404	242.32			
26-40	187	1.00	7.00	5.14	1.463	262.33			
41-55	113	1.00	7.00	4.67	1.561	219.61			
56-65	33	1.00	6.75	4.42	1.999	212.65			
>65	7	1.75	7.00	5.29	2.118	296.21			
Fitness							8.909	4	.063
≤25	146	3.00	7.00	6.13	.870	215.23			
26-40	187	1.80	7.00	6.34	.788	253.95			
41-55	113	2.40	7.00	6.37	.738	256.22			
56-65	33	4.20	7.00	6.34	.797	260.14			
>65	7	4.40	7.00	6.40	.902	270.36			
Competencia							52.454	4	.000**
≤25	146	1.40	7.00	5.7384	1.184	281.17			
26-40	187	1.00	7.00	5.6353	1.165	266.86			
41-55	113	1.00	7.00	4.7982	1.438	182.78			
56-65	33	1.00	6.20	4.4182	1.420	148.27			
>65	7	3.20	7.00	5.5714	1.444	262.64			

** p <.01

Los resultados de las pruebas de comparaciones múltiples pusieron de manifiesto diferencias significativas en la dimensión apariencia (p <.05). Los usuarios con edades comprendidas entre los 41 y 55 años presentaban una menor motivación por la apariencia que los menores de 26 años y los que oscilaban entre los 26 y 40 años de edad (figura 32).

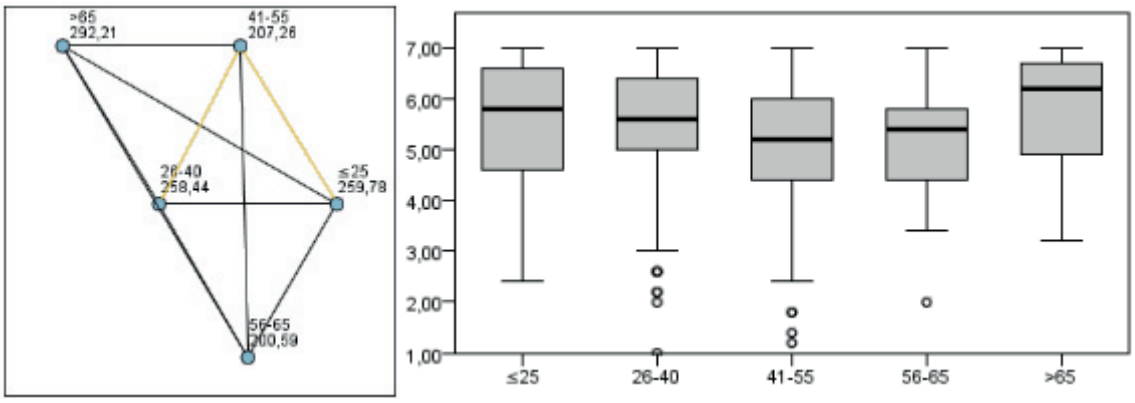

Figura 32. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión apariencia en función de la edad.

Los resultados de las comparaciones por parejas exteriorizaron que en el factor competencia había diferencias significativas (p <.01) entre los menores de 41 años y los grupos de edad de entre 41 a 55 años y de 56 a 65 años. Los más jóvenes, menores de 41 años, mostraron mayores puntuaciones en la dimensión competencia (figura 33).

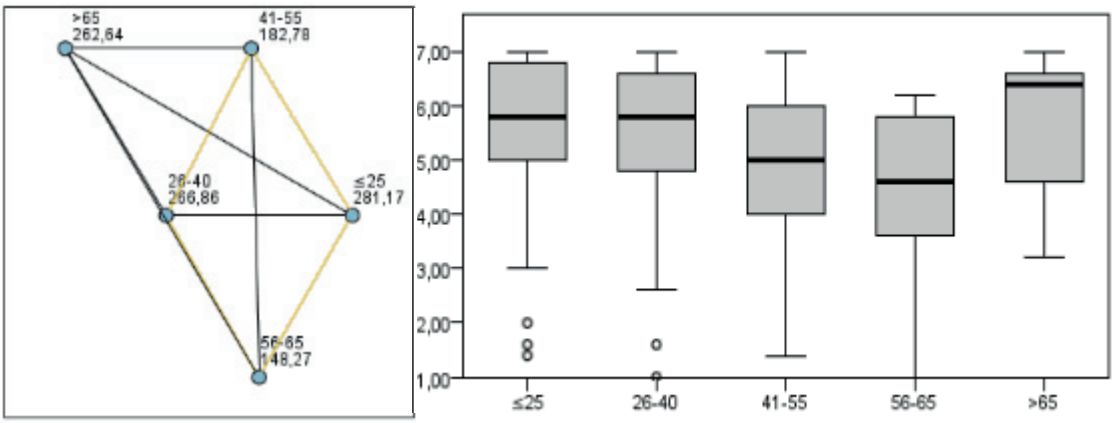

Figura 33. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión competencia en función de la edad.

El nivel de estudios de los usuarios de los centros de fitness no influyó en las puntuaciones de los motivos para la práctica de actividad físico-deportiva (tabla 45).

Tabla 45. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de los motivos de práctica físico-deportiva en función del nivel de estudios.

	N	*Mín.*	*Máx.*	*M*	*D.t.*	*Rango promedio*	*K-W* X^2	*Gl*	*P*
Disfrute							1.193	3	.755
Universitarios	201	2.00	7.00	6.04	1.015	261.14			
Bachillerato/FP	172	1.00	7.00	5.95	1.058	245.62			
ESO/EGB	120	1.67	7.00	6.02	1.057	259.47			
Sin estudios	17	2.00	7.00	5.86	1.405	260.85			
Apariencia							.118	3	.990
Universitarios	201	1.20	7.00	5.39	1.191	258.06			
Bachillerato/FP	172	2.00	7.00	5.36	1.167	253.17			
ESO/EGB	120	1.00	7.00	5.28	1.392	255.13			
Sin estudios	17	2.80	7.00	5.29	1.421	251.50			
Social							6.832	3	.077
Universitarios	201	1.00	7.00	4.92	1.611	258.18			
Bachillerato/FP	172	1.00	7.00	4.78	1.514	239.45			
ESO/EGB	120	1.25	7.00	5.22	1.357	279.98			
Sin estudios	17	1.00	7.00	4.28	2.116	213.38			
Fitness							.214	3	.975
Universitarios	201	2.40	7.00	6.31	.767	257.71			
Bachillerato/FP	172	3.00	7.00	6.27	.841	256.75			
ESO/EGB	120	1.80	7.00	6.21	.931	250.44			
Sin estudios	17	5.00	7.00	6.35	.594	252.53			
Competencia							2.858	3	.414
Universitarios	201	1.00	7.00	5.34	1.281	249.31			
Bachillerato/FP	172	1.00	7.00	5.50	1.319	270.70			
ESO/EGB	120	1.60	7.00	5.26	1.399	244.73			
Sin estudios	17	1.40	7.00	5.20	1.726	250.94			

Análisis de los motivos para practicar actividad físico-deportiva en función de la antigüedad en los centros de fitness

La antigüedad de práctica físico-deportiva en los centros de fitness influyó en las puntuaciones de los motivos por disfrute (X^2 = 17.454; gl = 3 p <.01), apariencia (X^2 = 10.817; gl = 3 p <.05) y social (X^2 = 8.716; gl = 3 p <.05), no encontrándose diferencias significativas en las dimensiones fitness y competencia (p >.05) (tabla 46).

Tabla 46. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de los motivos de práctica físico-deportiva en función de la antigüedad en los centros de fitness

	N	*Mín.*	*Máx.*	*M*	*D.t.*	*Rango promedio*	*K-W* X^2	*Gl*	*p*
Disfrute							17.108	3	.001**
Menos de 1 año	197	1.67	7.00	5.77	1.112	220.60			
Entre 1 y 2 años	115	2.33	7.00	6.13	.957	272.13			
Entre 2 y 4 años	95	1.00	7.00	6.17	.963	279.60			
Más de 4 años	100	2.00	7.00	6.11	1.060	274.63			
Apariencia							10.817	3	.013*
Menos de 1 año	197	2.40	7.00	5.41	1.192	260.32			
Entre 1 y 2 años	115	1.00	7.00	5.52	1.150	273.83			
Entre 2 y 4 años	95	1.20	7.00	5.38	1.293	260.78			
Más de 4 años	100	1.40	7.00	4.98	1.317	212.31			
Social							8.716	3	.033*
Menos de 1 año	197	1.00	7.00	4.88	1.431	246.09			
Entre 1 y 2 años	115	1.00	7.00	5.25	1.517	288.21			
Entre 2 y 4 años	95	1.00	7.00	4.85	1.656	249.34			
Más de 4 años	100	1.00	7.00	4.68	1.669	234.66			
Fitness							7.219	3	.065
Menos de 1 año	197	2.40	7.00	6.16	.894	233.84			
Entre 1 y 2 años	115	1.80	7.00	6.34	.786	262.76			
Entre 2 y 4 años	95	4.40	7.00	6.42	.690	278.37			
Más de 4 años	100	3.20	7.00	6.29	.841	260.49			
Competencia							5.998	3	.112
Menos de 1 año	197	1.00	7.00	5.26	1.294	239.02			
Entre 1 y 2 años	115	1.00	7.00	5.55	1.239	274.01			
Entre 2 y 4 años	95	1.00	7.00	5.47	1.463	271.17			
Más de 4 años	100	1.60	7.00	5.27	1.407	244.19			

Se analizaron las comparaciones por parejas para pruebas no paramétricas, al objeto de determinar si se producían diferencias significativas en función de los grupos de antigüedad en los centros de fitness. Los usuarios con puntuaciones más bajas en el factor disfrute eran los que llevaban menos de 1 año en los centros de fitness ($M = 7.77 \pm 1.11$). Las comparaciones por parejas mostraron diferencias significativas entre los usuarios que llevaban menos de 1 año y los que llevaban entre 1 y 2 años ($p < .05$), 2 y 4 años ($p < .05$) y más de 4 años ($p < .01$). Sin embargo, los que llevaban practicando más de 1 año denotaban puntuaciones más altas de disfrute (figura 34).

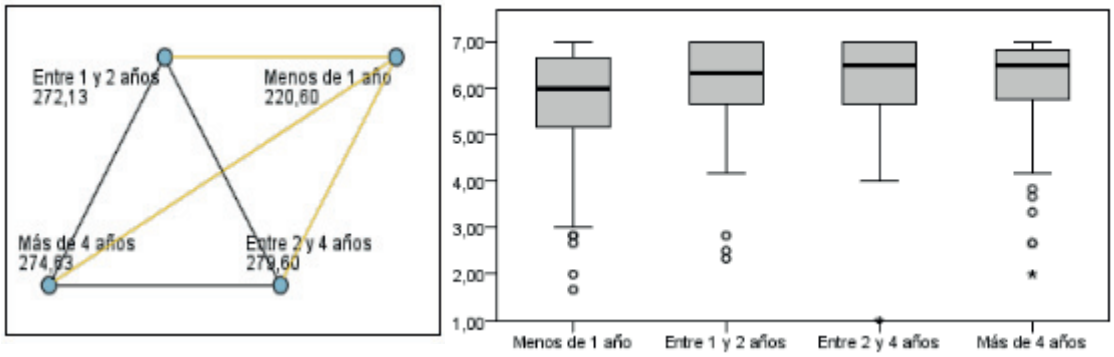

Figura 34. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión disfrute en función de la antigüedad en los centros de fitness.

Los rangos promedio y la media de puntuaciones en el factor apariencia revelaron que los usuarios que llevaban más de 4 años en los centros de fitness eran los que contaban con una motivación menor a la hora de participar por mejorar la apariencia (M = 4.98 ± 1.32). Las comparaciones por parejas hallaron diferencias significativas en la dimensión apariencia, destacando que los que llevaban más de 4 años de práctica reflejaban puntuaciones significativamente menores que los que llevaban 1 y 2 años (p <.05) y menos de un 1 año de práctica (p <.05) (figura 35).

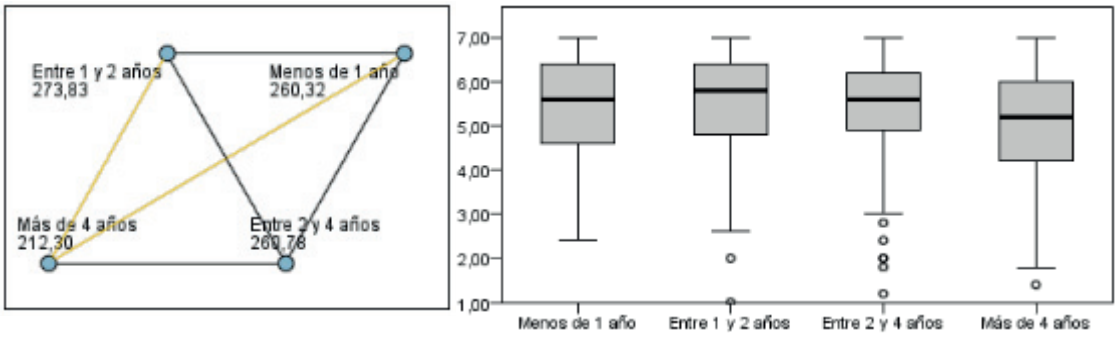

Figura 35. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión apariencia en función de la antigüedad en los centros de fitness.

Los que llevaban entre 1 y 2 años de antigüedad en los centros de fitness eran los que presentaban un mayor rango promedio (Rango promedio = 288.21) y puntuación media (M = 5.25 ± 1.52) para participar por el motivo social. Las pruebas de comparaciones por parejas encontraron que los que llevaban entre 1 y 2 años tenían puntuaciones significativamente más altas (p <.05) que los que llevaban más de 4 años (M = 4.88 ± 1.43) (figura 36).

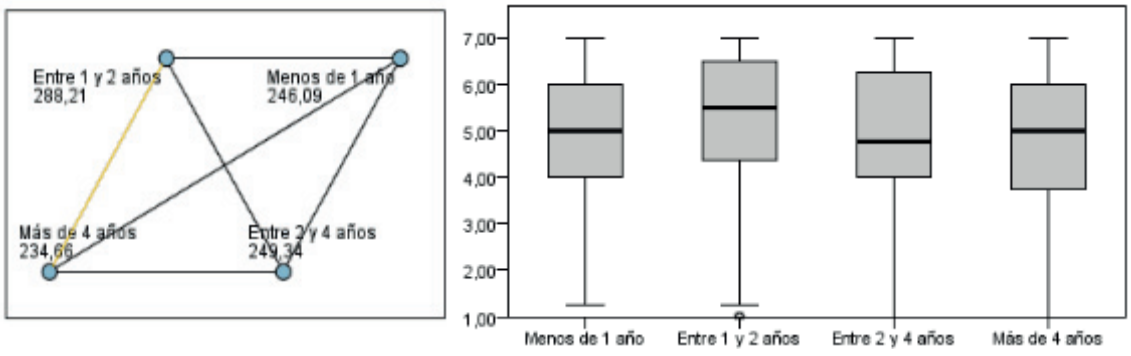

Figura 36. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión social en función de la antigüedad en los centros de fitness.

Análisis de los motivos para practicar actividad físico-deportiva en función de los días de práctica a la semana

Posteriormente, se analizaron los motivos en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana en los centros de fitness. Los resultados de la prueba de Kruskal-Wallis manifestaron diferencias significativas en los factores apariencia ($X^2 = 6.724$; $gl = 2$; $p < .05$) y competencia ($X^2 = 13.710$; $gl = 2$; $p < .01$) (tabla 47).

Tabla 47. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de los motivos en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana.

	N	*Mín.*	*Máx.*	*M*	*D.t.*	*Rango promedio*	*K-W* X^2	*Gl*	*p*
Disfrute							3.491	2	.175
1-2 días	67	2.00	7.00	5.84	1.132	231.86			
3-4 días	274	1.00	7.00	5.95	1.136	252.43			
≥ 5 días	169	3.67	7.00	6.14	.846	269.85			
Apariencia							6.724	2	.035*
1-2 días	67	1.20	7.00	4.98	1.369	215.93			
3-4 días	274	1.80	7.00	5.38	1.165	255.61			
≥ 5 días	169	1.00	7.00	5.44	1.281	271.00			
Social							2.998	2	.223
1-2 días	67	1.25	7.00	5.03	1.568	265.91			
3-4 días	274	1.00	7.00	5.02	1.476	262.80			
≥ 5 días	169	1.00	7.00	4.73	1.647	239.54			
Fitness							2.112	2	.348
1-2 días	67	3.40	7.00	6.14	.936	239.48			
3-4 días	274	2.40	7.00	6.26	.833	252.09			
≥ 5 días	169	1.80	7.00	6.36	.766	267.38			
Competencia							13.710	2	.001**
1-2 días	67	1.00	7.00	5.06	1.416	222.01			
3-4 días	274	1.00	7.00	5.27	1.350	243.49			
≥ 5 días	169	1.00	7.00	5.66	1.238	288.25			

** $p < .01$; * $p < .05$

La prueba de comparaciones por parejas señaló que las personas que asistían a los centros de fitness 5 o más días en semana ($M = 5.44 \pm 1.28$) puntuaban más alto en el factor apariencia ($p < .05$) que los que iban 1 o 2 días ($M = 4.98 \pm 1.37$) (figura 37).

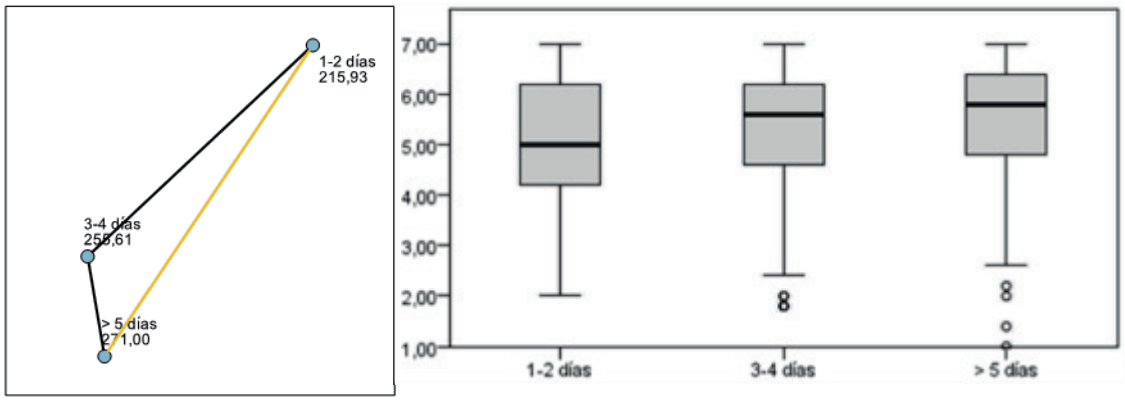

Figura 37. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión apariencia en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana.

Las pruebas de comparaciones por parejas revelaron que las personas que asistían a los centros de fitness 5 o más días en semana (M = 5.66 ± 1.24) puntuaban más alto en el factor competencia (p <.01) que los que iban 1 o 2 días (M = 5.06 ± 1.42) y 3 o 4 días (M = 5.27 ± 1.35) (figura 38).

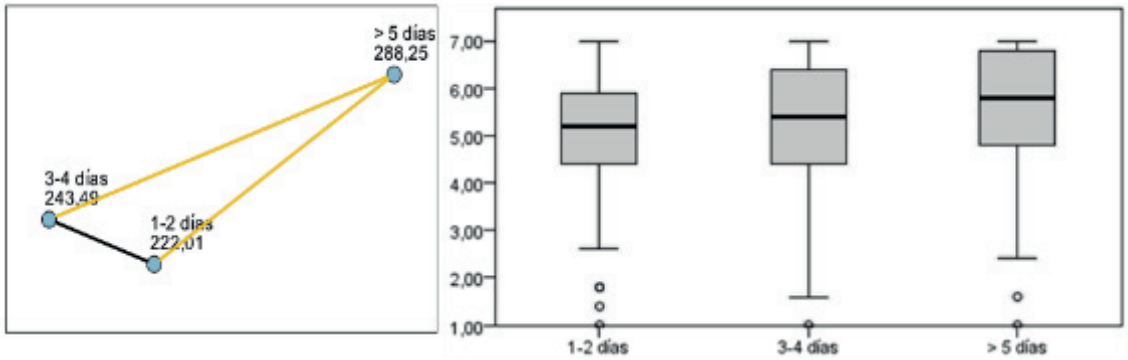

Figura 38. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión competencia en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana.

Como es habitual que los usuarios de los centros de fitness realicen actividades físico-deportivas fuera de los mismos, se procedió a analizar los motivos en función de los días (sesiones) de práctica a la semana. Los resultados de la prueba de Kruskal-Wallis encontraron diferencias significativas en el factor competencia (X^2 = 12.380; gl = 2; p <.01). Sin embargo, no se encontraron distinciones representativas en las demás dimensiones (p >.05) (tabla 48).

Tabla 48. Descriptivos y prueba H de Kruskal Wallis de los motivos en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana dentro y fuera de los centros de fitness.

	N	*Mín.*	*Máx.*	*M*	*D.t.*	*Rango promedio*	*K-W* X^2	*Gl*	*P*
Disfrute							2.371	2	.306
1-2 días	29	2.00	7.00	5.91	1.281	254.72			
3-4 días	235	1.00	7.00	5.88	1.179	245.03			
≥ 5 días	246	2.67	7.00	6.12	.868	265.59			
Apariencia							.388	2	.824
1-2 días	29	1.20	7.00	5.14	1.471	240.19			
3-4 días	235	1.80	7.00	5.37	1.180	254.82			
≥ 5 días	246	1.00	7.00	5.35	1.266	257.96			
Social							2.835	2	.242
1-2 días	29	1.25	7.00	4.83	1.726	250.66			
3-4 días	235	1.00	7.00	5.07	1.449	267.28			
≥ 5 días	246	1.00	7.00	4.80	1.615	244.82			
Fitness							.345	2	.841
1-2 días	29	3.60	7.00	6.17	1.046	262.10			
3-4 días	235	3.00	7.00	6.27	.797	251.52			
≥ 5 días	246	1.80	7.00	6.30	.830	258.52			
Competencia							12.380	2	.002*
1-2 días	29	1.00	7.00	4.85	1.510	203.71			
3-4 días	235	1.00	7.00	5.21	1.373	238.57			
≥ 5 días	246	1.00	7.00	5.58	1.248	277.78			

** $p < .01$

Las pruebas de comparaciones por parejas manifestaron que las personas que realizaban actividad físico-deportiva 5 o más días en semana ($M = 5.58 \pm 1.25$) puntuaban más alto en el factor competencia ($p < .05$) que los que iban 1 o 2 días ($M = 4.85 \pm 1.51$) y 3 o 4 días ($M = 5.21 \pm 1.37$) (figura 39).

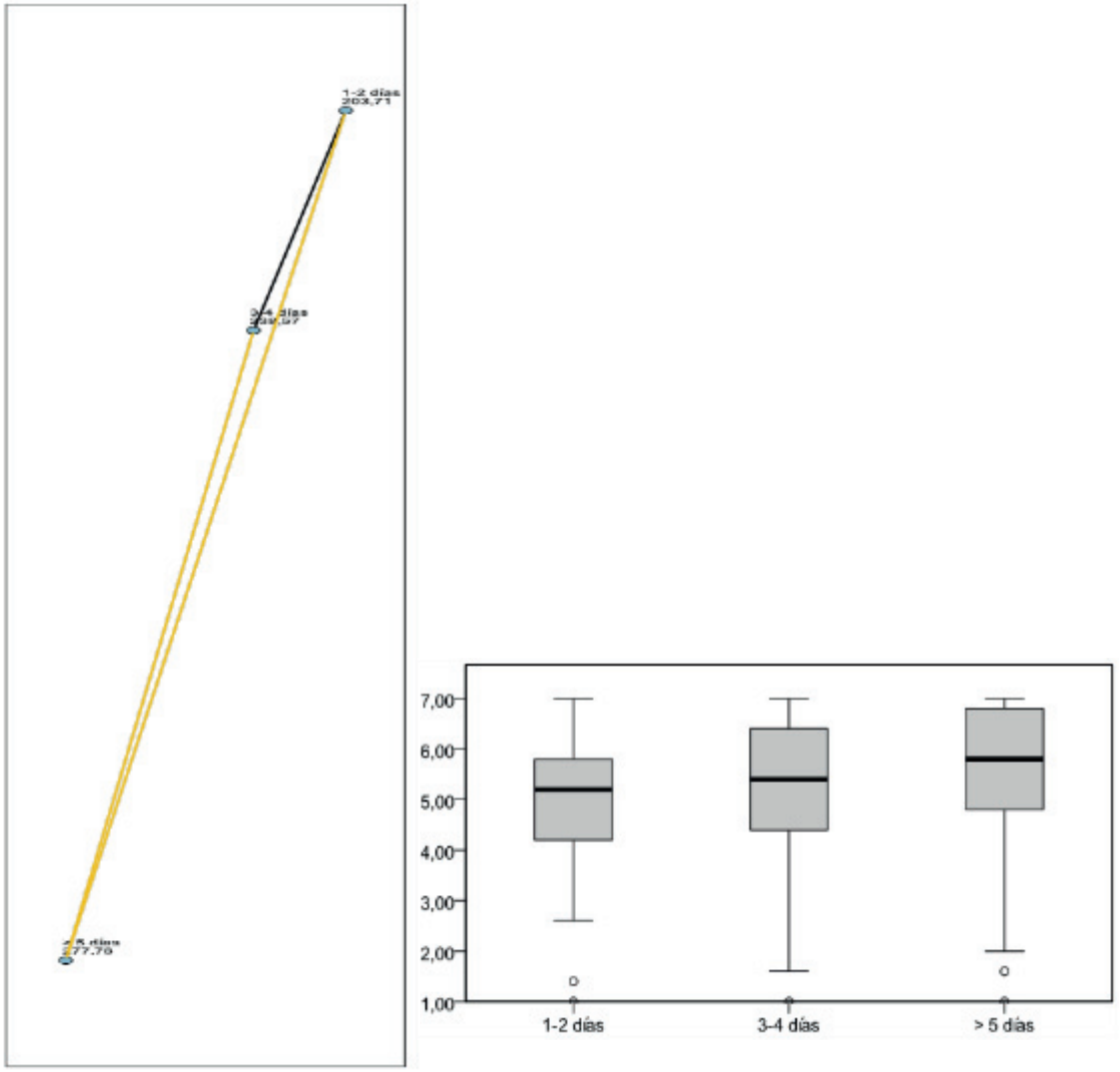

Figura 39. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots de la dimensión competencia en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana dentro y fuera de los centros de fitness.

12.4. Satisfacción con la imagen corporal

Se realizó un análisis factorial exploratorio de componentes principales con rotación varimax, con el objetivo de estudiar la estructura factorial del cuestionario BSQ-14 (Martínez y Veiga, 2007; Stefanile et al., 2011). Se calculó el índice de adecuación muestral de KMO que mostró un valor de .946, realizándose también el test de esfericidad de Bartlett que resultó estadísticamente significativo (χ^2 = 4894.025, *gl* = 91; *p* <.001). Por otro lado, la adecuación a la muestra para cada variable (MSA) indicó que existía fuerza de asociación entre los ítems, con valores que oscilaron entre .411 y .775. La consideración de estos valores indicó que la realización de un análisis factorial era pertinente para esta escala.

Tras la elaboración del análisis factorial se comprobó que los 14 ítems presentaban una saturación alta (>.58), agrupándose, a su vez, en 2 factores. El primer factor englobaba ítems que expresaban insatisfacción corporal, mientras que el segundo mostraba preocupación por la dieta y la falta de ejercicio. En el análisis factorial resultante se obtuvo una varianza total explicada del 65.86%, donde el primer factor representaba el 58.53% y el segundo un 7.33% (tabla 49).

Tabla 49. Matriz de componentes rotados del cuestionario BSQ-14.

Ítems	Factor 1	Factor 2
13. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?	.814	.266
3. Al fijarte en la figura de otras personas, ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?	.786	.222
2. Estar con gente delgada ¿Te ha hecho fijarte en tu figura?	.749	.283
10. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura o estómago?	.701	.386
12. Verte reflejado-a en un espejo o escaparate, ¿te ha hecho sentir mal por tu figura?	.691	.472
11. ¿Has pensado que no es justo que otra gente sea más delgada que tú?	.666	.343
7. ¿Te has sentido acomplejado-a con tu cuerpo?	.607	.546
4. Estar desnudo-a (por ejemplo cuando te duchas) ¿te ha hecho sentirte gordo-a?	.592	.559
8. Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner a dieta?	.230	.848
1. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?	.247	.819
9. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?	.317	.695
14. La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?	.390	.669
6. ¿Te has sentido excesivamente gordo-a y redondeado-a?	.467	.663
5. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías ¿te ha hecho sentir gordo-a?	.516	.578
% De la varianza	58.53	7.33
Alfa de Cronbach	.92	.89

Análisis de consistencia interna del cuestionario BSQ-14

El cuestionario, con un sólo factor, mostró una fiabilidad muy alta, con un alfa de Cronbach igual a .94 (Bernstein y Nunnally, 1994). La fiabilidad de los 2 factores encontrados también fue muy alta, .92 para el primer factor y .89 para el segundo.

Análisis factorial confirmatorio del cuestionario BSQ-14

Se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio del cuestionario BSQ-14 a través de 2 modelos, el primero de ellos con un factor y el segundo con 2 factores mediante la agrupación de ítems obtenida en el análisis factorial exploratorio. Los resultados de los índices de bondad de ajuste indicaron que los 2 modelos tenían un buen ajuste en los índices GFI, AGFI, NFI, RFI y SRMR (Byrne, 2010; Kline, 2010; Uriel y Aldás, 2005), mientras

que el índice RMR sólo era adecuado en el modelo de 2 factores; siendo conocido que este índice puede verse afectado por la escala y, por tanto, es recomendable utilizar en su lugar el RMR estandarizado (SRMR) el cual tuvo un buen ajuste (tabla 50).

Tabla 50. Índices de bondad de ajuste del modelo inicial del cuestionario BSQ-14.

	Medida	GFI	AGFI	NFI	RFI	RMR	SRMR
Modelo de 1	Valor	.992	.989	.989	.987	.093	.052
factor	Nivel	Buen ajuste	Buen ajuste	Buen ajuste	Buen ajuste	Adecuado	Buen ajuste
Modelo de 2	Valor	.994	.992	.993	.992	.076	.043
factores	Nivel	Buen ajuste	Buen ajuste	Buen ajuste	Buen ajuste	Adecuado	Buen ajuste

Dado que todos los ítems formaban parte de un constructo general como era el de insatisfacción corporal y el modelo de un factor gozaba de un buen ajuste, se sumaron las puntuaciones de todos los ítems para obtener una puntuación de cada usuario.

Descriptivos del cuestionario BSQ-14

Los descriptivos de la puntuación total del cuestionario BSQ-14 revelaron que la media de la puntuación era de 32.74, aunque la desviación típica se puede considerar que era amplia. La prueba de Kolmogorov-Smirnov mostró que no se cumplía el supuesto de normalidad univariada (p <.05), por lo que se decidió utilizar pruebas no paramétricas.

Estudio de la puntuación en la satisfacción corporal en función de las variables socio-demográficas y de la práctica físico-deportiva

Se estudió la puntuación del cuestionario BSQ-14 en función de las variables contextuales, obteniendo cambios significativos en la puntación en función del sexo, la edad y la antigüedad en los centros de fitness. Sin embargo, no se hallaron cambios representativos en la puntuación en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana y el nivel de estudios de los usuarios (p >.05) (tabla 51).

Tabla 51. Descriptivos y análisis de diferencias en el cuestionario BSQ-14 en función de las variables sociodemográficas y la actividad físico-deportiva.

	N	*Mín.*	*Máx.*	*M*	*D.t.*	*U*	*P*	*H K-W* X^2	*gl*	*P*	*Rango promedio*
BSQ_Score	510	14.00	84.00	32.75	14.09						
Sexo						39798.50	.000**				
Hombre	209	14.00	69.00	28.75	11.47						214.58
Mujer	300	14.00	84.00	35.57	15.06						283.16
Edad								12.765	4	.012*	
≤25 años	146	14.00	79.00	30.82	14.44						221.09
26-40	187	14.00	84.00	35.06	14.08						271.55
41-55	113	14.00	78.00	31.04	13.03						228.73
56-65	33	14.00	82.00	32.85	15.49						240.59
>65 años	7	16.00	66.00	31.43	18.46						213.71
Antigüedad								10.656	3	.014*	
< 1 año	197	14.00	82.00	33.33	14.12						260.71
1-2 años	115	14.00	79.00	34.84	14.13						279.00
2-4 años	95	14.00	84.00	32.89	15.30						250.09
> 4 años	100	14.00	76.00	29.24	12.35						215.74
Días de actividad físico-deportiva general								3.14	2	.208	
1-2 días	29	14.00	82.00	36.83	15.90						295.55
3-4 días	235	14.00	79.00	32.89	13.72						259.49
≥ 5 días	246	14.00	84.00	32.13	14.19						246.96
Días de actividad físico-deportiva centro de fitness								1.58	2	.453	
1-2 días	67	14.00	82.00	32.8	15.03						252.37
3-4 días	274	14.00	79.00	33.24	13.80						262.82
≥ 5 días	169	14.00	84.00	31.91	14.22						244.88
Nivel de estudios								2.191	3	.534	
Universidad	201	14.00	84.00	33.46	13.36						267.41
Bachillerato/ FP	172	14.00	78.00	31.94	13.25						248.81
ESO/EGB	120	14.00	82.00	32.72	16.12						246.59
Sin estudios	17	14.00	66.00	32.71	16.13						245.26

* p <.05; ** p <.01

Los resultados de la prueba U de Mann Whitney (tabla 51) exhibieron diferencias significativas en la puntación del cuestionario BSQ-14 en función del sexo (U = 32.74; p <.01), presentando las mujeres una media de puntuaciones significativamente más alta (M = 35.57 ± 5.06) que la de los hombres (M = 28.75 ± 11.47). Diferencias que se pueden apreciar en los rangos promedio (figura 40).

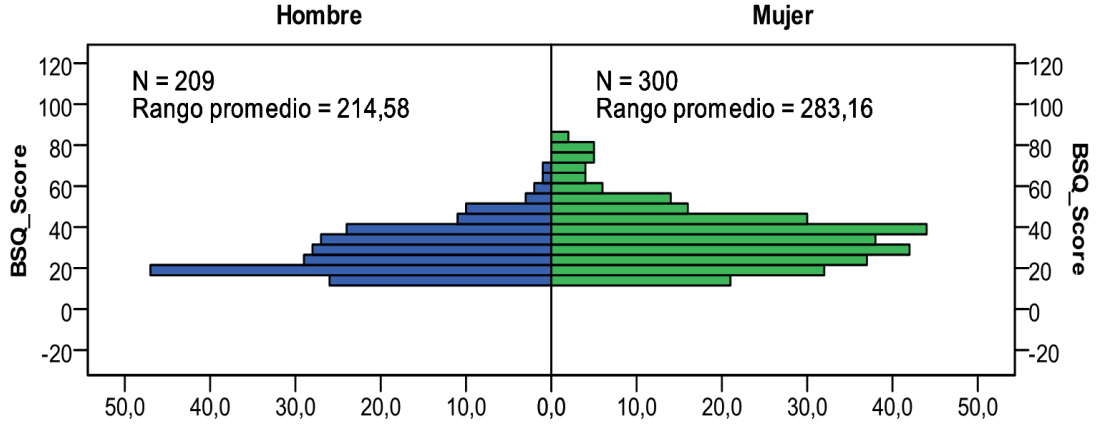

Figura 40. Frecuencias en la puntuación del cuestionario BSQ-14 en función del sexo.

Por otro lado, la prueba H de Kruskal Wallis puso de manifiesto la existencia de diferencias significativas en la puntuación del cuestionario BSQ-14 en función de los grupos de edad ($X^2 = 12.765$; $gl = 4$; $p < .05$). En la figura 41 se puede observar la existencia de casos con puntuaciones muy altas.

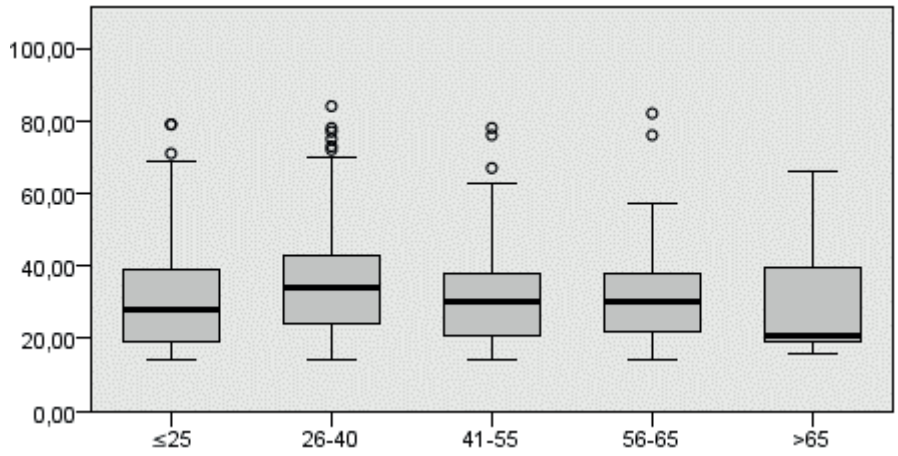

Figura 41. Gráficos de la puntuación del cuestionario BSQ-14 en función de la edad.

Las comparaciones entre grupos marcaron la existencia de diferencias significativas entre el grupo de edad menor de 26 años y el grupo de usuarios entre 26 y 40 años ($X^2 = 50.459$; $p < .05$), que presentó el mayor rango promedio (271.55) (figura 42).

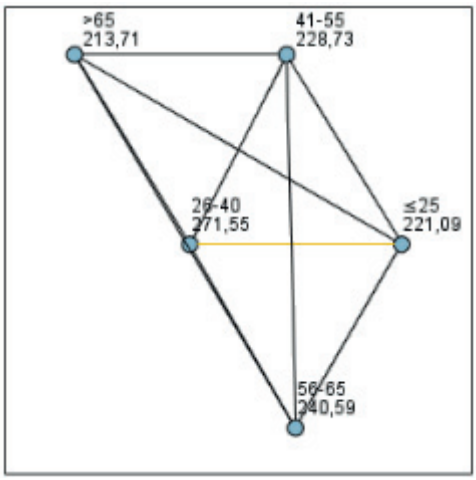

Figura 42. Comparaciones por parejas de las puntuaciones del cuestionario BSQ-14 en función de la edad.

Mediante la prueba H de Kruskal Wallis se encontraron diferencias significativas en la puntuación del cuestionario BSQ-14 en función de la antigüedad en los centros de fitness

(X^2 = 10.656; *gl* = 3; *p* <.05). En la figura 43 se puede observar la existencia de casos con puntuaciones muy altas.

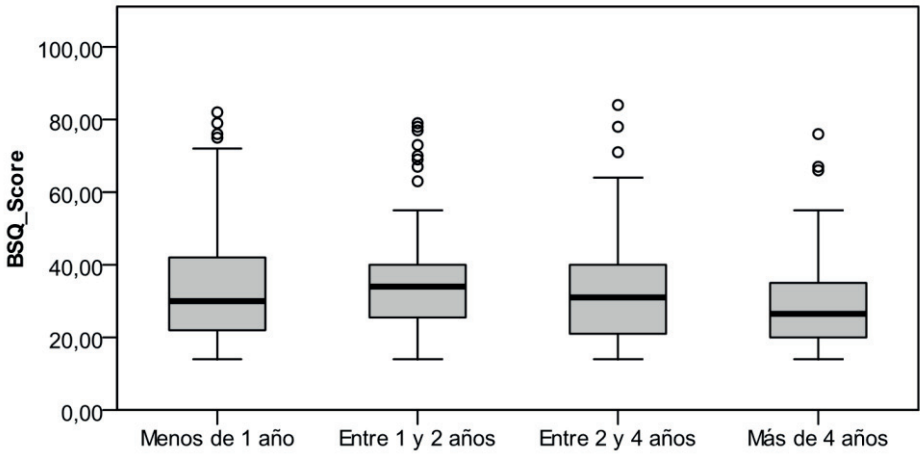

Figura 43. Gráficos de la puntuación del cuestionario BSQ-14 en función de la antigüedad en los centros de fitness.

Las comparaciones entre grupos mostraron la existencia de diferencias significativas entre el grupo de usuarios que llevaba entre 1 y 2 años de práctica y el grupo con más de 4 años (X^2 = 63.251; *p* <.05). Estas diferencias se pueden observar en el siguiente gráfico (figura 44).

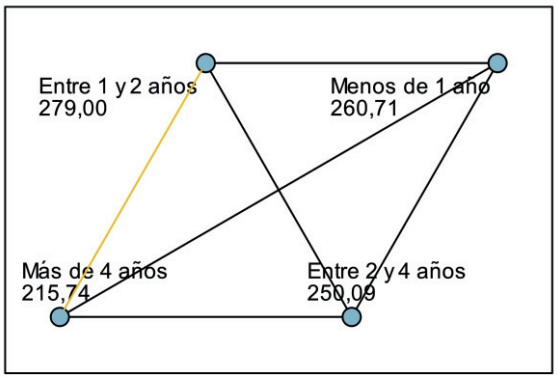

Figura 44. Comparaciones por parejas de las puntuaciones del cuestionario BSQ-14 en función de la antigüedad en los centros de fitness.

Al observar la presencia de puntuaciones altas en el cuestionario BSQ-14 se consideró necesario establecer un punto a partir del cual existían diferencias significativas en la percepción de la imagen corporal. Se determinó como punto de corte el valor mayor o igual a 40 para considerar la presencia de perturbaciones en la imagen corporal (Pérez-Prieto et

al., 2015; Sánchez-Soler et al., 2012). Se encontraron 137 casos en los que se comprobó que existía insatisfacción corporal, hallándose sólo diferencias significativas en función del sexo (X^2 = 13,750; gl = 1; p <.001). Aunque la fuerza de asociación era baja (Φ = .164; p <.001), los residuos tipificados corregidos indicaron que había más casos de los esperados de mujeres con insatisfacción corporal (*RTC* = 3.3) (tabla 52). No se encontraron diferencias significativas con la edad (X^2 = 7.874; gl = 4; p >.05) ni con el nivel de estudios (X^2 = 2.323; gl = 3; p >.05).

Tabla 52. Tabla de contingencia entre la insatisfacción corporal y el sexo.

		Ausencia de insatisfacción corporal	Insatisfacción corporal	N
Hombre	n	171	38	209
	RTC	3,7	-3,7	
Mujer	n	201	99	300
	RTC	-3,7	3,7	
Total	n	372 (73.1%)	137 (26.9%)	509

12.5. Intención de ser físicamente activo

Para medir la intención de ser físicamente activo se empleó el cuestionario MIFA (Moreno et al., 2007c). En la tabla 53 se presentan los descriptivos de los ítems del cuestionario MIFA, donde se puede observar que los ítems 1, 2 y 4 son los que mayor puntuación obtuvieron. Algunos valores de la asimetría y curtosis, que superaron el valor de ± 1.96 (Lévy y Varela, 2006), podrían indicar que los datos no tenían una distribución normal. No obstante, la prueba de Kolmogorov-Smirnov confirmó que los ítems no cumplían el supuesto de normalidad (p <.05) (tabla 53).

Tabla 53. Descriptivos y pruebas de normalidad del cuestionario MIFA.

	M	D.t.	Asime. E.T.=.108	Curtosis E.T.=.216	*Z de K-S*	*p*
1. Me interesa el desarrollo de mi forma física	4.61	.683	-2.064	5.243	9.329	.000
2. Al margen del ejercicio físico que pueda realizar en el centro de trabajo o en las labores del hogar me gusta practicar actividad físico-deportiva	4.46	.905	-1.888	3.370	8.699	.000
3. Después de terminar mi jornada laboral, quisiera formar parte de un club deportivo de entrenamiento	3.26	1.330	-.340	-.884	4.254	.000
4. Después de terminar mi jornada laboral, me gustaría mantenerme físicamente activo/a	4.50	.787	-1.909	4.279	8.344	.000
5. Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre	4.31	1.044	-1.633	2.072	7.762	.000

Para comprobar la estructura y consistencia interna del cuestionario MIFA se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio por el método de extracción de análisis de componentes principales y rotación varimax. Se calculó el índice de adecuación muestral de KMO que mostró un valor de .734, realizándose también el test de esfericidad de Bartlett que resultó estadísticamente significativo ($\chi^2 = 419.49$; $gl = 10$; $p < .001$) (tabla 54).

Tabla 54. Análisis factorial exploratorio del cuestionario MIFA.

4. Después de terminar mi jornada laboral, me gustaría mantenerme físicamente activo/a		.785
2. Al margen del ejercicio físico que pueda realizar en el centro de trabajo o en las labores del hogar me gusta practicar actividad físico-deportiva		.763
5. Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre		.668
3. Después de terminar mi jornada laboral, quisiera formar parte de un club deportivo de entrenamiento		.593
1. Me interesa el desarrollo de mi forma física		.517
	% De la Varianza	45.26
	Alfa de Cronbach	.67

Análisis de consistencia interna del cuestionario MIFA

El cuestionario obtuvo un alfa de Cronbach de .67, pudiéndose considerar como consistencia interna adecuada.

Análisis factorial confirmatorio del cuestionario MIFA

Se realizó un análisis factorial confirmatorio de la estructura factorial del cuestionario MIFA. Dado que no se cumplían los supuestos de normalidad univariada y multivariante (curtosis multivariante = 28.24; c.r. = 38.118) se recurrió al método *ULS*. Los resultados de los índices de bondad de ajuste indicaron que el modelo presentaba un buen ajuste en los índices GFI, AGFI, NFI, RFI, RMR y SRMR (Byrne, 2010; Kline, 2010; Uriel y Aldás, 2005) (tabla 55). Los pesos de regresión estandarizados de los ítems oscilaron entre .34 y .70, obteniendo errores de varianza satisfactorios.

Tabla 55. Índices de bondad de ajuste del modelo inicial del cuestionario MIFA.

	Medida	GFI	AGFI	NFI	RFI	RMR	SRMR
Escala	Valor	.996	.989	.984	.968	.030	.045
MIFA	Nivel	Buen ajuste	Buen ajuste	Buen ajuste	Buen ajuste	Buen ajuste	Buen ajuste

Descriptivos de la puntuación del cuestionario MIFA

En la intención de ser físicamente activo, los usuarios de los centros de fitness alcanzaron una puntuación media de 4.23 ± .638. La prueba de Kolmolgorv-Smirnov reflejó que no se cumplía el supuesto de normalidad (p <.05) (tabla 56).

Tabla 56. Descriptivos y pruebas de normalidad de la puntuación del cuestionario MIFA.

	M	D.t.	Asime. E.T.=.108	Curtosis E.T.=.216	*Z de K-S*	*P*
MIFA	4.23	.638	-1.012	.980	3.105	.000

Intención de ser físicamente activo en función de las variables sociodemográficas

Se elaboró un análisis de las puntuaciones de los usuarios a través del cuestionario MIFA, no encontrándose diferencias significativas (p >.05) en función del sexo, la edad y el nivel de estudios.

También se analizó la implicación de los usuarios para practicar actividad físico-deportiva y la influencia de los días de práctica en general dentro de los centros de fitness. Los días de práctica físico-deportiva general (X^2 = 16.553; gl = 2; p <.01) y los días de práctica en los centros de fitness (X^2 = 8.657; gl = 2; p <.05) que realizaban los usuarios, presentaban diferencias significativas en la puntuación del cuestionario MIFA. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas (p >.05) en las puntuaciones en función de la antigüedad en los centros de fitness (tabla 57).

Tabla 57. Descriptivos y análisis de diferencias del cuestionario MIFA en función de las variables sociodemográficas y la actividad físico-deportiva.

	N	*Mín.*	*Máx.*	*M*	*D.t.*	*U*	*p*	*X²*	*gl*	*p*	*Rango promedio*
BSQ_Score	510	14.00	84.00	32.75	14.09						
Sexo						28229.,50	.054				
Hombre	209	1.80	5.00	4.28	.647						269.93
Mujer	300	1.80	5.00	4.19	.629						244.60
Edad								3.619	4	.460	
≤25 años	146	1.80	5.00	4.25	.625						244.35
26-40	187	2.60	5.00	4.31	.573						254.98
41-55	113	1.80	5.00	4.18	.696						233.48
56-65	33	2.60	5.00	4.13	.659						218.24
>65 años	7	2.20	5.00	3.91	.979						200.00
Nivel de estudios								1.564	3	.667	
Universidad	201	2.00	5.00	4.23	.610						251.98
Bachillerato/ FP	172	1.80	5.00	4.26	.654						266.26
ESO/EGB	120	1.80	5.00	4.18	.652						245.87
Sin estudios	17	2.60	5.00	4.20	.735						256.26
Antigüedad								4.473	3	.215	
< 1 año	197	1.80	5.00	4.17	.651						239.77
1-2 años	115	1.80	5.00	4.23	.620						251.61
2-4 años	95	2.60	5.00	4.34	.538						275.32
> 4años	100	2.00	5.00	4.24	.708						264.52
Días de actividad físico-deportiva general								16.553	2	.000**	
1-2 días	29	2.60	5.00	4.03	.614						202.66
3-4 días	235	1.80	5.00	4.13	.671						234.49
≥ 5 días	246	2.60	5.00	4.34	.589						281.80
Días de actividad físico-deportiva centro de fitness								8.657	2	.013*	
1-2 días	67	2.60	5.00	4.22	.630						251.91
3-4 días	274	1.80	5.00	4.16	.668						240.01
≥ 5 días	169	2.60	5.00	4.34	.576						282.03

* p <.05; ** p <.01

Los usuarios que hacían actividad físico-deportiva, tanto dentro como fuera de los centros de fitness, 5 o más días a la semana (M = 4.34 ± .589) presentaban puntuaciones significativamente más altas en el cuestionario MIFA (p <.01) que los usuarios que realizaban 3 o 4 días (M = 4.13 ± .671) y 1 o 2 días (M = 4.03 ± .614) (figura 45).

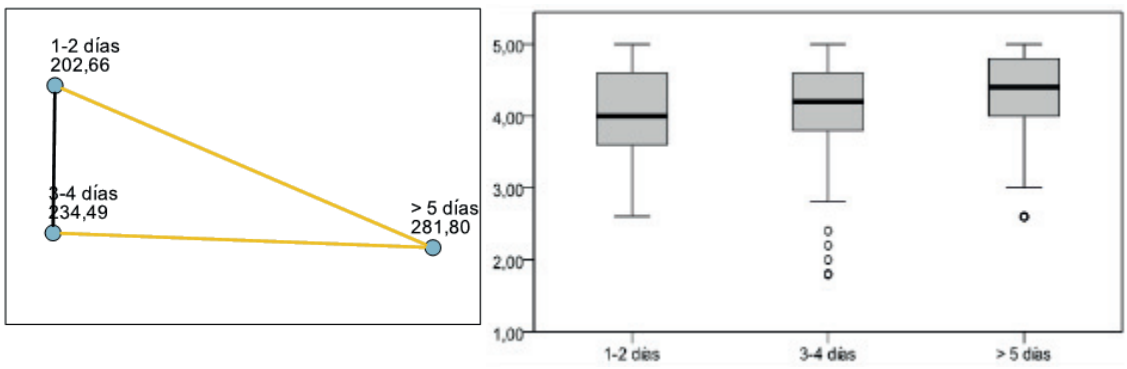

Figura 45. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots en la intención de ser físicamente activo en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana.

Los usuarios que se ejercitaban dentro de los centros de fitness 5 o más días a la semana (M = 4.34 ± .576) presentaban puntuaciones significativamente más altas en el cuestionario MIFA (p <.01) que los usuarios que practicaban 3 o 4 días (M = 4.16 ± .668) (figura 46).

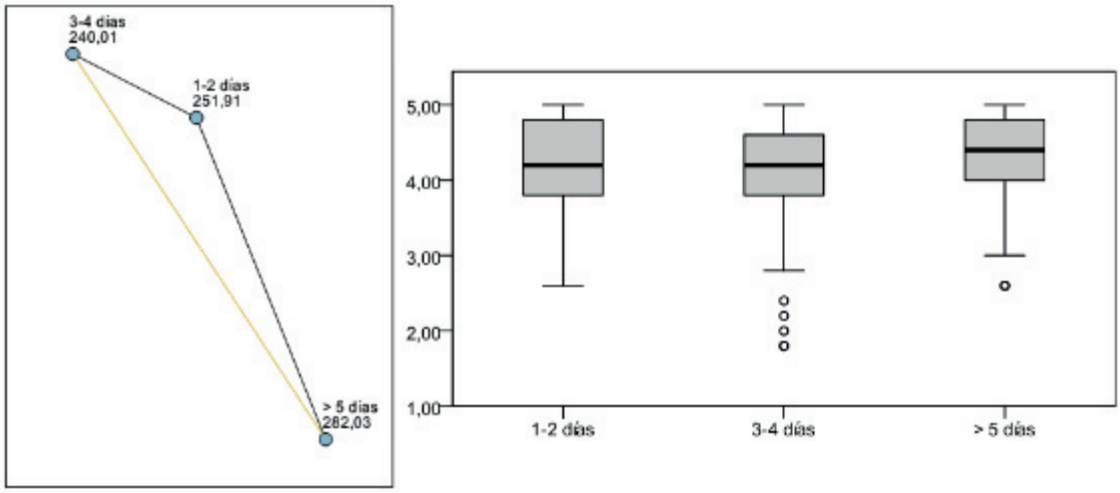

Figura 46. Gráfico de comparaciones por parejas y gráfico boxplots en la intención de ser físicamente activo en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana.

12.6. Estudio correlacional de las variables del estudio

Se observó una alta correlación entre la regulación íntrínseca-integrada y los motivos por disfrute (rs = .680; p <.01), además de correlaciones moderadas en los motivos por fitness (rs = .404; p <.01) y competencia. También se encontraron correlaciones significativas positivas entre la regulación identificada y los motivos por disfrute (rs = .400; p <.01) y fitness (rs = .448; p <.01). Por otro lado, se halló una correlación significativa negativa, aunque baja, entre la regulación externa y los motivos por disfrute (rs = -.216; p <.01), es decir, cuanto mayor era la participación por diversión menor era la regulación externa.

Se apreciaron correlaciones significativas negativas, con escasa fuerza, entre la regulación intrínseca-integrada (rs = - .192; p <.01), los motivos de práctica físico-deportiva por disfrute (rs = -.94; p <.05) y el cuestionario BSQ. Así pues, cuanto más alta era la puntuación en la escala BSQ, es decir mayor insatisfacción corporal, más baja era la regulación

de la motivación intrínseca-integrada y los motivos de práctica por diversión; en cambio, cuanto más alta era la puntuación en la escala BSQ, es decir mayor insatisfacción corporal, más alta era la regulación de la motivación externa (*rs* = .238; *p* <.01) e introyectada (*rs* = .234; *p* <.01) a la hora de practicar actividad físico-deportiva por mejorar la apariencia (*rs* = .277; *p* <.01). Estos datos deben interpretarse con cautela ya que la fuerza de la correlación era baja.

Todos los motivos de participación correlacionaron positivamente con la intención de ser físicamente activo, especialmente, cuanto más alto puntuaba el motivo de participación por diversión (*rs* = .415; *p* <.01), competencia (*rs* = .411; *p* <.01) y fitness (*rs* = .340; *p* <.01), mayores eran las puntuaciones del cuestionario MIFA.

Cuando la regulación de la motivación era más autodeterminada, o dicho de otra forma cuando había una mayor regulación intrínseca-integrada (*rs* = .467; *p* <.01), mayor era la intención de hacer actividad físico-deportiva en el futuro. Asimismo, a mayor puntuación en la regulación identificada, es decir en realizar actividad físico-deportiva por los beneficios que reporta, mayor era la puntuación del cuestionario MIFA.

También se observó una correlación positiva en la regulación introyectada, en otras palabras en la realización de tareas para evitar sanciones autoimpuestas, con las puntuaciones del cuestionario MIFA (*rs* = .169; *p* <.01), aunque presentaban poca fuerza. Sin embargo, cuanto mayor era la regulación externa menor era la puntuación en la intención de ser físicamente activo (*rs* = -.247; *p* <.01) (tabla 58).

Tabla 58. Correlaciones entre las dimensiones de los cuestionarios BSQ, BREQ-3, MPAM-R y MIFA.

		BSQ	Disfrute	Apariencia	Social	Fitness	Competencia	Intrínseca-Integrada	Introyectada	Externa	Identificada	MIFA
Disfrute	r_s	-.094*	1.000									
	p	.033	.									
Apariencia	r_s	.277**	.382**	1.000								
	p	.000	.000	.								
Social	r_s	.007	.589**	.416**	1.000							
	p	.880	.000	.000	.							
Fitness	r_s	.043	.621**	.436**	.420**	1.000						
	p	.338	.000	.000	.000	.						
Competencia	r_s	.002	.600**	.446**	.504**	.464**	1.000					
	p	.957	.000	.000	.000	.000	.					
Intrínseca-Integrada	r_s	-.192**	.680**	.187**	.350**	.404**	.491**	1.000				
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.				
Introyectada	r_s	.234**	.154**	.243**	.134**	.099*	.235**	.179**	1.000			
	p	.000	.001	.000	.002	.026	.000	.000	.			
Externa	r_s	.238**	-.216**	.044	-.029	-.140**	-.124**	-.252**	.189**	1.000		
	p	.000	.000	.323	.506	.002	.005	.000	.000	.		
Identificada	r_s	-.038	.400**	.139**	.121**	.448**	.228**	.489**	.093*	-.180**	1.000	
	p	.396	.000	.002	.006	.000	.000	.000	.036	.000	.	
MIFA	r_s	-.080	.415**	.278**	.262**	.340**	.411**	.467**	.169**	-.247**	.265**	1.000
	p	.072	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.

** p <.01; * p <.05

Se realizó un nuevo análisis de correlaciones utilizando el método de correlación parcial de segundo orden, controlando los efectos del sexo y la edad. Los resultados indicaron que las correlaciones anteriormente indicadas se mantuvieron en valores con leves modificaciones al alza (tabla 59). La puntuación de la satisfacción corporal, controlando para el sexo y la edad, correlaciona de forma positiva con el motivo de apariencia física (r = .333; gl = 482; p <.01) y la regulación externa (r = .269; gl = 482; p <.01) e introyectada (r = .297; gl = 482; p <.01).

Tabla 59. Correlaciones parciales entre las dimensiones de los cuestionarios BSQ, BREQ-3, MPAM-R y MIFA controlando los efectos del sexo y la edad.

		BSQ	Disfrute	Apariencia	Social	Fitness	Competencia	Intrínseca - Integrada	Introyectada	Identificada	Externa	MIFA
Disfrute	*r*	-.077	1.000									
	p	.092	.									
	gl	482	0									
Apariencia	*r*	.333	.325	1.000								
	p	.000	.000	.								
	gl	482	482	0								
Social	*r*	.014	.573	.379	1.000							
	p	.757	.000	.000	.							
	gl	482	482	482	0							
Fitness	*r*	.049	.586	.435	.371	1.000						
	p	.284	.000	.000	.000	.						
	gl	482	482	482	482	0						
Competencia	*r*	.050	.614	.394	.493	.529	1.000					
	p	.268	.000	.000	.000	.000	.					
	gl	482	482	482	482	482	0					
Intrínseca – Integrada	*r*	-.137	.752	.170	.362	.441	.506	1.000				
	p	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.				
	gl	482	482	482	482	482	482	0				
Introyectada	*r*	.297	.168	.262	.158	.154	.219	.204	1.000			
	p	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.			
	gl	482	482	482	482	482	482	482	0			
Identificada	*r*	.008	.370	.158	.118	.425	.307	.488	.218	1.000		
	p	.857	.000	.001	.009	.000	.000	.000	.000	.		
	gl	482	482	482	482	482	482	482	482	0		
Externa	*r*	.269	-.202	.078	-.003	-.167	-.048	-.197	.220	-.128	1.000	
	p	.000	.000	.086	.940	.000	.294	.000	.000	.005	.	
	gl	482	482	482	482	482	482	482	482	482	0	
MIFA	*r*	-.043	.498	.246	.260	.371	.389	.536	.181	.275	-.199	1.000
	p	.342	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.
	gl	482	482	482	482	482	482	482	482	482	482	0

Capítulo 13

DISCUSIÓN

DISCUSIÓN

En este apartado se comentan y discuten los resultados logrados tras el análisis de los datos de la presente investigación con los protagonizados por otros investigadores, que han indagado y trabajado sobre el tema. Para facilitar la comprensión de este capítulo se decidió fragmentarlo en 4 apartados bien diferenciados, con el firme propósito de dar respuesta a los objetivos marcados en este estudio.

En el primero de ellos, relacionado con el objetivo I de esta investigación, se aborda el nivel y el tipo de práctica de actividad físico-deportiva que realizan los usuarios de los centros de fitness; más específicamente, la cantidad y frecuencia con que éstos la practican, el tipo de actividad que eligen y la antigüedad como usuarios en este tipo de centros.

En el segundo apartado, vinculado con el objetivo II, se da respuesta a qué tipo de motivación es el responsable de provocar en el individuo un estímulo que regule la conducta en la realización de actividad físico-deportiva en los centros de fitness. Seguidamente, se esclarecen cuáles son los principales intereses que inducen a los individuos a practicar actividades físico-deportivas; argumentos que pueden variar desde mejorar la imagen corporal o la salud, el afán competitivo y la diversión que conlleva la práctica, hasta la necesidad y atracción de relacionarse con los demás.

En el tercer apartado, ligado al objetivo III, se analiza la satisfacción corporal de las personas que realizan actividad físico-deportiva, diferenciando, principalmente, entre las variables sociodemográficas como el sexo y la edad; discutiendo además, sobre la influencia provocada por la asociación entre la regulación de las motivaciones, los motivos de práctica y la autopercepción de la imagen corporal.

En el cuarto y último apartado, interconectado con el objetivo IV, se valora la intención de ser físicamente activo, así como los factores que influyen para conseguir una adherencia a la práctica de actividad físico-deportiva, intentando dilucidar qué papel juega la motivación en la persistencia de ésta.

13.1. Nivel de actividad físico-deportiva

Los análisis estadísticos realizados han permitido que se dé respuesta a las inquietudes planteadas en el objetivo I:

> *Identificar el tipo de práctica físico-deportiva que realizan los usuarios de los centros de fitness en función de sus características sociodemográficas.*

Concretado en los siguientes objetivos específicos:

1. *Describir qué tipo de actividades eligen los clientes de los centros de fitness y analizarlas en función del sexo y la edad.*

2. *Conocer la cantidad de práctica físico-deportiva que realizan los usuarios de los centros de fitness en función del sexo, la edad y el nivel de estudios.*

Como bien se ha indicado, en numerosas investigaciones a lo largo de este estudio, es necesario y beneficioso llevar a cabo unos hábitos de vida sanos para prevenir enfermedades y mejorar el estado de salud. Un buen ejemplo de ello sería la práctica físico-deportiva regulada y continuada para el mantenimiento de un estilo de vida saludable (Bouchard et al., 1990; Biddle, 1993; Blasco, 1994), que genere efectos positivos, tanto en el plano físico (De Miguel et al., 2011; Guillén et al., 1997; Remor y Pérez-Llantada, 2007) como en el psíquico (Dishman, 1995; Folkins y Sime, 1981; Morgan, 1997), independientemente del sexo y la edad de las personas. No obstante, y en contra de lo que se pueda pensar o creer, practicar actividad físico-deportiva no siempre es sinónimo de beneficios saludables. Tanto es así que numerosos autores lo confirman, pues según Lance (1977) realizar ejercicio físico puede resultar perjudicial para aquellos individuos que padecen enfermedades graves del corazón o una alta presión sanguínea. En esta línea, Dosil y Díaz (2002) sostienen que, frente a las ventajas de realizar ejercicio físico, pueden florecer consecuencias negativas, como una excesiva preocupación por el aspecto físico, el peso y la alimentación.

La media de los días de práctica semanal de actividad físico-deportiva de los usuarios de los centros de fitness en la comunidad autónoma de Extremadura es bastante elevada

(4.39±1.12), ya que el 81.1% de los interesados se ejercita 4 o más días. Totalmente en conexión se encuentra el trabajo que realizó Miranda (1991) en salas gimnásticas, de carácter privado, de la capital catalana, donde se reveló que la media de práctica de los usuarios se situaba muy cerca de los 5 días semanales, coincidiendo con la práctica de 30 minutos de actividad física diaria moderada para los adultos, al menos 5 días a la semana (Córdoba et al., 2014); ligeramente superior a los 150 minutos semanales de actividad física aeróbica o las 2 sesiones, como mínimo, a la semana para llevar a cabo actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares que aconseja la OMS (2010).

Se podría comentar que la muestra investigada en este estudio se encuentra comprometida con la actividad físico-deportiva, cuyos niveles de práctica guardan sintonía con las recomendaciones de diversos estudios para mantener la salud (Moreno et al., 2012; OMS, 2010).

Perfil del usuario de los centros de fitness en Extremadura

A pesar de las limitaciones del estudio, por la reticencia de algunos centros de fitness a colaborar en esta investigación, entre los centros participantes predominaban las mujeres (58.9%) sobre los hombres (41.1%). La edad media de los participantes era de 34.4 años, siendo el mayor rango de edad el que oscilaba entre los 26 y 40 años (38,5%), seguido de los menores de 26 años (30%).

En cuanto a la formación de los clientes de los centros de fitness predominaban los que tenían titulación universitaria (39.4%), seguido de los que finalizaron los estudios de Bachillerato/FP (33.7%), encontrando poco usuarios sin estudios (3.3%). Estos datos concuerdan con la encuesta de hábitos deportivos en España 2015 realizada por el MEC (2015), donde se observó que las mayores tasas de practicantes se encontraban en aquellos que poseían educación superior (73.4%), es decir, formación profesional superior o educación universitaria.

Por su parte, Blasco et al. (1996) manifestaron que son muchas las personas que, al iniciar sus estudios en el ámbito universitario, dejan de lado la práctica de actividad físico-

deportiva, debido, principalmente, a una mayor dedicación académica y a una reducción en el tiempo de ocio. A pesar de ello, Sánchez-Barrera et al. (1995) tasaron en un 67% el porcentaje de universitarios activos físicamente, mientras que Gutiérrez et al. (1999) expresaron que el 72.2% de los universitarios encuestados practicaban algún tipo de actividad físico-deportiva, siendo el 22% de ellos principiantes, el 41.6% avanzados y el 8.6% expertos. Así pues, y en base a la investigación llevada a cabo por García (2001a), se considera que aquellos individuos que poseen estudios superiores mejoran su nivel de práctica, pasando de un 48% en el año 1990 a un 64% en el 2000. Conclusiones parejas a las alcanzadas por Miranda (1991), quien señaló que en base al nivel de estudios adquirido los que más actividad física practicaban eran los que contaban con los títulos de BUP-FP-COU (43.17%), seguido de los que poseían titulación universitaria (22.58%). En este sentido, Willis y Campbell (1992) señalaron que numerosas investigaciones expresan que un elevado nivel de estudios es importante, tanto para la iniciación deportiva como para el mantenimiento de pautas de ejercicio.

La situación que más predominaba entre los usuarios de los centros de fitness era la de empleado por cuenta ajena (36.7%), seguida, de lejos, por la de estudiante (21.7%). Datos que parecen coincidir con los obtenidos por Latorre, Jiménez, Párraga y García (2016), quienes, en una muestra de 149 deportistas, encontraron que es superior el número de individuos que permanecía en situación laboral activa que los que se encontraban estudiando. Todo ello es corroborado por Rodríguez-Cañamero et al. (2015), los cuales mostraron que los trabajadores en activo (68.7% hombres y 65% mujeres) son los que practican más actividad física, seguidos, muy de lejos, por los estudiantes (18.1% hombres y 21.1% mujeres).

El estado civil de más de la mitad de los usuarios era soltero (55.7%), seguido de los que estaban casados o convivían con otra persona/pareja (39.6%). Por su parte, Latorre et al. (2016) reflejaron que el estado civil que más predominaba entre los encuestados se encontraba relacionado con el de casado o en pareja, mientras que según Miranda (1991) los solteros (68.1%) eran los que más actividad física realizaban, seguido de los casados (29.2%), separados (1.3%), viudos (0.7%) y en último lugar los divorciados (0.6%).

Frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva en función del sexo

Respecto a la práctica de actividad físico-deportiva en función del sexo se encontraron diferencias significativas entre los usuarios de los centros de fitness atendiendo a los días de práctica. Los hombres eran los que más practicaban a la semana, tanto dentro como fuera de los centros de fitness. Datos que coinciden con los expuestos por el MEC (2015), que aseguró que la práctica deportiva sigue siendo más elevada en hombres (59.8%) que en mujeres (47.5%).

Rodríguez-Cañamero et al. (2015), en un trabajo llevado a cabo con 14 cadenas y centros independientes de fitness y wellness, concretamente 106 centros deportivos, manifestaron que el 42.6% de los hombres practica actividad física 4-5 veces por semana y el 45.2% de 2 a 3 veces, mientras que el 30.4% de las mujeres la realiza 4-5 veces por semana y el 52.2 de 2 a 3 veces. En esta línea, Gili-Planas y Ferrer-Pérez (1994), en un trabajo llevado a cabo sobre los estereotipos de género en las Islas Baleares, indicaron que, para los grupos jóvenes de edad (18-35 y 36-50 años), son los varones quienes se ejercitan más físicamente que las mujeres, aunque para el grupo de mayor edad (más de 51 años) no se encontraron distinciones representativas. Esta tendencia es contraria a la encontrada por Martínez et al. (2009), quienes, en una muestra de 933 personas mayores de 65 años (53.1% mujeres y 46.9% varones) confirmaron que las mujeres (19.6%) practican semanalmente una o más actividades físico-deportivas frente al 14.8% de los hombres.

Estas diferencias se vienen constatando desde el ámbito escolar y a lo largo de la adolescencia. En este sentido, Mur et al. (1997), en un trabajo llevado a cabo con alumnos de 8º de EGB de entre 13 y 14 años, reflejaron que el número de horas de ejercicio físico (moderado e intenso) practicado a la semana era bastante más elevado en los chicos que en las chicas (Moreno, Rodríguez y Gutiérrez, 2003), dedicando ellas más tiempo a actividades sedentarias como leer o estudiar. En otro estudio elaborado por Muñoz (2015), con una muestra compuesta por 713 jóvenes (329 chicos y 384 chicas) de entre 13 y 17 años pertenecientes a la provincia de Guipúzcoa, se encontró que el 97.2% de ellos se

consideraba practicante frente a un 89.5% en el caso de ellas. Este mismo autor señaló que el 57.3% de los adolescentes practicaba actividad físico-deportiva con una frecuencia de 3 o más días por semana, frente al 42.7% que la realizaba 2 o menos veces por semana. Entre los chicos, el 69.2% practicaba 3 o más días por semana, frente a un 30.8% que la hacía 2 veces o menos por semana; mientras que en el caso de las chicas un 53.1% practicaba con una frecuencia de 3 veces o más por semana, frente a un 46.9% que la realizaba 2 veces o menos por semana.

De esta manera, se podría afirmar que la actividad físico-deportiva habitual de los hombres es superior a la de las mujeres, especificando que, en ambos sexos, disminuye paulatinamente a medida que se van cumpliendo años.

Por otro lado, algunos estudios han confirmado un elevado porcentaje de mujeres adolescentes sedentarias (Pintanel y Capdevila, 1999). En esta línea, Cale (1996) concluyó que los niveles de actividad física de las adolescentes inglesas eran muy bajos, donde el 63.1% correspondía a chicas inactivas, el 15.5% a muy inactivas, mientras que tan sólo el 4.9% de ellas se consideraban activas y el 16.5% moderadamente activas. Posteriormente, Cale y Almond (1997), en un estudio similar con sujetos masculinos, manifestaron que el 45.8% de ellos eran inactivos, el 4.2% muy inactivos, el 24% activos y el 26% se sentían moderadamente activos; resultados que en comparación con las chicas son ligeramente más satisfactorios. Siguiendo esta tendencia, Pintanel y Capdevila (1999), en un estudio efectuado con estudiantes universitarios de primer curso de la facultad de psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona, en su mayoría mujeres, confirmaron la existencia de un elevado porcentaje de mujeres sedentarias.

Práctica de actividad físico-deportiva en función de la edad

En los resultados obtenidos, el mayor número de usuarios se encontraba entre los menores de 26 años (30.1%) y los clientes entre 26 y 40 años (38.6%), reduciéndose la participación físico-deportiva a medida que aumentaban los grupos de edad; siendo de un 23.1% para los que se situaban entre los 41 y 55 años, de un 6.8% para los que oscilaban

entre los 56 y 65 años y de sólo un 6.8% para los mayores de 65 años. En estudios generales de población se han comprobado estos mismos resultados, reflejándose que la práctica de actividad física desciende con la edad (García y Llopis, 2011; Hellín, 2003; MEC, 2015; Miranda, 1991; Rodríguez-Cañamero et al., 2015).

Las mayores tasas de práctica físico-deportiva se situaban en jóvenes de 15 a 25 años de edad, en cambio los individuos que menos practicaban eran los que se encuadraban entre los 41 y 64 años (Hellín, 2003). Resultados reconocidos por el MEC (2015), que puso de manifiesto que las mayores tasas de práctica deportiva se dan en jóvenes de entre 15 y 19 años de edad. Asimismo, García (1990, 1993 y 1998) indicó que las tasas de participación en jóvenes de 15 a 20 años son superiores a la población que cuenta con más de 50 años. Datos que concuerdan con los obtenidos por Miranda (1991), para quien el grupo de edad que más actividad física realizaba es el que oscila entre los 17 y 30 años, representando el 73.46% de la muestra encuestada. También se asienta en esta línea el estudio efectuado por Rodríguez-Cañamero et al. (2015), donde se encontró que el grupo de edad femenino que más se ejercita es el que se sitúa entre los 18 y 30 años (42.5%), mientras que en el caso de los hombres el más representativo se instala entre los 31 y 45 años (43.2%).

Investigaciones sociológicas revelan que los porcentajes de práctica físico-deportiva en edades escolares se reducen paulatinamente durante el tránsito a la edad adulta, dándose las tasas más acusadas de abandono en la adolescencia (Cale, 1996; Stephens, Jacobs y White, 1985). En España, los estudios llevados a cabo por García (1993 y 1997) corroboran estos descensos, produciéndose de manera más drástica en las mujeres (Mendoza, Sagrera y Batista, 1994). Por su parte, otras investigaciones señalan que el descenso en la práctica de actividad físico-deportiva resulta más pronunciado con el incremento de la edad (MEC, 2016b). Tal y como así lo demostraron García y Llopis (2011), unos años antes, afirmando que el 60% de los practicantes oscilaba entre los 15 y 25 años, el 54% entre los 25 y 34 años, el 44% entre los 35 y 44 años, el 34% entre los 45 y 54 años, el 30% entre los 55 y 64 años y el 19% correspondía a sujetos de 65 años en adelante.

Moreno et al. (2003), en un trabajo efectuado con escolares entre 12 y 15 años de edad, evidenciaron que el 24.6% no realiza ninguna actividad físico-deportiva fuera del horario escolar, en cambio el 75.4% respondió que si lleva a cabo alguna actividad, correspondiendo el 38.9% a chicas y el 61.6% a chicos. No obstante, Sánchez-Barrera et al. (1995) revelaron el preocupante índice de inactividad física de la ciudadanía granadina, sobrepasando el 50% a partir de los 30 años de edad. En consonancia con el trabajo interpretado por Blasco et al. (1996), que pusieron de manifiesto el elevado sedentarismo existente en estudiantes universitarios, dándose un mayor porcentaje en sujetos femeninos. Todo ello evidenciado por Macarro et al. (2010), para quienes, en una muestra de 857 alumnos que estudiaban 1º de bachillerato en centros educativos públicos, concertados y privados de la provincia de Granada, el 29.2% de los chicos no practica ninguna actividad físico-deportiva, elevándose en el caso de las chicas al 67.9%. Sin embargo, Blasco et al. (1996), en una muestra formada por 196 alumnos (102 varones y 93 mujeres) de la Universidad Autónoma de Barcelona, estimaron en un 73.4% el número de sujetos activos y en un 26.6% los no activos, siendo la mayoría chicas en estos últimos. Por estos derroteros, un estudio realizado por Capdevila, Niñerola y Pintanel (2004), con una muestra de 720 sujetos de edades comprendidas entre los 13 y 63 años, reveló que el nivel de actividad física de los encuestados corresponde a un 63.2% para sujetos activos y a un 36.8% para sedentarios.

Martínez et al. (2009) señalaron que los hombres (92.2%) caminaban en mayor porcentaje que las mujeres (81.9%). Datos contradictorios a los desempeñados por el MEC (2015), que desveló que el hábito de andar o pasear es más frecuente en sujetos femeninos (74%) que masculinos (67%); matizando que mientras la práctica físico-deportiva se va reduciendo con el paso de los años, el hábito de andar o pasear sufre el efecto contrario, situándose los valores más altos en el grupo de edad que fluctúa entre los 55 y 64 años. En consonancia, Jiménez-Beatty, Graupera y Martínez (2003), con una muestra aleatoria de hombres y mujeres mayores de 65 años, revelaron que el 17.9% de ellas practican actividad física (sin incluir el pasear ya que lo hace la mayoría), superando a los varones que representan el 17.3%. Concretamente años más tarde, estos mismos autores Jiménez-Beatty, Martínez y

Graupera (2006) ratificaron lo llevado a cabo 3 años antes, superando el número de mujeres (23.6%) que realizan actividad física al de los hombres (13.6%). No comparten esta opinión algunos estudios que han verificado que el número de practicantes es superior en hombres que en mujeres (García, 2001a y 2006; Vázquez, 1993). Afirmación que también respaldan Sallis, Prochaska y Taylor (2000), considerando que la práctica físico-deportiva es más elevada en los varones, siendo éstos más activos que las mujeres.

Frecuencia de práctica físico-deportiva en función de la edad

No se han encontrado diferencias significativas entre los usuarios de los centros de fitness de Extremadura en los días de práctica físico-deportiva en función de la edad. En este estudio, la mayoría de usuarios menores de 41 años (69%) realizaban 4 o más días de práctica. Trabajos como el de Sánchez-Barrera et al. (1995) encontraron que la mayoría de los individuos, con edades comprendidas entre los 20 y 29 años de edad, que frecuentan un gimnasio realizan actividad físico-deportiva más de 3 veces a la semana.

En investigaciones con otro tipo de actividades se pueden localizar poblaciones con una frecuencia de práctica inferior. Martínez et al. (2009) encontraron que el 88% de las mujeres y el 78% de los hombres realizan actividad física dos o más días a la semana; resultados alejados de los alcanzados en este estudio.

En el ámbito escolar, Moreno et al. (2003) comprobaron que el 53% de los discentes práctica, al menos, una actividad, el 16.6% dos y sólo el 6.2% realiza tres o más actividades a la semana. Sánchez-Barrera et al. (1995) descubrieron que los escolares y adolescentes, con edades comprendidas entre los 10 y 19 años, practican actividades físico-deportivas, al menos, una vez por semana, mientras que en los grupos de edad de 50 a 59 y de 60 a 74 años, se puede apreciar como la mayoría de los sujetos no lleva a cabo ningún tipo de actividad.

Sin embargo, García y Llopis (2011), con una muestra de sujetos de entre 15 a 65 años en adelante, manifestaron que más de la mitad de los practicantes (57%) realiza deporte 3 veces o más por semana, lo que supone un incremento de ocho unidades porcentuales con

respecto a la encuesta realizada en el año 2005 (García, 2006). En este sentido, el MEC (2015) puso de manifiesto que el 19.5% practica deporte diariamente y el 46.2%, al menos, una vez por semana; matizando que los que practican deporte dedican un promedio de 312.1 minutos a la semana.

Entorno para practicar actividad físico-deportiva

La mayoría de las personas encuestadas comentaron que gran parte de su práctica físico-deportiva semanal la realizaban en los centros de fitness. Estos resultados coinciden con los mostrados por Martínez et al. (2009), ya que las mujeres mayores de 65 años concentran la práctica de sus actividades físico-deportivas en espacios cubiertos (85.4% actividades en sala y un 14.6% actividades acuáticas), mientras que en los hombres se divergen más los espacios, discerniendo entre espacios cubiertos (67% actividad en sala y 12.5% actividades acuáticas) y espacios al aire libre (17% petanca y bolos en parques, 3.1% desplazamientos con bicicleta en el medio urbano, 3.1% actividades en la naturaleza y un 10.9% para la pesca o la caza).

Según el MEC (2015), el 45% de la población que practica deporte se decanta por hacerlo al aire libre, el 24% por espacios cerrados y el restante 30.1%, indistintamente, en un ambiente o en otro. En años anteriores, García (2006) expresó que el 48% de las mujeres acude a instalaciones públicas frente al 23% de los hombres, un 21% a instalaciones privadas frente al 19% de los varones y un 34% practica al aire libre frente al 49% de los varones. Por su parte, Vázquez (1993) reflejó que el 26% de las mujeres practica en sitios cerrados frente al 14% de los hombres, en cambio éstos (70%) practican al aire libre en mayor proporción que las mujeres (55%). Esta misma autora destacó también que el 64% de la población española lleva a cabo actividades físico-deportivas al aire libre (siendo más elevado en sujetos masculinos que femeninos), frente al 19% que las realiza en espacio cerrado y un 15% que se ejercita equitativamente en un lugar o en otro.

El 39.2% de los usuarios de los centros de fitness en Extremadura sólo realizaba actividad físico-deportiva dentro de los mismos, mientras que el 60.8% también practicaba

otras actividades complementarias fuera de estos recintos durante el transcurso de la semana, llevando a cabo una actividad muy variada.

Actividades físico-deportivas practicadas por los usuarios de los centros de fitness

Las actividades físico-deportivas ofertadas en los centros de fitness extremeños son de diversa índole, siendo la más practicada por los usuarios de los mismos la musculación (56.3%), seguida, a distancia, del spinning (29.4%), zumba (24.3%), pilates (17.5%), HIIT (14.7%), GAP (10.4%) y aeróbic (10.2%). El resto de actividades las practicaban menos del 10% de los usuarios. En la encuesta de hábitos deportivos en España 2015 (MEC, 2015), las modalidades deportivas más practicadas anualmente guardan relación con el ciclismo (38.7%), la natación (38.5%), el senderismo y montañismo (31.9%), la carrera a pie (30.4%), la gimnasia intensa (29%), la gimnasia suave (28.8%), el fútbol 11 y 7 (22.4%). En el trabajo de García (2006) se encontró que los deportes (entendidos en su concepción más amplia, es decir, englobando además actividades físicas no deportivas) más practicados, en orden decreciente, con una muestra de sujetos de edades comprendidas entre los 15 y 74 años de edad son: la natación (33%), el fútbol (31.7%), el ciclismo (19.1%), la gimnasia de mantenimiento en centros deportivos (14%), el montañismo (11.9%), las actividades de aeróbic y similares (11.7%) y la carrera a pie (11.1%). En ambos estudios aparecen entre las actividades más practicadas las actividades de gimnasia de mantenimiento, que puede ser lo que más se aproxime a las actividades que se realizan en los centros de fitness.

Martínez et al. (2009), en una investigación llevada a cabo con hombres y mujeres mayores de 65 años, pusieron de manifiesto que la principal actividad física que practican es pasear, superando el porcentaje de practicantes masculinos (92.2%) al femenino (81.9%). Conclusiones ligadas a las arrojadas por Sánchez-Barrera et al. (1995), que mencionaron que la mayoría de los hombres, en general, caminan más de 20 minutos con una frecuencia de más de 3 veces a la semana, siendo esta la actividad más practicada; sucediendo algo similar en el caso de las mujeres, salvo que en ellos se diversifican las actividades que practican. En un estudio elaborado por Graupera, Martínez y Martín (2003), con una muestra de mujeres

mayores (edad media de 69.3 años), se observó que la principal actividad física que ejercen es la gimnasia de mantenimiento, siendo practicada 2 sesiones a la semana por el 79% de ellas y 3 veces por el 19%. Sin embargo, Domínguez (2016) expresó que la mayoría de los sujetos encuestados camina todos o casi todos los días, siendo los mayores de 55 años quienes más lo realizan. Los resultados de estos estudios indican que, en edades avanzadas, se llevan a cabo actividades como andar o caminar así como actividades encaminadas a la gimnasia de mantenimiento.

Entre las actividades más demandadas se analizó si el sexo intervenía en la decisión de decantarse por una o por otra. En este sentido, los resultados reflejaron que las actividades de musculación eran significativamente más practicadas por los hombres, mientras que las mujeres preferían mayoritariamente el pilates, zumba y GAP. Según el MEC (2015), se encontraron diferencias notorias entre ambos sexos, mostrando los hombres una mayor predilección por la práctica deportiva de fútbol, baloncesto, tenis, ciclismo o pádel, mientras que las mujeres se asociaban más con la práctica de cualquier tipo de gimnasia o de natación. Por su parte, Sánchez-Barrera et al. (1995) manifestaron que existe un mayor porcentaje de mujeres que no corren, siendo ellos los que realizan más habitualmente esta actividad. Sin embargo, no parece ocurrir lo mismo con la natación ni con la gimnasia, ya que son ellas las que superan en práctica y en frecuencia a los hombres. Así lo confirman Moreno y Gutiérrez (1998) con población catalana que oscila entre los 15 y 65 años de edad, para quienes la actividad físico-deportiva más practicada es la natación (25%), seguida de caminar (21%), gimnasia de mantenimiento (13%) y algunos deportes como el baloncesto, el tenis o el excursionismo (10%).

En otro estudio, en este caso el desempeñado por Jiménez-Beatty et al. (2003), se indicó que la mayoría de las mujeres (67%) realiza gimnasia de mantenimiento o similar, un 16% practica natación (más especialmente alguna actividad física en el medio acuático) y un 9% actividades como el yoga, el baile, el aeróbic o la petanca. Sin embargo, en los hombres la principal actividad se encuentra ligada a la natación (31%), seguida de la gimnasia de mantenimiento (21%), en menor frecuencia la petanca y la bicicleta (10%) y luego ya el tenis

y otras actividades (7%). Concretamente, tres años después, estos mismos autores Jiménez-Beatty et al. (2006) expresaron que las mujeres (73%) practican, principalmente, gimnasia de mantenimiento, mientras que los hombres varían más la práctica de sus actividades, destacando que un 25.5% se relaciona con la gimnasia de mantenimiento, un 24% con la bicicleta y un 12% con la caza. Por el contrario, Gili-Planas y Ferrer-Pérez (1994) declararon que los deportes que más practican los hombres se encuentran ligados principalmente al fútbol, en cambio las mujeres se familiarizan más con la gimnasia, el ciclismo y la natación.

Se analizaron, globalmente, las actividades con música, en este caso spinning, zumba, aeróbic, step y aeroboxing, encontrándose que estas actividades las realizaban significativamente más mujeres que hombres. En cambio, Martínez et al. (2009) señalaron que la práctica de actividad física con música (bailes) es practicada similarmente tanto por hombres como mujeres; no obstante, ellas superan a los varones en programas de ejercicio físico (69.8% frente al 60.9%) y en actividades de gimnasia oriental (12.5% frente al 3.1%).

Para sellar este bloque de aportaciones resultaría interesante reflejar que el perfil del practicante deportivo español sería aquel varón, estudiante, soltero, con una edad que se engloba entre los 15 y 21 años y que reside en localidades con más de 50.000 habitantes (García 1991). Posteriormente, Vázquez (1993) hizo lo mismo pero con la mujer, resaltando que sería aquella menor de 30 años, estudiante, soltera, sin hijos, de educación media-alta y de un estatus socioeconómico medio-alto; mientras que las personas con edades comprendidas entre los 50 y 64 años, jubiladas, ligadas a tareas del hogar, con baja educación, habitantes de entornos rurales y con un estatus socioeconómico familiar bajo, son las que menos actividad físico-deportiva realizan.

Estas contribuciones permitirían dar una visión general sobre el posible usuario de los centros de fitness, destacando, además, que existen diferencias ostensibles en la periodicidad con que hombres y mujeres practican actividades físico-deportivas. De este modo, mientras que entre los practicantes constantes y asiduos son mayoría los varones, entre los ocasionales destacan las mujeres por encima de ellos.

13.2. Regulación de las motivaciones y motivos para la práctica de actividad físico-deportiva

En el objetivo II se planteó indagar en la regulación de las motivaciones y los motivos de los usuarios para la práctica de actividad físico-deportiva en los centros de fitness:

Conocer cuáles son los principales motivos y la regulación de las motivaciones por los que las personas acuden a los centros de fitness para practicar actividades físico-deportivas.

13.2.1. Regulación de la conducta del ejercicio de los usuarios de los centros de fitness

Para el estudio de la regulación de la conducta en el ejercicio se plantearon los siguientes objetivos específicos:

3. *Averiguar la influencia de variables sociodemográficas (sexo, edad y nivel de estudios) en la regulación de las motivaciones de los usuarios de los centros de fitness.*

4. *Analizar la influencia de la cantidad de práctica físico-deportiva, dentro y fuera de los centros de fitness, y de la antigüedad, como practicantes en este tipo de centros, en la regulación de las motivaciones de los usuarios.*

Para la presente investigación se utilizó el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio **(**Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire, BREQ) **(**Mullen et al., 1997), en su tercera versión, BREQ-3, creado por Wilson et al. (2006), traducido y validado al español por González-Cutre et al. (2010). Este cuestionario permite evaluar, en contextos de actividad física, todas las formas de motivación establecidas por la teoría de la autodeterminación. Para este estudio se decidió suprimir el factor desmotivación con sus cuatro ítems (6, 11, 14 y 23), ya que lo que se pretende averiguar son los tipos de motivación y los motivos que tienen los practicantes de ejercicio físico y no la falta de motivación que sienten los mismos al no realizarlo.

El instrumento original encabezado por la sentencia "Yo hago ejercicio físico..." presenta un total de 23 ítems, distribuidos en seis factores (regulación intrínseca, regulación integrada, regulación identificada, regulación introyectada, regulación externa

y desmotivación), donde las respuestas corresponden a una escala tipo Likert que oscila de 0 (Nada verdadero) a 4 (Totalmente verdadero); aunque en este estudio se incluyeron 19 al eliminar el factor desmotivación. No obstante, habría que destacar que tras realizar el análisis factorial exploratorio y confirmatorio, se obtuvo integrado en un sólo factor la regulación intrínseca-integrada. De esta forma, el presente cuestionario quedó compuesto de la siguiente manera: factor 1 (motivación intrínseca-integrada), factor 2 (motivación externa), factor 3 (motivación introyectada) y factor 4 (motivación identificada). Datos que, a la hora de plantear el cuestionario, difieren, de manera sustancial, de las investigaciones existentes enfocadas a medir los tipos de motivación de los sujetos que practican ejercicio físico, la mayoría de las cuales conservan los 23 ítems distribuidos en los 6 factores de la versión original (González-Cutre et al., 2010; González-Cutre et al., 2015; Latorre et al., 2016; Zazo y Moreno, 2015). Sin embargo, el instrumento empleado por Muyor, Águila, Sicilia y Orta (2009), Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico (BREQ-2), traducido al contexto español por Moreno et al. (2007a), consta también de 19 ítems distribuidos y agrupados (5 factores) de manera diferente a los del presente trabajo: regulación intrínseca, regulación identificada, regulación introyectada, regulación externa y desmotivación.

El cuestionario mostró una fiabilidad positiva, con un alfa de Cronbach de.80 (sin incluir el ítem 9), siendo los valores para la regulación intrínseca-integrada de .90, de .80 para la regulación externa, de .66 para la regulación introyectada y de .55 para la regulación identificada. Este último factor, concretamente la regulación identificada, con un alfa de Cronbach por debajo de .70, puede considerarse como aceptable dado el reducido número de ítems de la subescala (Bernstein y Nunnally, 1994). Por su parte, el análisis de consistencia interna del trabajo efectuado por González-Cutre, Sicilia y Fernández (2010) reveló valores de alfa de Cronbach de .87 para la regulación intrínseca, de .87 también para la regulación integrada, de .66 para la regulación identificada, de .72 para la regulación introyectada, de .78 para la regulación externa y de .70 para la desmotivación. Mientras que González-Cutre et al. (2015) obtuvieron un alfa de Cronbach de .92 para la regulación intrínseca, de .93

para la regulación integrada, de .83 para la regulación identificada, de .69 para la regulación introyectada, de .83 para la regulación externa y de .85 para la desmotivación. En otro estudio llevado a cabo por Zazo y Moreno (2015), la consistencia interna de los factores es de .79 para la regulación intrínseca, de .83 para la regulación integrada, de .74 para la regulación identificada, de .70 para la regulación introyectada, de .67 para la regulación externa y de .65 para la desmotivación.

Hasta la fecha, la inmensa mayoría de las investigaciones que han estudiado las relaciones entre la motivación de los individuos hacia la práctica físico-deportiva y las distintas variables sociodemográficas (principalmente sexo y edad), lo han hecho en el terreno del deporte competitivo o espacios educativos, siendo muy escasas o casi inexistentes las llevadas a cabo en los ámbitos deportivos no competitivos, concretamente en los centros de fitness, tan demandados hoy en día. Según García (2006), las nuevas modalidades deportivas en la sociedad actual, en contra de las que hasta hace pocos años se encontraban ligadas al deporte competitivo reglado, se focalizan más en el carácter recreativo de la práctica deportiva y en la búsqueda de nuevas experiencias, teniendo entre sus fines primordiales aumentar y mejorar los hábitos saludables de vida. En este sentido, el MEC (2015) reveló una menor institucionalización de la práctica deportiva, llevándose a cabo, en general, con fines no competitivos, puesto que un porcentaje elevado de practicantes la realiza libremente, al margen de cualquier institución o club deportivo.

Los resultados de la presente investigación indicaron que los usuarios de los centros de fitness puntuaban más alto en los factores de regulación identificada y regulación intrínseca-integrada y más bajo en los factores de regulación introyectada y externa. Lo cual tiene una coherencia lógica, ya que resulta de sentido común que el hecho de practicar actividad física voluntariamente, y no por imposición, en centros de fitness, se identifique con una elevada motivación autodeterminada, es decir, con una alta regulación intrínseca e identificada y una baja regulación introyectada y externa de los usuarios (Muyor et al., 2009). Estos mismos autores, con una muestra formada por 727 sujetos de edades comprendidas entre los 14 y

78 años, publicaron que los dos tipos de motivación predominantes en los usuarios de los centros deportivos se encontraban relacionados con la regulación intrínseca y la regulación identificada.

Según Moreno et al. (2012), se encontraron correlaciones significativas entre la regulación integrada y los motivos relacionados con la salud, el reconocimiento y la afiliación social, no hallándose relación entre la regulación integrada y la mejora de la imagen corporal. Estos resultados son parejos a los reflejados por Ingledew y Markland (2005), que mencionaron que el motivo fitness se relaciona positivamente con las formas menos autodeterminadas de la motivación extrínseca. De nuevo Moreno et al. (2012), indicaron que las razones sociales se vinculan, de manera positiva, con las formas más autodeterminadas de motivación, no existiendo relación con la regulación externa.

En cuanto a los motivos enfocados a la apariencia física, y en consonancia con Moreno et al. (2012) e Ingledew y Markland (2005), se encontraron relaciones bajas y positivas con la regulación identificada pero carentes con la regulación intrínseca, por lo que se podría manifestar que el motivo anexionado al aspecto físico resultaría el menos autodeterminado de todos (Ryan et al., 1997).

En otro estudio efectuado por Moreno, Cervelló y González-Cutre (2007b), los resultados reflejaron que la orientación al ego se encontraba vinculada positiva y significativamente con la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la amotivación, mientras que la orientación a la tarea se relacionaba positiva y significativamente con la motivación intrínseca, la motivación identificada e introyectada y, de manera negativa y significativa, con la desmotivación.

Los resultados mostraron correlaciones significativas negativas entre la regulación externa y las regulaciones intrínseca-integrada e identificada. Se observó una correlación moderada entre la regulación intrínseca-integrada y la regulación identificada. Por su parte, González-Cutre et al. (2010) manifestaron que el análisis de correlaciones mostró

coeficientes de correlaciones bajos entre la regulación integrada y los dos tipos de motivación más cercanos en el continuo de autodeterminación (intrínseca e identificada).

En diversas investigaciones llevadas a cabo en el ámbito del deporte se podría destacar que un porcentaje elevado de deportistas se sienten más motivados intrínsecamente (Kilpatrick et al., 2005), matizando, según Isogai et al. (2003), que los practicantes de deportes individuales muestran una mayor orientación a la tarea y un mayor rendimiento personal que los participantes en deportes colectivos. Opiniones que coinciden con las de Moreno, Cervelló y González-Cutre (2006), quienes afirmaron que en los deportes colectivos se da una mayor orientación al ego, mientras que en los deportes individuales existe una mayor motivación autodeterminada y orientación a la tarea.

De nuevo Kilpatrick et al. (2005), expresaron que la motivación por el ejercicio físico se debía más a razones extrínsecas que intrínsecas, la cual se encontraba ligada a mejorar la imagen corporal y reducir el estrés. En este sentido, a medida que se incrementa el nivel de práctica, los deportistas aprecian más las recompensas extrínsecas (Tabernero, 1998); destacando Smith y Storandt (1997) que las primeras razones a la hora de adentrase en la participación físico-deportiva tienden a ser más extrínsecas (control de peso o apariencia), mientras que los motivos vinculados con la adherencia se encaminan más a ser intrínsecos (disfrute o competencia). En ello parecen coincidir Weinberg et al. (2000), quienes según ellos los motivos intrínsecos más significativos en el deporte competitivo mantienen relación con la diversión y la mejora de las habilidades, mientras que los extrínsecos se aproximan más al reconocimiento social y mantenerse en forma.

Regulación de las motivaciones en función del sexo

En el presente estudio no se han encontrado diferencias significativas en la regulación de las motivaciones en función del sexo. Con esta conclusión parecen coincidir Muyor et al. (2009), según los cuales no se percibieron diferencias significativas, entre ambos sexos, para cada uno de los tipos de motivación, a excepción de la desmotivación, que fue más acusada en los varones que en las mujeres. Desmotivación que, como ya se comentó anteriormente,

no ha sido valorada ni analizada en el presente trabajo por encontrarse en el lado opuesto a lo que se pretende lograr con esta investigación.

Sin embargo, Moreno et al. (2007b) pusieron de manifiesto que los chicos presentan una mayor motivación extrínseca y perciben un clima motivacional más enfocado al ego que las chicas, en cambio éstas muestran una mayor motivación intrínseca y perciben un clima motivacional más enfocado a la tarea que los chicos. Resultados que concuerdan con los obtenidos por Pelletier et al. (1995), para quienes las chicas lograron puntuaciones más altas en la motivación intrínseca y más bajas en la motivación extrínseca. Igualmente, Fortier, Vallerand, Brière y Provencher (1995) indicaron que las deportistas se encontraban más intrínsecamente motivadas e identificadas, presentando menor regulación externa y amotivación que los deportistas. Desde este prisma, White y Duda (1994) respaldaron que las mujeres tienden a ser intrínsecamente motivadas y suelen estar más orientadas a la tarea que los hombres. Todo ello es aseverado por Chantal, Guay, Dobreva-Martinova y Vallerand (1996) en un estudio con atletas búlgaros, donde se encontró que las mujeres están más intrínsecamente motivadas que los hombres, por lo que éstos puntúan más alto en la regulación externa que ellas.

Por el contrario, se podría hacer alusión a otros estudios donde los hombres ostentan, levemente, una mayor motivación intrínseca que las mujeres (Muyor et al., 2009). En este sentido se posicionan Kim y Gill (1997), para quienes los chicos alcanzaron puntuaciones más significativas en la motivación intrínseca que las chicas. También Amorose y Horn (2000) certificaron que los deportistas universitarios poseían mayores niveles de motivación intrínseca que las deportistas universitarias.

Sin embargo, otros estudios no han podido constatar diferencias entre ambos sexos (White y Zellner, 1996). En consonancia, Etnier, Sidman y Hancock II (2004) tampoco detectaron diferencias en la orientación al ego, destapando, en la muestra de adultos con que trabajaron, que las mujeres tienen una orientación al ego tan alta como la de los hombres.

Regulación de las motivaciones en función de la edad

Asimismo, se analizó la regulación de las motivaciones para hacer actividad físico-deportiva en función de la edad. Los resultados mostraron que había diferencias significativas en la regulación de las motivaciones introyectada e identificada en función de la edad. Se encontraron diferencias significativas en la regulación introyectada entre los grupos de edad con menos de 26 años y los usuarios con edades entre los 41 y 65 años, teniendo los primeros una regulación introyectada más alta. También se encontraron distinciones representativas entre los usuarios de 26 y 40 años y los de edades comprendidas entre los 41 y 55 años. El grupo encuadrado entre los 26 y 40 años presentaba significativamente una regulación introyectada mayor.

Las diferencias significativas encontradas en la regulación identificada se dieron entre los usuarios menores de 26 años y los de edades comprendidas entre los 41 y 55 años. Resultados respaldados por Muyor et al. (2009), quienes según ellos la regulación identificada reflejó los valores más bajos en jóvenes menores de 18 años y las puntuaciones más altas en el grupo de edad de 45 a 60 años; resaltando que los usuarios de los centros deportivos llevan a cabo actividades físico-deportivas por la importancia y los beneficios saludables que conlleva su práctica.

Los niños podrían practicar actividades físico-deportivas por una miscelánea entre razones intrínsecas y extrínsecas, si bien numerosos autores revelan una mayor transcendencia de las primeras ya que es algo retador y disfrutable, otros autores señalan que la participación, en estas edades, también se debe a motivos extrínsecos como ganar la aprobación externa (Weigand y Broadhurst, 1998) o gustar al entrenador, motivo que resulta más relevante cuanto más pequeños son (Williams y Cox, 2003). Por su parte, González et al. (2000) señalaron que los jóvenes se acercan más al deporte por motivos intrínsecos que extrínsecos, en contra de lo mencionado por Weinberg et al. (2000), que reflejaron que la participación deportiva de niños y adolescentes se relaciona más con motivos extrínsecos y ligados a la competición, además de la afiliación social, el estatus y el reconocimiento como otras cuestiones significativas.

Un estudio llevado a cabo por Parish y Treasure (2003), con discentes de educación física, detectó que el clima motivacional ligado a la tarea se vincula, de manera positiva y significativa, con los tipos de motivación situacional autodeterminados (intrínseca e identificada), mientras que el clima motivacional enfocado al ego se asocia, positiva y significativamente, con las formas no autodeterminadas (externa y amotivación). Así, Ntoumanis y Biddle (1999), en un estudio de revisión del clima motivacional en la actividad física, demostraron que un clima motivacional ligado a la tarea podía satisfacer las necesidades de competencia, en cambio el clima motivacional enfocado al ego podía reducir dichas necesidades, acrecentando, de esta manera, la motivación extrínseca y la desmotivación. En este sentido, Zahariadis y Biddle (2000), en un trabajo llevado a cabo con adolescentes, encontraron una relación positiva y significativa entre la orientación a la tarea y la motivación intrínseca, mientras que la orientación al ego se anexionaba con la motivación extrínseca. Resultados contradictorios si se comparan con los hallados por Kim y Gill (1997), según los cuales, en una muestra de adolescentes deportistas coreanos, tanto la orientación a la tarea como la orientación al ego se relacionaban positivamente con la motivación intrínseca.

Así pues, los sujetos de mayor edad parecen decantarse por una motivación más autodetermianada a la hora de realizar actividad física, normalmente por interpretar y ser conscientes de los efectos positivos que conlleva su práctica, más que por otros motivos de carácter externo como podría ser mejorar la apariencia física (Muyor et al., 2009).

Regulación de las motivaciones en función del nivel de estudios

Se encontraron diferencias significativas, en función del nivel de estudios, en la regulación de las motivaciones externa e identificada para hacer actividad físico-deportiva, observándose que los usuarios con titulación universitaria presentaban una regulación externa menor que los que tenían la titulación de la ESO. Sin embargo, los resultados de las comparaciones no mostraron entre qué grupos se producían las diferencias para la regulación introyectada, destacando que la puntuación más alta se originaba entre las personas sin

estudios y las personas con estudios universitarios. Estos resultados no pueden ser cotejados con otras investigaciones al no hallarse estudios, en la literatura científica actual, que traten específicamente esta temática.

Regulación de las motivaciones en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva

Se puso de manifiesto que las regulaciones intrínseca-integrada, externa e identificada variaban en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva en los centros de fitness. De esta manera, los usuarios con menos de 1 año de permanencia en estos centros presentaban una regulación intrínseca-integrada significativamente menor que los usuarios con más de 1 año en los mismos. Mientras que en la regulación identificada se observó que los usuarios que llevaban más de 4 años, presentaban una regulación significativamente mayor que los que llevaban menos de 1 año. En este sentido, Muyor et al. (2009) indicaron que los usuarios que poseían experiencia deportiva contaban con una mayor regulación intrínseca-integrada e identificada respecto a aquellos que no habían realizado ejercicio físico con anterioridad.

Por su parte, en la regulación externa, los resultados mostraron que los usuarios que llevaban menos de 1 año practicando presentaban una puntuación mayor de regulación externa que los que llevaban 3 o más años de experiencia. Muyor et al. (2009) encontraron que aquellos usuarios sin experiencia físico-deportiva presentaban mayores valores en regulación externa que aquellos que contaban con experiencia.

Regulación de las motivaciones en función de los días de práctica físico-deportiva a la semana

Se analizó la regulación de las motivaciones en función de los días de práctica físico-deportiva semanal en los centros de fitness. Los usuarios que realizaban 5 o más días de práctica presentaban las puntuaciones más altas en la regulación intrínseca-integrada e identificada.

Moreno et al. (2012) encontraron que los sujetos que realizan actividad físico-deportiva más de 3 días a la semana son los que obtienen puntuaciones más altas en casi todos los motivos de práctica. Estos mismos autores manifestaron que los individuos que practican

algún tipo de actividad más de 3 días por semana, muestran una mayor motivación integrada y puntúan más alto en razones ligadas a la afiliación y mejora de la apariencia física. Estos datos confirman el estudio efectuado, años antes, por Ryan et al. (1997) que relacionan los motivos más autodeterminados con la regulación intrínseca, revelando que si las personas que realizan actividades físico-deportivas lo hacen por motivos poco autodeterminados, se proclaman persistentes en la práctica de las mismas (más de 3 días por semana).

Por otro lado, Muyor et al. (2009) alegaron que los usuarios con experiencia deportiva previa muestran una regulación autodeterminada hacia la práctica física, coincidiendo con Vlachopoulos et al. (2000) que evidenciaron que el perfil motivacional más autodeterminado se corresponde con individuos que realizan actividades físico-deportivas, de forma continuada, durante un periodo de tiempo superior a 6 meses.

Con la intención de tener en cuenta la práctica físico-deportiva semanal, tanto dentro como fuera de los centros de fitness, se analizó la regulación de las motivaciones en función de los días de práctica durante la semana. Aquellas personas que se ejercitaban 5 o más días presentaban puntuaciones significativamente más altas de regulación intrínseca-integrada que los que practicaban 1 o 2 días y 3 o 4 días. Asimismo, los usuarios que realizaban 5 o más días de actividad físico-deportiva semanal tenían puntuaciones significativamente más altas de regulación identificada que los que practicaban 3 o 4 días.

En cambio, Moreno et al. (2012) expresaron que, a pesar de ser la salud la razón más valorada por la muestra encuestada, los motivos que respaldan, hoy por hoy, una práctica físico-deportiva continua (más de 3 días por semana) guardan relación con la mejora de la imagen corporal, la afiliación y el reconocimiento social; evidenciándose una ausencia de relación entre la motivación integrada y la razón por mejorar la apariencia. En ello parecen coincidir Ingledew y Markland (2005), quienes, en los motivos relacionados con la imagen corporal, encontraron relaciones bajas y positivas con la regulación identificada y ausentes con la motivación intrínseca, pudiéndose declarar que el interés por el aspecto físico sería el menos autodeterminado de todos (Ryan et al., 1997).

En definitiva, se podría señalar, tras los resultados alcanzados en la presente investigación sobre la regulación de la conducta a la hora de practicar actividades físico-deportivas, que se ha empleado un instrumento de medida válido y fiable; y que los resultados indican que la regulación de las motivaciones varía en función de las variables sociodemográficas (edad, nivel de estudios, antigüedad en los centros de fitness y número de días de práctica físico-deportiva a la semana).

13.2.2. Motivos de práctica físico-deportiva de los usuarios de los centros de fitness

Para el estudio de los motivos de práctica físico-deportiva en actividades físicas no competitivas se plantearon los siguientes objetivos específicos:

5. *Identificar la influencia de variables sociodemográficas (sexo, edad y nivel de estudios) en los motivos para la práctica de actividad físico-deportiva de los usuarios de los centros de fitness.*

6. *Determinar la influencia de la cantidad de práctica físico-deportiva, dentro y fuera de los centros de fitness, y de la antigüedad, como practicantes en este tipo de centros, en los motivos para la práctica de los usuarios.*

Para valorar los motivos de participación en actividades físico-deportivas se utilizó la Escala de Medida de los Motivos de Actividad Física Revisada (MPAM-R). Esta escala evalúa los motivos de práctica de actividades físicas no competitivas, la cual fue diseñada por Ryan et al. (1997) a partir de una revisión y modificación de la Escala de Medida de Motivos de la Actividad Física (Motives for Physical Activity Measure, MPAM) de Frederick y Ryan (1993). Esta misma escala fue traducida y validada al contexto español por Moreno et al. (2007a) como la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física Revisada (MPAM-R). La escala encabezada por la sentencia "Realizo actividad física..." se utiliza con sujetos que practican actividades físicas no competitivas y mide los motivos de práctica hacia la actividad física mediante 30 ítems policotómicos, agrupados en 5 factores distintos (disfrute, apariencia, social, fitness y competencia) y donde las respuestas corresponden

a una escala tipo Likert que oscila de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 7 (Totalmente de acuerdo).

En el primer análisis factorial exploratorio que se llevó a cabo, los ítems de la escala MPAM-R empleada para la presente investigación se agruparon en 6 factores: disfrute, apariencia, social, fitness, competencia y social-apariencia; un factor más que en la estructura teórica que comprende 5: disfrute, apariencia, social, fitness y competencia (Moreno et al., 2007a; Frederick y Ryan, 1993; Ryan et al., 1997). Sin embargo, tras repetir el análisis factorial exploratorio, se eliminaron los ítems 1 por tener una comunalidad inferior a .50 (Hair et al., 2004), los ítems 12 y 29 por saturar en otros factores distintos a la estructura teórica y los ítems 27 y 28 por formar un nuevo factor con menos de 3 ítems, quedando agrupados el resto de ítems esta vez en 5 factores: disfrute, competencia, fitness, apariencia y social (Beavers et al., 2013) De esta forma, este cuestionario se compuso de 25 ítems, a diferencia del trabajo original de Frederick y Ryan (1993), modificado años más tarde por Ryan et al. (1997), donde el instrumento se integraba por 30 ítems frente a los 28 de los que constaba el llevado a cabo por Moreno et al. (2007a) y los 29 que conformaron el empleado por Granero-Gallegos et al. (2011).

El cuestionario mostró una fiabilidad muy alta, con un alfa de Cronbach igual a .93, estando en consonancia con el protagonizado por Ryan et al. (1997) que también logró una elevada fiabilidad. En general, todos los factores presentaron una alta fiabilidad, con un coeficiente de consistencia interna que oscilaba entre .83 y .90 (Bernstein y Nunnally, 1994; Nunnally, 1978). Concretamente las puntuaciones se repartieron de la siguiente manera: factor 1 (disfrute) .90, factor 2 (competencia) .83, factor 3 (fitness) .86, factor 4 (apariencia) .86 y factor 5 (social) .90.

Estos resultados guardan relación con los alcanzados por Moreno et al. (2007a), donde el factor disfrute obtuvo un alfa de Cronbach de .84, el factor apariencia de .87, el factor social de .81, el factor fitness de .80 y el factor competencia de .85; así como con los obtenidos por Granero-Gallegos et al. (2011), donde se puede apreciar que el cuestionario

también logró una alta fiabilidad, obteniendo puntuaciones de .84 en el factor disfrute, de .89 en el factor apariencia, de .77 en el factor social, de .80 en el factor fitness y de .88 en el factor competencia.

Se encontraron correlaciones significativas positivas entre todas las dimensiones, si bien las correlaciones más fuertes se produjeron entre el factor disfrute y los factores fitness, competencia y social; dándose además una correlación moderada entre las dimensiones social y competencia, competencia y fitness, competencia y apariencia, y apariencia y fitness. Conclusiones que caminan en la misma dirección a las halladas por Moreno et al. (2007a), que detectaron correlaciones positivas y significativas entre todos los factores, siendo el factor disfrute el que mayor correlación presenta con los factores competencia y fitness; apreciándose también como el factor apariencia correlaciona más con la dimensión fitness, mientras que el factor social lo hace en mayor medida con la dimensión competencia.

Se ha de destacar que no existen demasiados estudios que vinculen los motivos de práctica con el ámbito de la actividad física no competitiva, es decir la actividad física recreativa y no reglada, ya que la mayoría de las investigaciones se centran en la práctica deportiva, relacionando los motivos de participación con las variables sociodemográficas (sexo y edad fundamentalmente).

Motivos de práctica físico-deportiva en función del sexo

Se han encontrado diferencias significativas en función del sexo en el factor competencia. Por el contrario, Alderman (1978) no decretó diferencias, puesto que según este autor la activación, la afiliación y la superioridad son las razones de mayor peso para ambos sexos. Esta aportación parece estar en sintonía con las conclusiones a las que llegaron Balaguer y Atienza (1994), para quienes los motivos principales a la hora de participar en el deporte son similares para ambos sexos, distinguiéndose exclusivamente en el orden de prioridades. También coinciden en este aspecto Garita y Araya (2007), que no encontraron diferencias significativas en la predilección de ambos sexos a la hora de participar en actividades deportivas.

Los hombres presentan mayores puntuaciones en el factor competencia que las mujeres, tal y como así lo confirma Koivula (1999), quien comentó que los varones señalan la competición como el principal motivo de participación deportiva. Sin embargo, no se encontraron discrepancias significativas en los factores disfrute, apariencia, social y fitness. Diferencias que sí se encuentran en los estudios de Bungum, Dowda, Weston, Trost y Pate (2000) y Gili-Planas y Ferrer-Pérez (1994), donde según ellos las mujeres prefieren que los objetivos de la práctica de actividad física se encuentren distanciados de los estilos competitivos, mientras que los varones muestran propensión por la competición en sus actividades físico-deportivas.

Por su parte, las mujeres confiesan estar más interesadas con todo aquello relacionado con la estética e imagen corporal que los hombres (Blasco et al., 1996). Conclusiones que contradicen lo expuesto por Vázquez (1993), cuyos resultados no destaparon diferencias representativas entre hombres y mujeres respecto a sus intereses. No obstante, según Gálvez (2004), los varones escolares centran su atención en la competición y su autoestima, mientras que las chicas se inclinan más por la apariencia física y la salud. Esta misma autora señaló que los principales motivos que inducen a los adolescentes a realizar actividades físico-deportivas son la diversión (71.5%), el reconocimiento social (69.6%), la mejora de la salud (68.1%), el competir (59.7%), la mejora de la imagen (53.7%) y hacer amigos (46.2%); mientras que las chicas se decantan por motivos como mejorar la salud (73.2%), la diversión (63.4%), el reconocimiento social (65.1%), mejorar la imagen (55.8%), hacer amigos (48.2%) y competir (38.9%).

El estudio de Gill et al. (1996) desveló que el motivo principal del sexo masculino está ligado a la orientación de resultados, mientras que para el femenino las razones más importantes de práctica guardan relación con la salud, la flexibilidad, la apariencia y la afiliación. Asimismo, Kilpatrick et al. (2005) mencionaron que los hombres se motivan más por razones como la competición, el desafío, la fuerza, la resistencia y el reconocimiento social, en cambio las mujeres muestran una motivación más alta por intentar controlar

su peso; coincidiendo con las aportaciones realizadas por Biddle y Nigg (2000). En esta línea, Xu y Biddle (2000) expresaron que las mujeres practican más por motivos de apariencia que los hombres, los cuales se sienten atraídos por cuestiones de competencia, relaciones sociales y disfrute. Por su parte, Torre (1998) reveló, en un trabajo llevado a cabo en la iniciación deportiva, que el principal motivo para los varones se corresponde con la aspiración competitiva y la autoestima, frente a un interés de aventura, voluntad de sobresalir e inquietud por la salud física en el caso de ellas.

Según Hellín et al. (2004), las mujeres practican ejercicio físico por motivos de fitness, apariencia, social y disfrute, coincidiendo con los trabajos de Hirvensalo et al. (1998), así como con los efectuados por Wilson y Rodgers (2002); lo que parece indicar que los motivos relacionados con la competencia no resultan relevantes para el sexo femenino, casando en este sentido con Koivula (1999). En un estudio reciente sobre los hábitos deportivos de los españoles, se puso de manifiesto que estar en forma es el principal motivo de participación deportiva para ambos sexos (29.9%), superando las mujeres (32.7%) a los hombres (27.6%). Le sigue, por orden de importancia, la diversión o el entretenimiento (23%), siendo más elevada en sujetos masculinos (27%) que femeninos (18.4%) (MEC, 2015).

Motivos de práctica físico-deportiva en función de la edad

Se han encontrado diferencias significativas en los factores apariencia y competencia en función de la edad. Moreno et al. (2007a) hallaron distinciones en la apariencia y el fitness, no apreciándose diferencias representativas en los factores disfrute, social y fitness.

Los usuarios con edades comprendidas entre los 41 y 55 años presentaban una menor motivación por la apariencia que los usuarios con menos de 40 años. Resultados similares fueron representados por Hellín et al. (2004), reflejando que son los más jóvenes los que muestran una mayor preocupación por la estética e imagen corporal, mermándose ésta claramente en personas de avanzada edad. Estos resultados difieren de los logrados por Fraile y de Diego (2006), quienes, en un estudio con escolares europeos, evidenciaron que un gran número de ellos practican actividades físico-deportivas por mejorar su salud. Por

su parte, Jara (1997) determinó que los escolares sienten más atracción hacia la práctica por el afán de divertirse, por la posibilidad de hacer nuevas amistades y por la mejora de las habilidades, mientras que en la juventud, la adultez y, sobre todo, la senectud, el motivo de salud va ganando adeptos a medida que se avanza en edad (Ebbeck, Gibbons y Loken-Dahle, 1995).

Sin embargo, para Castillo y Balaguer (2001), Piéron et al. (1999), Ponseti et al. (1998) y Yan y McCullagh (2004) la apariencia es el principal motivo de participación entre los más jóvenes, dando importancia también a la diversión, a las relaciones sociales o al bienestar. Esto denota la preocupación que existe, en sujetos adolescentes, por mejorar la imagen corporal, constituyéndose como la principal razón a la hora de adentrase en la práctica de actividades físicas; inquietud, que también se extiende a edades universitarias como así lo confirman Pavón et al. (2003).

Por el contrario, Mathes y Battista (1985), analizando los motivos de práctica físico-deportiva en universitarios, encontraron que éstos estaban centrados en el valor de las experiencias socio-afectivas, en mejorar la salud y disfrutar de la competición. En el caso de los varones la inclinación es más pronunciada por la competición y la mejora de la condición física, mientras que las mujeres se decantan por las relaciones sociales, tal y como así lo ratifica Gutiérrez y González (1995). De este modo, en una muestra formada por 196 alumnos universitarios, se concluyó que los chicos otorgan mayor importancia a cuestiones de diversión, mientras que ellas conceden más relevancia a aspectos relacionados con la estética corporal como disminuir peso y adquirir un cuerpo atractivo (Blasco et al., 1996).

La importancia concedida a la apariencia física también es defendida por Oldman, Daley y Richard (2004), quienes relacionaron los motivos de ansiedad y culpa a la preocupación por mantenerse en forma de corredores más mayores, lo que da lugar a interpretar que en adultos de más edad no sólo la salud es importante para una mejora del organismo sino también el atractivo físico, debido a la influencia de los cánones estéticos de belleza que, continuamente, los medios publicitarios y de comunicación proyectan a los ciudadanos; sin

olvidar además el carácter competitivo de los corredores, en su ambición, por conseguir la victoria en aquellas carreras apodadas "populares" (triatlones, medias maratones, maratones, millas urbanas, etc.), que, en los últimos años, han incrementado notoriamente el número de participantes. Por el contrario, en el trabajo llevado a cabo por Granero-Gallegos et al. (2011) se puso de manifiesto que el motivo menos valorado por la población objeto de estudio es la apariencia, lo que parece ir a contracorriente si se tiene en cuenta el auge de los modelos estéticos y de belleza tan presentes e influyentes en la actualidad. Por su parte, Miranda (1991) dejó entre ver que el motivo que más llama la atención a las personas que acuden a los centros de fitness es el de alcanzar una buena forma física, seguido de una mejora de la salud y de la imagen corporal, lo que hace indicar que no es el aspecto físico la mayor preocupación del usuario.

Por otro lado, habría que destacar que en el factor competencia se encontraron diferencias significativas entre los menores de 41 años y los grupos de edad de 41 a 55 años y de 56 a 65 años. En este caso, los menores de 41 años, presentaban mayores puntuaciones en la dimensión competencia, en sintonía con lo expresado por Hellín et al. (2004), quienes según ellos son los más jóvenes los que se decantan por aspectos competitivos, mientras que las personas de mayor edad se inclinan más por cuestiones lúdicas, sociales y de relajación. Afirmación corroborada por Hirvensalo et al. (1998) que, en individuos finlandeses de 65 a 84 años, encontraron que los motivos principales de participación en programas dirigidos de actividad física se vinculan a la salud y a las relaciones sociales. Así pues, se ha de decir que la mayoría de los estudios con personas mayores señalan que los principales motivos de participación deportiva suelen estar directamente relacionados con la salud (Smith y Storandt, 1997; Rosich, 2005; Weinberg et al., 2000). En este sentido, Biddle y Nigg (2000) manifestaron que los adultos se ejercitan por motivos relacionados con la salud, la diversión, el reto y los aspectos sociales, variando el orden de importancia durante el transcurso de la vida y las circunstancias acontecidas en cada momento de la misma. En esta etapa, se podría discernir por un lado los adultos más jóvenes, que se sienten atraídos por mejorar la forma física y por la superación de un reto, y por otro, los adultos de mayor edad, donde la búsqueda

de salud parece ser la causa principal. Datos que concuerdan si se comparan con los de Peiró (1987), quien determinó que los principales motivos de práctica deportiva se vinculan, principalmente, con la salud (42.7%), seguida de la diversión (35.4%) y la competición (9%). En consonancia con estos motivos se posicionan Reeves y Jones (1998), para quienes la diversión y mejora de la salud parecen ser las razones centrales de participación deportiva de la muestra encuestada, coincidiendo con Castillo y Balaguer (2001), Llopis y Llopis (1999), Reyes y Garcés de los Fayos (1999) y Sanchís (1994).

Motivos de práctica físico-deportiva en función del nivel de estudios

El nivel de estudios de los usuarios de los centros de fitness no influyó en las puntuaciones de los motivos para la práctica de actividad físico-deportiva. Testimonio que, actualmente, no resulta factible cotejar, al igual que sucede con la antigüedad de práctica, dada la carencia de estudios, en la literatura existente, que hayan abordado esta cuestión en gimnasios.

Motivos de práctica físico-deportiva en función de la antigüedad en los centros de fitness

Se encontraron diferencias significativas en los factores disfrute, apariencia y social en función de la antigüedad de práctica de actividad físico-deportiva en los centros de fitness, no hallándose desacuerdos reveladores en los factores fitness y competencia. Los que presentaron unas puntuaciones más bajas en los motivos para participar por disfrute eran los que llevaban menos de 1 año en los centros de fitness, dándose diferencias significativas entre los usuarios que llevaban menos de 1 año y los que llevaban entre 1 y 2 años, 2 y 4 años y más de 4 años. Sin embargo, los que llevaban practicando más de 1 año presentaban puntuaciones más altas de disfrute. Los que llevaban más de 4 años en los centros de fitness eran los que tenían una puntuación menor en participar por mejorar la apariencia física, existiendo diferencias significativas en la dimensión apariencia en aquellos que llevaban más de 4 años de práctica y los que llevaban 1 y 2 años y menos de 1 año de práctica. Los que llevaban entre 1 y 2 años de antigüedad en los centros de fitness eran los que presentaban mayores motivos para participar por razones sociales, obteniendo puntuaciones significativamente más altas que los que llevaban más de 4 años.

Motivos de práctica físico-deportiva en función de los días de práctica a la semana

Se encontraron diferencias significativas en las dimensiones apariencia y competencia en función de los días de práctica semanal en los centros de fitness. Las personas que asistían a este tipo de centros 5 o más días en semana puntuaban más alto en el factor apariencia que los que iban 1 o 2 días, mientras que las personas que acudían 5 o más días puntuaban más alto en la dimensión competencia que los que iban 1 o 2 días y 3 o 4 días. Por el contrario, aquellos que más tiempo se ejercitaban (más de 3 días) lo hacían por motivos relacionados con el disfrute, el fitness, la apariencia y la relación social (Moreno et al., 2007a).

Todo parece indicar que a mayor cantidad de práctica realizada mayor es el interés manifestado hacia los valores sociales y competitivos del deporte, en cambio una menor familiaridad con la práctica deportiva conlleva que las motivaciones se dirijan más al cuidado del aspecto físico y a una mejora de la salud, como pilar básico para obtener un estilo de vida saludable (Pavón et al., 2003).

Como es habitual que los usuarios de los centros de fitness realicen actividades físicas fuera del centro, se procedió a analizar los motivos en función de los días (sesiones) de práctica físico-deportiva a la semana, tanto dentro como fuera de estos recintos. Se encontraron diferencias significativas en la dimensión competencia, no apareciendo distinciones representativas en los demás factores. Se observó que las personas que realizaban actividad físico-deportiva 5 o más días en semana puntuaban más alto en el factor competencia que los que iban 1 o 2 días y 3 o 4 días.

13.2.3. Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva

El motivo de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva no se ha incluido en esta investigación, pues ha sido imposible acceder a los usuarios que han renunciado a continuar en los centros de fitness; por tanto, el objetivo del estudio se ha centrado en averiguar cuáles son los motivos, intereses o argumentos por los que las personas acuden a los centros de fitness a practicar actividad físico-deportiva. No obstante, se ha decidido incluir en esta discusión el motivo del abandono para clarificar el estado de la cuestión sobre este aspecto.

La razón más importante de abandono de la práctica físico-deportiva, tal y como apuntalan Ruiz, García y Gómez (2005), Otero (2004) y Vázquez (1993), resulta ser la falta de tiempo. Motivo ratificado por el MEC (2015), que reflejó la falta de tiempo como la principal razón de abandono (43.8%), seguida, de lejos, por la falta de interés (20%). En esta dirección caminan Rodríguez-Cañamero et al. (2015), los cuales señalaron la falta de tiempo como el principal motivo de abandono en todos los modelos de negocio, matizando que las bajas por calidad/precio son más usuales en cuotas altas (centros premium), mientras que las bajas por cuestiones económico-personales predominan al aproximarse a modelos de cuotas bajas (low cost). Estos datos son corroborados por Moreno y Gutiérrez (1998), quienes señalaron que las causas esgrimidas para no practicar actividad físico-deportiva responden, principalmente, a no disponer de tiempo libre (53%), no les gusta (12.3%) y a la carencia de instalaciones deportivas próximas al domicilio (8%). También parece opinar lo mismo Domínguez (2016), quien encontró la falta de tiempo como el principal motivo (55%) de los encuestados, seguido de la pereza o desgana (21%), salir cansado del trabajo (21%) y por edad (12%). Datos que, a nivel extremeño, no se encuentran en sintonía con los efectuados por García (2002), cuyo estudió reveló que el principal motivo de abandono se encuentra relacionado con salir tarde o cansado del trabajo (14%), por pereza o desgana (14%), por estudios (11%) y por edad (10%). Resultados que, a nivel nacional, coinciden con los de García (2001a), quien señaló que el principal argumento de abandono de la muestra encuestada se asocia con aspectos relativos al trabajo, dado el cansancio, estrés y monotonía que, normalmente, provoca la actividad laboral, quedando relegado a la sexta posición el motivo de abandono por falta de tiempo.

Según Gálvez (2004), los principales argumentos de no realizar actividad físico-deportiva que manifiestan los encuestados es por falta de tiempo, el ejercicio físico resulta aburrido, no poseen las habilidades necesarias y el ejercicio físico no sirve para nada. Por su parte, Duda (1995) expuso como motivos más característicos para no practicar ejercicio físico el sentimiento de incapacidad o ridículo, la falta de tiempo y el costo excesivo. También Durán (1995) y Rodríguez (2000) señalaron la falta de tiempo como consecuencia

de las cuestiones académicas y la obligación de llevar a cabo otras tareas. Aunque resulta interesante destacar a Moreno y Gutiérrez (1998) cuando manifiestan que la falta de tiempo es una percepción que no siempre responde a la verdadera realidad. Otro estudio protagonizado por García (1993) expresó como principales motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva los siguientes: porque no le gusta (48%), la falta de tiempo (45%), por pereza o desgana (21%), por cansancio (14%), porque no es útil (7%) y por no haber instalaciones (7%).

Además de la falta de tiempo, considerado por la mayoría de los investigadores que han centrado sus estudios en este campo como el principal motivo de abandono de la práctica físico-deportiva, otros motivos significativos a destacar serían aquellos problemas con el técnico o monitor que dirige la actividad (Nuviala y Nuviala, 2005), preferir hacer otras cosas en el tiempo libre (Macarro et al., 2010), problemas de salud (García, 2001a) y la influencia de los amigos (Ntoumanis, Vazou y Duda, 2007).

En cuanto a los motivos de abandono de la práctica físico-deportiva en función del sexo, los dos principales motivos expresados por los adolescentes encuestados, según Gálvez (2004), se corresponden con la falta de tiempo (38.4% en varones y 48% en mujeres) y no tener instalaciones cercas (27.7% en varones y 29.8% en mujeres). Resultados en consonancia con Torre (1998), quien señaló que tanto los hombres como las mujeres abandonan la práctica deportiva por falta de tiempo y por tener que realizar otro tipo de actividades. Este mismo autor reflejó que la práctica de actividad física es inferior en sujetos femeninos que masculinos. En este sentido, Douthitt (1994) indicó que el porcentaje de chicas y mujeres que renuncian a la práctica físico-deportiva es superior al de los varones, tal y como así lo confirman Macarro et al. (2010), donde el 45.1% del abandono deportivo lo constituyen chicas frente al 23.6 de los chicos. No obstante, mencionando a García (2006), se ha de reseñar que la práctica de actividad físico-deportiva en sujetos femeninos ha experimentado un notorio progreso en los últimos años. Conclusiones que se arriman a las logradas por Vázquez (1993), quien afirmó que, en términos generales, el abandono

deportivo es más elevado en hombres (59%) que en mujeres (41%), pudiéndose deber tal vez a un mayor número de practicantes masculinos.

Según Macarro et al. (2010), no parecen existir diferencias de género entre los principales motivos de abandono de la actividad físico-deportiva, pero si en motivos como el estrés competitivo y la influencia de los padres en el caso de ellas, y la diversión y el aburrimiento en el caso de ellos. Por su parte, Jiménez, Pérez y García-Mas (1999) indicaron que para los hombres las principales causas de abandono se relacionan con la falta de tiempo, el trabajo, la pereza e imposibilidad física, mientras que ellas exponen, coincidiendo en algunas con los varones, la falta de tiempo, la desgana, el desinterés y la falta de instalaciones; matizando que aquellos sujetos masculinos que nunca han practicado actividad físico-deportiva alegan como argumentos de su no incorporación física el desinterés, la pereza, la falta de tiempo, la falta de hábito y el considerar desagradable la práctica deportiva, en cambio ellas señalan la falta de tiempo, la pereza, el desinterés, el considerar desagradable la práctica deportiva y la falta de hábito.

Numerosas investigaciones han confirmado la existencia de un importante fenómeno de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en la etapa adolescente (Palou, Ponseti, Gili, Borras y Vidal, 2005; Ruiz, García y Gómez, 2005), aunque por el contrario, estudios como el de Otero (2004) indicaron que el porcentaje de abandono en sujetos con edades comprendidas entre los 16 y 25 años es bastante inferior a los anteriores, representando sólo un 8.3% de los casos.

Respecto a los motivos de abandono de la práctica físico-deportiva en función de la edad, Van Mechelen, Twisk, Post, Snel y Kemper (2000), en una investigación llevada a cabo sobre población holandesa, indicaron que la edad en la que se origina un mayor declive de los niveles de práctica físico-deportiva oscila entre los 13 y 16 años. Por su parte, en otro estudio efectuado con población finlandesa, Telama y Yang (2000) señalaron que la franja de edad que engloba de los 12 a 18 años es la que sufre un descenso más acusado en la realización de ejercicio físico. Sin embargo, Caspersen, Pereira y Curran (2000), en un

trabajo realizado con población americana, acotaron el intervalo dejándolo de 15 a 18 años. Conclusiones parejas a las obtenidas por Seefeldt y Vogel (1989), para quienes el fenómeno de abandono deportivo emerge de manera ostensible entre los 13 y 18 años, puntualizando que a la edad de los 17 años el 80% de los niños ya no practica deporte, tal y como así lo certifican Sallis et al. (2000).

Según Domínguez (2016), en una muestra conformada por 1.111 sujetos extremeños mayores de 18 años, se puede apreciar como la falta de tiempo representa el principal motivo de abandono hasta los 64 años de edad, algo totalmente coherente si se tiene en cuenta que entre los 60-65 años, en función de los años de cotización a la seguridad social, es cuando se inicia la etapa de jubilación. Época en la que la falta de tiempo, tan mencionada en edades anteriores, queda relegada, después de poner punto y final a toda una vida profesional, a motivos como la edad y la salud. Tal y como así lo acredita el MEC (2015), donde la salud (11.9%) y la edad (9.9%) son determinantes en la población de 55 años en adelante. Sin embargo, la pereza o la desgana cobran especial importancia por encima de cualquier otro motivo en individuos de edades comprendidas entre los 35 y 54 años de edad (Suárez, 2012).

El perfil del sujeto, tanto masculino como femenino, que abandona la práctica de actividad físico-deportiva se sitúa entre los 30 y 50 años de edad, se encuentra casado, con hijos y tiene un trabajo de nivel socioeconómico medio (Rodríguez-Cañamero et al., 2015).

A modo de resumen, y sintetizando las numerosas edades en tres etapas, se podría destacar que el principal motivo de abandono deportivo de los jóvenes se encuentra ligado a los estudios, el de los adultos a salir tarde o cansado del trabajo y el de las personas mayores o jubiladas a la edad o cuestiones de salud.

13.2.4. Relación entre la regulación de las motivaciones y los motivos para la práctica físico-deportiva

Se estudió la relación entre la regulación de las motivaciones y los motivos para la práctica físico-deportiva (objetivo 7).

7. *Efectuar un estudio correlacional entre las variables relacionadas con la regulación de las motivaciones y los motivos para la práctica físico-deportiva.*

Las personas que presentaban altas puntuaciones en la regulación intrínseca-integrada correlacionaban positivamente con los motivos de diversión, apariencia, social, fitness y competencia. Una persona con motivación intrínseca-integrada se caracteriza por la búsqueda de diversión y satisfacción inherente a la actividad (Ryan y Deci, 2000). Moreno et al. (2012) encontraron que la motivación integrada correlaciona positivamente con la afiliación social, la salud y el desarrollo de la habilidad.

La regulación identificada, motivación extrínseca que se sitúa en el locus de causalidad "algo interno" (Molinero, Salguero y Márquez, 2011), se relaciona positivamente con los 5 tipos de motivación, pero especialmente, con una asociación moderada, con el disfrute y el fitness. Esto es muy lógico en el caso del fitness, ya que los usuarios suelen ser conscientes de los beneficios que aporta la actividad física para la salud, es decir, realizan actividad física por los beneficios que genera, en este caso salud y diversión (Molinero et al., 2011; Ryan y Deci, 2000).

La motivación introyectada correlacionó de forma positiva, aunque baja, con todos los motivos de práctica (disfrute, apariencia, social, fitness y competencia). La asociación con la regulación introyectada, motivación extrínseca en la que se realiza la actividad para evitar sanciones autoimpuestas (Molinero et al., 2011; Ryan y Deci, 2000), se justifica en este caso por el orgullo y el ego de los participantes para mejorar la apariencia, salud y condición física.

La motivación externa correlacionó, pero de forma negativa, con el disfrute, el fitness y la competencia como motivos para asistir a los centros de fitness. La diversión se ajusta más a una regulación intrínseca (Ryan y Deci, 2000), por lo que es lógico que al situarse la regulación externa en el otro extremo del continuo de autodeterminación (Molinero et al., 2011), los resultados muestren una correlación negativa entre la diversión y la regulación

externa, resultando difícil que la práctica físico-deportiva, con intención de divertirse, se realice por obligación.

13.3. Satisfacción con la imagen corporal

En el presente estudio se preguntó a los usuarios por su satisfacción con la autopercepción de su imagen corporal. De este modo, para examinar el objetivo III, se ha realizado un análisis de la imagen corporal en función de las características de práctica físico-deportiva de los usuarios, estudiando la asociación de la satisfacción corporal con la regulación de las motivaciones y los motivos de práctica:

Analizar la autopercepción de la imagen corporal de los usuarios de los centros de fitness y su conexión con la regulación de las motivaciones y los motivos de práctica físico-deportiva.

Concretado en los siguientes objetivos específicos:

8. *Reconocer la influencia de variables sociodemográficas (sexo, edad y nivel de estudios) en la autopercepción de la satisfacción corporal de los usuarios de los centros de fitness.*

9. *Estudiar la variación de la autopercepción de la satisfacción corporal en función de la cantidad de práctica físico-deportiva y la antigüedad en los centros de fitness.*

En la literatura científica existen numerosos instrumentos para valorar la insatisfacción corporal, destacando el Body Shape Questionnaire (BSQ), creado por Cooper et al. (1987) y adaptado a la población española por Raich et al. (1996). La versión original de este cuestionario se compone de 34 ítems que evalúan la presencia de preocupación e insatisfacción con la imagen corporal, constituyendo una medida objetiva de intranquilidad sobre el peso y la apariencia física, por lo que puede ser utilizado para valorar trastornos de la imagen corporal en puntuaciones elevadas. Además, resulta un mecanismo útil para el estudio exploratorio de sujetos en riesgo de padecer un desequilibrio del comportamiento alimentario.

A pesar de presentarse versiones reducidas del BSQ con 8 y 16 ítems (Evans y Dolan, 1993), para este estudio se utilizó una versión reducida del BSQ con 14 ítems (Martínez y

Veiga, 2007; Stefanile et al., 2011), cuya explicación se fundamenta, esencialmente, en que se reduce el tiempo de recogida de datos y se encuentra validado para un mayor número de grupos clínicos. La puntuación se establece con una escala tipo Likert y 6 opciones de respuesta que valoran una sola impresión psicológica que, a su vez, puede disgregarse en dos exégesis del mismo problema: insatisfacción corporal y preocupación por el peso (Castrillón et al., 2007).

Tal y como se reporta en los estudios iniciales del BSQ (Cooper et al., 1987), este cuestionario fue diseñado con la finalidad de intentar examinar las variaciones actitudinales que se producen alrededor de la imagen corporal, además de evaluar un constructo que se podría esclarecer como insatisfacción corporal, lo cual es constatado en otras investigaciones (Ghaderi y Scott, 2004; Rosen, Jones, Ramirez y Waxman, 1996).

Los ítems de la escala BSQ-14 se agrupan en dos factores: el primero de ellos expresa insatisfacción corporal, mientras que el segundo muestra una preocupación por la dieta y la falta de ejercicio. Otro estudio, como el llevado a cabo por Castrillón et al. (2007), en su intento de validar el BSQ inicial compuesto por 34 ítems para la población colombiana, también reveló la existencia de dos factores: la insatisfacción corporal y la preocupación por el peso. Al separarse los constructos el cuestionario no pierde su identidad sino todo lo contrario, gana en capacidad discriminativa de los componentes al consentir valorar, por separado, la supuesta alteración de la imagen corporal en sus dos constructos (Castrillón et al., 2007).

El cuestionario, con un solo factor, una vez aplicado a los usuarios de los centros de fitness en Extremadura mostró una fiabilidad muy alta, con un alfa de Cronbach igual a .94. Datos que coinciden con los manifestados por Camacho et al. (2006) que hallaron un alfa de Cronbach de .97, con una muestra de 455 chicas estudiantes de la ESO pertenecientes a 23 centros públicos de la comunidad autónoma de Madrid. Casi idénticos resultados que los logrados por Castrillón et al. (2007), quienes, en una muestra de 1.939 niñas preadolescentes y adolescentes, escolarizadas en 7 centros (4 públicos y 3 privados) con edades comprendidas entre los 9 y 19 años, obtuvieron un coeficiente de consistencia interna de .96.

Se puede apreciar que la disociación en dos factores del cuestionario BSQ presenta la consistencia teórica que se podría esperar de un constructo, en donde no sólo se analiza la insatisfacción corporal sino que además se valora la preocupación por la dieta y la falta de ejercicio (Castrillón et al., 2007).

La fiabilidad de los dos factores encontrados también fue muy alta, .92 para el primer factor y .89 para el segundo, considerándose significativa a partir ya de .70. (Bernstein y Nunnally, 1994; Nunnally, 1978). En consonancia con estos resultados se sitúan los aportados por Castrillón et al. (2007), los cuales también agruparon los factores en dos: el primero de ellos con una puntuación de .95 y el segundo con una puntuación de .92, siendo la puntuación total de .96. Sin embargo, en los estudios de Rosen et al. (1996) y Ghaderi y Scott (2004), sólo se reporta un factor, mientras que en el trabajo efectuado por Rousseau, Knotter, Barbe, Raich y Chabrol (2004) se hallaron 4 factores con un alfa de Cronbach de .95. Finalmente, para este estudio se decidió utilizar el modelo de un factor, con la finalidad de poder calcular una puntuación final y un punto de corte donde se pudiera establecer la perturbación en la imagen corporal (Pérez-Prieto et al., 2015; Sánchez-Soler et al., 2012).

Satisfacción con la imagen corporal en función del sexo

Los resultados reflejaron la existencia de diferencias significativas en función del sexo, presentando las mujeres una media de puntuaciones significativamente más altas que la de los hombres. Datos, los de la presente investigación, que no guardan sintonía con los alcanzados por Martínez y Veiga (2007), quienes no apreciaron distinciones representativas en la valoración de la satisfacción corporal por sexo. Sin embargo, estos mismos autores declararon que las chicas muestran mayores asociaciones que los chicos entre la insatisfacción corporal y la práctica de actividad física, así como entre la insatisfacción corporal y el índice de masa corporal, siendo ellos los que presentan una mayor homogeneidad en sus valoraciones. En este sentido, Petrie (1996) descubrió que las chicas que practican deportes encaminados hacia la delgadez, se encuentran más irritadas por su peso que aquellas que realizan otras modalidades deportivas, e incluso que las mujeres que no hacen nada de deporte.

Otro estudio, en este caso el que realizaron Acosta y Gómez (2003), puso de manifiesto que hay significativamente más mujeres que hombres insatisfechas con su apariencia física, siendo mayor también el número de ellas que llevan a cabo dietas restrictivas con el fin de intentar conseguir "la silueta perfecta" (Camacho, 2005). Diversos trabajos han valorado la relación existente entre la satisfacción con la imagen corporal, el índice de masa corporal y la realización de dietas, aunque los resultados han sido variopintos, puesto que la posibilidad de llevar a cabo una dieta no depende del peso real del individuo sino de la percepción que posea de él (Ramos, Rivera y Moreno, 2010). Así, mientras que unas investigaciones han señalado que los que realizan dieta se encuentran más complacidos con su imagen corporal, otros manifiestan que aquellos sujetos que también la hacen presentan niveles elevados de insatisfacción corporal respecto al índice de masa corporal (Davis, Shapiro, Elliott y Dionne, 1993), existiendo una relación directamente proporcional entre la asiduidad de dietas voluntarias y los trastornos de la conducta alimentaria (Patton, Johnson-Sabine, Wood, Mann y Wakeling, 1990). Perturbaciones que, según Benedito, Perpiñá, Botella y Baños (2003), se dan con mayor frecuencia entre los jóvenes, principalmente en mujeres (90-95% de los casos), ya que son éstas las que más se ofuscan por el atractivo físico (Anaya, 2004).

Según Cohane y Pope (2001), las chicas tienen una mayor insatisfacción con su cuerpo que los chicos, aclarando además que las mujeres se decantan por ideales más delgados, independientemente del peso real que tengan, mientras que los chicos prefieren tener un cuerpo más musculoso. Sin embargo, resulta contradictorio, en contra de lo que se pueda llegar a pensar, que las adolescentes que muestran insatisfacción con sus cuerpos pocas tienen sobrepeso (Bunnell, Cooper, Hertz y Shenker, 1992). De esta forma, en un trabajo elaborado por Graham, Eich, Kephart y Peterson (2000) sobre la relación existente entre la imagen corporal, el género y la popularidad de los estudiantes adolescentes, se hallaron diferencias reveladoras entre sujetos masculinos y femeninos concernientes al grado de satisfacción con su imagen y estima corporal. Especifican un vínculo entre popularidad y satisfacción corporal, destacando que los adolescentes más populares exhiben menor grado de discrepancia entre su apariencia física y la real, por lo que son los varones quienes se proclaman más satisfechos

con su aspecto. Tal es la diferencia existente entre ambos sexos, que en la mayoría de las investigaciones consumadas se refleja como la insatisfacción corporal es más elevada entre la población femenina que masculina, dado que los hombres brindan más tiempo a la participación deportiva que las mujeres, provocándoles mayores percepciones de autocompetencia atlética y autoestima global (Raich et al., 1996; Trew, Scully, Kremer y Ogle, 1999).

En una muestra de 200 preadolescentes mexicanos se halló que un porcentaje muy elevado de ellos se encontraba insatisfecho con su apariencia física (Gómez, 1997), proyectándose más los estereotipos de extrema delgadez en las niñas, lo que generaba peor autoestima corporal y un deseo de estar más delgadas en el futuro (Trujano et al., 2010). Todo lo contrario que los adolescentes varones, los cuales cuentan con una mayor autoestima, una mejor condición física y un mayor atractivo físico que las adolescentes (De Gracia, Marcó, Fernández y Juan, 1999). En otro estudio de similares características, Vaquero-Cristóbal et al. (2013) concluyeron que el 52.3% de los hombres y el 38.7% de las mujeres se autoperciben de manera positiva, el 29.2% de los varones y el 8.6% de ellas se sienten más delgados de lo que realmente son y el 18.5% de ellos y el 41.1% de ellas se ven más gordos.

A pesar de la enorme relevancia que posee para la salud mental de muchas personas y deportistas, las relaciones fijadas entre la imagen corporal y el tipo de actividad físico-deportiva apenas encuentran hueco en la literatura actual, y más si cabe particularizándolo al "mundo del fitness", que realmente es el objetivo central de la presente investigación. Entre esos escasos trabajos existentes se puede mencionar a Camacho et al. (2006), los cuales detectaron que las chicas adolescentes que practican actividades deportivas propiamente dichas, es decir, fútbol, baloncesto o gimnasia rítmica, se muestran menos insatisfechas con su cuerpo que las que realizan actividades de carácter recreativo, centradas en intentar moldear la silueta, como la musculación o el aeróbic.

Satisfacción con la imagen corporal en función de la edad

Por otro lado, también se puso de manifiesto la existencia de diferencias significativas en función de la edad. Las comparaciones entre grupos mostraron distinciones entre los

usuarios menores de 26 años y el grupo de edades comprendidas entre los 26 y 40 años que presentó el mayor rango promedio, es decir, el que mayor insatisfacción corporal reflejó. Sin embargo, no se encontraron distinciones relevantes en los demás grupos.

Diversos trabajos han encontrado diferencias en la autopercepción con la satisfacción corporal en función de la edad. Los jóvenes parecen estar más preocupados por cuidar su apariencia física (García, 2001a; Hellín et al., 2004). Conclusiones que parecen coincidir con las arrojadas por Abraham y Llewellyn-Jones (2005), donde se hallaron diferencias significativas entre los grupos de edad, matizando que los jóvenes exhiben significativamente un mayor malestar con su imagen corporal que los niños.

Estudios como el desempeñado por Martínez y Veiga (2007) también emitieron diferencias significativas en función de la edad, produciéndose en los estudiantes de 1º de la ESO una asociación más alta entre la insatisfacción corporal y el índice de masa corporal con respecto a los alumnos de 1º de bachillerato, cuya insatisfacción corporal se encuentra más supeditada a la actividad física que a la composición corporal.

Los cambios sufridos en la etapa de la adolescencia son considerados como el periodo más crítico de la insatisfacción corporal, ya que el desarrollo puberal juega un papel muy determinante en el ideal estético dentro del entorno social en el que se relacionan (Eisenberg, Neumark-Sztainer y Paxton, 2006). En este sentido, tal y como mencionan Rosenblum y Lewis (1999), la satisfacción corporal sufre un descenso acusado entre los 13 y 18 años, estabilizándose posteriormente con el paso del tiempo. Impresiones parejas a las vertidas por Esnaola (2005), quien expresó que los adolescentes se preocupan más por la delgadez, mientras que los jóvenes se encuentran más influenciados por los medios sociales. Según determinados investigadores, las jóvenes presentan mayor insatisfacción corporal que las adolescentes (Rivarola, 2003), aunque para otros, las adolescentes se obsesionan más por la delgadez, la insatisfacción corporal y los sentimientos de ineficacia (Esnaola, 2005).

Los problemas de distorsión de la imagen corporal se acrecientan en el periodo de la adolescencia, tal y como así lo corroboran Davies y Furnham (1986), cuyo estudio con un

grupo de chicas británicas de entre 12 y 18 años de edad desveló que más del 50% desea adelgazar, aproximadamente el 60% considera que debe corregir sus hábitos alimenticios y cerca del 20% lleva a cabo una dieta restrictiva. Motivos por los cuales existe un mayor número de adolescentes insatisfechos con su imagen corporal que satisfechos (Gómez, 1995).

Lo que sí resulta patente es que los jóvenes proclaman un elevado anhelo por sentirse delgados, concretamente las mujeres (Davis, 1992), siendo ellas las que presentan mayor insatisfacción con su peso e imagen corporal (Leal, Weise y Dodd, 1995), lo que les acarrea sufrir altos niveles de ansiedad (Madrigal-Fritsch et al., 1999). En consonancia, Furnham, Badmin y Sneade (2002) demostraron que las jóvenes con una imagen corporal negativa son proclives a sufrir una baja autoestima, un mayor riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria (Díez et al., 2002) y un mayor porcentaje de enfermar por depresión (Stice, Hayward, Cameron, Killen y Taylor, 2000).

En relación a la edad adulta se sigue dando la misma tónica que en etapas anteriores. Así, las mujeres prefieren pesar menos aunque cuenten un con un peso adecuado (Shih y Kubo, 2005).

En personas mayores los hombres cuentan con una mejor percepción de su imagen corporal que las mujeres (Berriel y Pérez, 2004). Las personas mayores solteras son, por lo general, más activas y presentan mejor percepción corporal que aquellos que se encuentran casados, viudos o divorciados, posicionándose estos últimos en el polo opuesto a los solteros (Pichon-Rivière, 1985).

Satisfacción con la imagen corporal en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva en los centros de fitness

Las personas que contaban con más antigüedad en los centros de fitness, más de 4 años, tenían una mejor percepción de su imagen corporal que los que llevaban entre 1 y 2 años. Es posible que las personas que llevaban más tiempo practicando actividad físico-

deportiva hayan podido mejorar su satisfacción a través de la práctica. No obstante, estos resultados no se pueden contrastar con otras investigaciones similares, dada la carencia de trabajos efectuados en este ámbito tan concreto como son los centros de fitness y, más específicamente, los años que llevan practicando como usuarios en los mismos.

Otro estudio, fuera de este contexto de investigación, como el representado por Camacho et al. (2006) con estudiantes adolescentes verificó la existencia de diferencias significativas en los años que llevan practicando actividad física. Estos mimos autores señalaron que las gimnastas que llevan practicando su deporte una media de 6.39 años, cuentan con una imagen corporal más positiva (a pesar del alto riesgo que sufren debido a las particulares presiones que se generan en torno al cuerpo) que aquellas chicas que llevan 2.98 años de media realizando aeróbic.

En estudios con otras poblaciones no se han encontrado diferencias significativas, en la literatura científica existente, en lo que concierne a la percepción de la satisfacción con la imagen corporal, medida con la escala BSQ (Alaedein, 2014; Benel, Campos y Cruzado, 2012), en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva en los centros de fitness.

Al observar la presencia de puntuaciones altas en el cuestionario BSQ-14 se consideró necesario establecer un punto a partir del cual existían diferencias significativas en la percepción de la imagen corporal. Se localizaron 137 casos en los que se determinó que existía insatisfacción corporal, encontrando sólo distinciones elocuentes en función del sexo; a pesar de que la fuerza de asociación era baja se descubrió que había más casos de los esperados de mujeres (n = 99) con insatisfacción corporal que de hombres (n = 38). Estos resultados vuelven a corroborar que entre las mujeres es más frecuente encontrar insatisfacción con la imagen corporal, aunque en este caso dentro de valores preocupantes.

En definitiva, la preocupación o inquietud por la imagen corporal transcurre desde las primeras edades hasta la vejez, siendo más acusada en las mujeres adolescentes y jóvenes.

Satisfacción con la imagen corporal y las motivaciones para practicar actividad físico-deportiva

En el planteamiento de esta investigación se consideró necesario analizar la relación existente entre la regulación de las motivaciones, los motivos de práctica físico-deportiva y la satisfacción con la imagen corporal (objetivo 10):

10. Realizar un estudio correlacional de la autopercepción de la satisfacción corporal con la regulación de las motivaciones y los motivos para la práctica físico-deportiva.

En este estudio se han encontrado correlaciones positivas entre las puntuaciones del cuestionario BSQ y la regulación de las motivaciones introyectada y externa, o sea con las motivaciones más externas del continuo de autodeterminación. Esto parece estar en consonancia con lo que se sustenta en la teoría de la autodeterminación, donde las personas con una alta regulación introyectada están mediatizadas por un locus de causalidad externo (Molinero et al., 2011; Ryan y Deci, 2000), o realizan la actividad obligadas en la medida que creen que pueden mejorar su imagen corporal. Asimismo, se encontró una relación negativa, con poca fuerza, entre el disfrute y la regulación intrínseca-integrada, estando estos resultados vinculados con la teoría autoderminada, ya que este tipo de motivación se sitúa más en el plano interno, es decir en la práctica por mejorar, por la satisfacción que produce, por la diversión... y no por auto-imposición. Esto se corrobora en la correlación negativa encontrada entre las puntuaciones del cuestionario de satisfacción corporal y la diversión como motivo para practicar actividades físico-deportivas.

Por otro lado, se encontró una correlación positiva entre las puntuaciones de satisfacción y la mejora de la apariencia física como motivo de práctica físico-deportiva.

13.4. Intención de ser físicamente activo

Como ya se ha comentado, una de las finalidades importantes de esta investigación es analizar la práctica de actividad físico-deportiva de los usuarios en los centros de fitness, así como estudiar la intención de éstos de seguir practicando en el futuro (objetivo IV):

Examinar la intención de los usuarios de los centros de fitness de hacer actividad físico-deportiva en el futuro en función de la regulación de las motivaciones y los motivos para la práctica.

Para ello se plantearon los siguientes objetivos específicos:

11. *Observar cuál es la intención de los usuarios de los centros de fitness de realizar actividad físico-deportiva en el futuro en función de las variables sociodemográficas (sexo, edad y nivel de estudios).*

12. *Saber cuál es la intención de los usuarios de los centros de fitness de realizar actividad físico-deportiva en el futuro en función de la cantidad de práctica, dentro y fuera de los mismos, y de la antigüedad como practicantes en este tipo de centros.*

Para poder medir la perseverancia en el deporte se recurrió a un cuestionario que pudiera determinar la intención de ser físicamente activo. Para este objetivo se utilizó la denominada Intention Physically Active Scale de Hein et al. (2004), adaptada y traducida al contexto español por Moreno et al. (2007c) con el nombre de Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA).

Este cuestionario, encabezado por la sentencia "Respecto a tu intención de practicar alguna actividad físico-deportiva...", se compone de 5 ítems, donde las opciones de respuesta corresponden a una escala de frecuencia tipo Likert que oscila de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo).

La escala obtuvo un alfa de Cronbach de .67, que se puede interpretar como un adecuado coeficiente de consistencia interna. Datos cercanos a los conseguidos por Almagro y Conde (2012), quienes, con una muestra formada por 261 jugadores de baloncesto de entre 12 y 17 años de edad, adquirieron un alfa de Cronbach de .70. Por su parte, Expósito, Fernández, Almagro y Sáenz-López (2012), en un estudio con 116 universitarios de entre 18 y 29 años de edad, lograron un alfa de Cronbach de .79, mostrándose como una escala válida y fiable para medir la intención de ser físicamente activo, además de correlacionar

positiva y significativamente con todas las dimensiones, excepto con la desmotivación. Valores que aún se encuentran distantes de los hallados por Cuevas, Contreras, Fernández y González-Martí (2014), quienes, en un estudio efectuado con 270 estudiantes españoles de entre 14 y 17 años de edad, obtuvieron un alfa de Cronbach de .94. Idénticos resultados los que alcanzaron Moreno et al. (2007c), los cuales, en su intento por validar la Escala MIFA al contexto español con una muestra de 988 alumnos de edades comprendidas entre los 15 y 17 años, lograron un coeficiente de consistencia interna de .94. Datos en consonancia a los hallados por Blázquez et al. (2015), quienes, con una muestra de 415 maestros (162 hombres y 353 mujeres) de educación infantil y primaria, obtuvieron un alfa de Cronbach de .91; lo que se puede considerar como una escala con una alta fiabilidad.

Intención de ser físicamente activo en función del sexo y la edad

No se encontraron diferencias significativas en función de las variables sociodemográficas, es decir, según el sexo, la edad y el nivel de estudios. Conclusiones que concuerdan con las arrojadas por Blázquez et al. (2015), que tampoco hallaron distinciones relevantes en función del sexo, la edad, el tipo de centro, el estatus laboral, la experiencia y la especialidad, aunque apuntalaron que las mujeres realizan menos actividad física que los hombres y que los individuos solteros se ejercitan más que los que viven en pareja o están casados.

Además, tampoco se encontraron diferencias significativas en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva en los centros de fitness. Por su parte, Kerner y Grossman (2001) afirmaron que menos del 40% de los sujetos que empiezan un programa de fitness continúan en él después del primer año. Por el contrario, más del 80% de los que se mantienen en el tercer y cuarto año y más de un 90% de los que llevan 5 o más años practicando ejercicio físico asiduamente, permanecen adheridos al programa y no suspenden sus hábitos de cuidado de la forma física. Investigadores como Dishman y Dunn (1988) no han sido capaces de discernir, de manera irrefutable, las características sólidas de adhesión y no adhesión al ejercicio físico, aunque, según Kerner y Grossman (2001), en los adultos existe una serie de causas asociadas a la posibilidad de que continúen realizando ejercicio físico, como puede

ser una adecuada percepción de su estado de salud, que hayan intervenido en programas de actividad física y que padezcan un alto riesgo de sufrir enfermedades coronarias; además de argumentos como el apoyo de una persona cercana y de confianza para que se familiarice con la práctica deportiva, el nivel de educación, la autoeficacia, la automotivación, etc.

Sin embargo, Cuevas et al. (2014) señalaron, a partir de un análisis de regresión, que en los hombres la motivación intrínseca, la competencia deportiva y la aproximación-maestría predicen la intención de ser físicamente activo con un 60% de varianza; mientras que en el caso de las mujeres, con un 42% de varianza explicada, los predictores son la motivación intrínseca, la condición física, la aproximación-maestría y, negativamente, el atractivo físico.

Intención de ser físicamente activo en función de la práctica físico-deportiva a la semana

En este estudio se han encontrado diferencias significativas en la intención de ser físicamente activo en función de los días de práctica físico-deportiva realizada a la semana. Los usuarios que se ejercitaban 5 o más días presentaban puntuaciones significativamente más altas que los usuarios que practicaban 1 o 2 días y 3 o 4 días a la semana. Algunos estudios relacionan la frecuencia de práctica con la persistencia del individuo hacia dicha práctica (Ryan et al., 1997; Wilson et al., 2006). En este sentido, Blázquez et al. (2015) manifestaron que los maestros que más actividad física realizan a la semana cuentan con una mayor predisposición a la hora de practicar en el futuro, por tanto, la intención es un buen predictor del comportamiento, tal y como así lo aseveran Hair et al. (2004).

De nuevo Blázquez et al. (2015) afirmaron que los maestros que no tienen hijos y los solteros son los que más práctica físico-deportiva semanal realizan, rondando ambos en torno a las 3 horas (sesiones) a la semana.

Motivación e intención de ser físicamente activo

Para analizar la relación entre la intención de ser físicamente activo con las motivaciones manifestadas desde la teoría de la autodeterminación y los motivos de práctica físico-deportiva, se planteó el siguiente objetivo:

13. *Elaborar un estudio correlacional de la intención de hacer actividad físico-deportiva en el futuro con las variables relacionadas, así como con la regulación de las motivaciones y los motivos para la práctica físico-deportiva.*

Las puntuaciones del cuestionario MIFA correlacionaron positivamente con la regulación intrínseca-integrada, identificada e introyectada y, negativamente, con la motivación externa. La motivación constituye un pilar básico en la práctica y prolongación de la actividad físico-deportiva, siendo un factor relevante en la intención de ser físicamente activo (Expósito et al., 2012). Así pues, Moreno et al. (2007c) afirmaron que una motivación positiva es fundamental para poder conseguir la adherencia a la práctica físico-deportiva; resaltando, además, que la competencia percibida resulta ser el predictor más relevante de la intención de practicar actividad físico-deportiva. Esto hace pensar que las personas que se conciben competentes muestran una actitud más positiva por la práctica que aquellas que no se perciben como tal. En este estudio, los individuos con altos valores para ser activos en el futuro presentaron altas puntuaciones en el factor competencia para seguir mejorando sus habilidades.

Según la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2000), las conductas intrínsecamente motivadas se sustentan en la satisfacción, el placer y la diversión que produce la práctica de actividad física (Moreno, Hernández y González-Cutre, 2009). En este sentido, se podría afirmar el alto valor predictivo de la motivación intrínseca para la intención de ser físicamente activo (Méndez-Giménez, Cecchini, Fernández-Río y González, 2012). Tal y como así lo confirman Pelletier, Fortier, Vallerand y Brière (2001), para quienes la motivación intrínseca predice la intención de seguir practicando deporte. Además del trabajo realizado por Cuevas et al. (2014), que destacaron a la motivación intrínseca como la variable más notoria que predice la intención de ser físicamente activo. Este propósito mantiene un estrecho vínculo con el tipo de motivación (Standage, Duda y Ntoumanis, 2003), pero también la modalidad deportiva puede resultar un factor determinante del tipo de motivación y del compromiso deportivo (Sánchez, Leo, Amado, Sánchez y García, 2011);

el cual se encuentra supeditado, fundamentalmente, a la satisfacción de la competencia y de la autonomía (Hodge, Lonsdale y Jackson, 2009).

Otro de los factores influyentes en la adherencia de la actividad física, tanto en hombres como en mujeres, tiene que ver con el autoconcepto físico (Contreras, Fernández, García, Palou y Ponseti, 2010; Guillén y Ramírez, 2011), poseyendo los sujetos masculinos mayores niveles que los femeninos (Dieppa, Machargo, Luján y Guillén, 2008). Por estos derroteros, Moreno et al. (2007c) manifestaron que el autoncepto físico predice en un 23% la intención de ser físicamente activo, lo cual se encuentra en sintonía con lo reflejado por Trew et al. (1999), quienes mencionaron que los adolescentes físicamente activos acreditan un autoconcepto más elevado. De esta manera, la intención de un individuo de permanecer físicamente activo se encuentra influenciada por la percepción del autoncepto físico, dado que éste varía positivamente mediante la realización de actividad física (Crocker et al., 2000). Así pues, y en base a las aportaciones efectuadas por Goñi, Ruiz y Liberal (2004), se podría comentar que el nexo entre autoconcepto y actividad física es bidireccional, es decir, la actividad física puede ejercer una función positiva sobre el autoconcepto y, además, éste a su vez, puede favorecer a que el sujeto lleve a cabo actividades físico-deportivas.

Frederick y Ryan (1993) apuntaron a las motivaciones por la imagen corporal como un reflejo de la regulación introyectada, indicando que juega un rol clave en la aparición y mantenimiento de la adicción al ejercicio. En consonancia, se podría mencionar que en este estudio se ha encontrado una correlación positiva entre la motivación introyectada y la intención de adherirse a la actividad físico-deportiva.

La motivación externa correlaciona negativamente con las puntuaciones en la intención de ser físicamente activo. Las personas que realizan actividad físico-deportiva por el reconocimiento exterior, halagos, recompensas… suelen abandonar o cambiar de práctica cuando desaparece este estímulo o no les satisface (Deci y Ryan, 2000). Sin embargo, los practicantes de actividades físico-deportivas que están intrínsecamente motivados o autodeterminados son más persistentes y, por tanto, se adhieren con más facilidad a la práctica

(Ryan et al., 1997; Sproule et al., 2007). El modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand, 1997) establece que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas afectará, de manera positiva, a las formas de motivación más autodeterminadas y éstas se relacionarán, a su vez, con la intención de ser físicamente activo en el futuro (Lim y Wang, 2009; Wilson y Rodgers, 2002).

De las 5 dimensiones presentes en el cuestionario MPAM-R, tanto disfrute como competencia han sido utilizadas para reflejar una orientación motivacional intrínseca, mientras que las otras 3 (social, fitness y apariencia) se han empleado para determinar niveles de motivación extrínseca (Ryan et al., 1997). En el estudio se ha encontrado una correlación positiva entre la intención de ser físicamente activo y los motivos de práctica de actividad físico-deportiva por disfrute, fitness, social, apariencia y competencia.

Algunas investigaciones han revelado que la salud y el placer son dos de las principales razones a la hora de realizar actividad física (Castillo et al., 2000; Piéron et al., 1999). Estos motivos se encuentran ligados a la búsqueda de bienestar y calidad de vida, lo que beneficia la adherencia al ejercicio físico. Todo ello parece indicar que estos argumentos se identifican más con edades avanzadas que con edades tempranas. En cambio, Frederick-Recascino y Schuster-Smith (2003) expresaron que los motivos de diversión, competencia y relaciones sociales estaban más vinculados con la adherencia al ejercicio físico que con la apariencia o el fitness. Tal y como así señalan Camacho et al. (2006), para quienes la adherencia al ejercicio físico se encontraba relacionada con motivos de diversión, competencia y de interacción social y, en menor medida, con el fitness o la imagen corporal; lo que daría pie a interpretar que estas razones se centran más en adolescentes y jóvenes que en mayores.

Se podría afirmar que una de las principales razones de que los individuos no sean físicamente activos pudiera deberse a la escasa iniciación en actividades físico-deportivas desde edades tempranas, ya que está demostrado que aquellos que se familiarizan con la actividad física desde las primeras edades son los que luego, con el paso del tiempo, realizan más actividades físico-deportivas (Sánchez-Barrera et al., 1995). Por este motivo, y desde

edades infantiles, se debe valorar el papel primordial que ejercen los entrenadores, monitores y/o docentes de educación física como predictores del mantenimiento de la práctica físico-deportiva en etapas posteriores.

Otros factores que también interfieren para la continuidad de la práctica físico-deportiva son las influencias familiares y de los iguales, la facilidad de accesos a instalaciones deportivas, el tiempo disponible y, sobre todo, la actitud y predisposición para realizar ejercicio físico. Desde esta perspectiva, se podría comentar que la experiencia deportiva en la universidad supone un buen predictor del nivel de dedicación en etapas venideras, ya que, en estas edades, se suele dar el punto de inflexión entre el abandono o a la adherencia a la práctica físico-deportiva (Expósito et al., 2012).

En definitiva, resulta de vital importancia concienciar a la ciudadanía sobre la enorme transcendencia que supone, tanto a nivel fisiológico como psicológico, mantenerse físicamente activo, con el objetivo de poder adquirir hábitos y estilos de vida saludables que se prolonguen con el paso de los años y, con ello, poder evitar la aparición de numerosas patologías. Se podría subrayar también que la motivación intrínseca, el autoconcepto físico, la competencia percibida, el tipo de motivación, así como la relación con los demás, vaticinan, de manera positiva y estadísticamente significativa, la intención de ser físicamente activo.

Capítulo 14

CONCLUSIONES, LIMITACIONES, PROSPECTIVAS DE FUTURO Y APLICACIONES PRÁCTICAS

CONCLUSIONES, LIMITACIONES, PROSPECTIVAS DE FUTURO Y APLICACIONES PRÁCTICAS

14.1. Conclusiones

A continuación, se presentan las principales conclusiones obtenidas en esta investigación en base a los objetivos propuestos e hipótesis planteadas para este estudio.

En relación al objetivo 1 – sub-hipótesis 1

Los usuarios de los centros de fitness participan en una oferta variada de actividades físico-deportivas, siendo las que más aceptación tienen la musculación o pesas y las actividades aeróbicas con música.

Se podría manifestar, tras los resultados alcanzados, que se acepta la sub-hipótesis 1, ya que las actividades físico-deportivas más practicadas por los usuarios de los centros de fitness mantienen relación con la musculación o pesas, el spinning y zumba.

En cuanto al objetivo 2 – sub-hipótesis 2

La elección del tipo de actividad físico-deportiva en los centros de fitness varía en función del sexo y la edad, pero no en función del nivel de estudios.

Se podría afirmar, tras los resultados obtenidos, que la actividad físico-deportiva más practicada por los hombres es la musculación, en cambio las mujeres se centran más en pilates, zumba y GAP. Los resultados revelan diferencias significativas, aunque de baja intensidad, en las pesas, spinning, pilates y HIIT en función de la edad, mientras que en función del nivel de estudios sólo se hallan distinciones representativas respecto a la musculación y el pilates. Por tanto, se puede concluir que la sub-hipótesis 2 no se cumple en su totalidad, puesto que se acepta en función del sexo y la edad pero no en función del nivel de estudios.

Respecto al objetivo 3 – sub-hipótesis 3

La regulación de las motivaciones para la práctica de actividad físico-deportiva varía en función del sexo, la edad y el nivel de estudios.

Se podría señalar, tras los resultados conseguidos, que existen diferencias significativas en la regulación de las motivaciones introyectada e identificada en función de la edad,

así como en la regulación de las motivaciones externa e identificada en función del nivel de estudios; sin embargo no se aprecian distinciones manifiestas en la regulación de las motivaciones en función del sexo. Por tanto, la sub-hipótesis 3 se verifica parcialmente para la edad y el nivel de estudios.

Concerniente al objetivo 4 – sub-hipótesis 4

La antigüedad en los centros de fitness condiciona algunos tipos de regulación de los motivos para la práctica físico-deportiva. Los usuarios con más antigüedad están más orientados hacia una regulación intrínseca-integrada y una menor regulación externa, mientras que los usuarios con menos antigüedad tienen una mayor regulación externa.

Se podría expresar, tras los resultados logrados, que se acepta la sub-hipótesis 4, dado que la regulación de las motivaciones intrínseca-integrada, externa e identificada varía en función de la antigüedad de práctica físico-deportiva en los centros de fitness. Los usuarios con menos de 1 año de permanencia en este tipo de centros presentan una regulación intrínseca-integrada significativamente menor que los que llevan ejercitándose más de 1 año, en cambio los usuarios que llevan practicando actividades físico-deportivas menos de 1 año presentan una mayor puntuación de regulación externa que los que llevan practicando 3 o más años.

Atendiendo al objetivo 4 – sub-hipótesis 5

La regulación de las motivaciones de práctica físico-deportiva está condicionada por el tiempo de práctica semanal. Los usuarios con una mayor regulación intrínseca se ejercitan más a la semana.

Se podría declarar, tras los resultados adquiridos, que se cumple la sub-hipótesis 5, puesto que los usuarios de los centros de fitness que practican actividades físico-deportivas 5 o más días a la semana presentan las puntuaciones más altas en las regulaciones intrínseca-integrada e identificada, mientras que los que se ejercitan 1 o 2 días muestran los valores más altos en las regulaciones externa e introyectada.

En base al objetivo 5 – sub-hipótesis 6

Los hombres están más orientados a los motivos relacionados con el fitness y la competencia que las mujeres.

Se podría indicar, tras los resultados alcanzados, que los hombres presentan mayores puntuaciones en el factor competencia que las mujeres, no encontrándose diferencias significativas en los motivos fitness, disfrute, apariencia y social. Por tanto, la sub-hipótesis 6 no se cumple totalmente.

En relación al objetivo 5 – sub-hipótesis 7

Los usuarios de menor edad están más encaminados a motivos relacionados con la apariencia, el fitness y la competencia.

Se podría revelar, tras los resultados obtenidos, que los clientes más jóvenes de los centros de fitness muestran un mayor interés por la apariencia y la competencia, no hallándose diferencias significativas, en el factor fitness, con los demás grupos de edad. Por tanto, la sub-hipótesis 7 no se acepta plenamente.

En cuanto al objetivo 5 – sub-hipótesis 8

El nivel de estudios no influye en los motivos que tienen los usuarios de los centros de fitness.

Se podría alegar, tras los resultados conquistados, que se cumple la sub-hipótesis 8, puesto que la formación académica de los usuarios no interfiere en los motivos que tienen éstos para la práctica físico-deportiva.

Respecto al objetivo 6 – sub-hipótesis 9

Los motivos para la práctica físico-deportiva varían en función de la antigüedad en este tipo de prácticas y en función del tiempo de práctica semanal.

Se podría indicar, tras los resultados conseguidos, que se confirma la sub-hipótesis 9, dado que los motivos de práctica físico-deportiva varían en función de la antigüedad que tienen los usuarios de los centros de fitness como practicantes en los mismos, existiendo diferencias significativas en lo social, disfrute y apariencia; así como en los días que se ejercitan a la semana, dándose las puntuaciones más elevadas en el factor apariencia y competencia.

Concerniente al objetivo 7 – sub-hipótesis 10

Existe una correlación positiva entre la regulación de la motivación intrínseca y los motivos de práctica físico-deportiva relacionados con el disfrute, el fitness y la competencia.

Se podría manifestar, tras los resultados protagonizados, que se verifica la sub-hipótesis 10, ya que existe una alta correlación entre la regulación intrínseca-integrada y la motivación por disfrute, además de correlaciones moderadas en la motivación por fitness y competencia.

Atendiendo al objetivo 7 – sub-hipótesis 11

La regulación de la motivación identificada correlaciona con los motivos de práctica físico-deportiva relacionados con el disfrute, el fitness, la apariencia y la competencia.

Se podría afirmar, tras los resultados logrados, que existen correlaciones significativas positivas entre la regulación identificada y la motivación por disfrute y fitness, no apreciándose distinciones elocuentes en el caso de la apariencia y la competencia. Por tanto, la sub-hipótesis 11 no se cumple íntegramente.

En base al objetivo 7 – sub-hipótesis 12

La regulación de la motivación externa correlaciona negativamente con los motivos de práctica físico-deportiva relacionados con el disfrute, el fitness y la competencia.

Se podría señalar, tras los resultados adquiridos, que existe una correlación significativa negativa, aunque baja, entre la regulación externa y la motivación por disfrute, no encontrándose diferencias significativas en los motivos por fitness y competencia. Por tanto, la sub-hipótesis 12 no se cumple en su totalidad.

En relación objetivo 8 – sub-hipótesis 13

La mayoría de los usuarios de los centros de fitness están satisfechos con su imagen corporal.

Se podría expresar, tras los resultados alcanzados, que 137 usuarios (poco más de una cuarta parte) muestran insatisfacción con su imagen corporal. Por tanto, se acepta la sub-hipótesis 13.

En cuanto objetivo 8 – sub-hipótesis 14

La autopercepción de la satisfacción con la imagen corporal varía en función del sexo, la edad y el nivel de estudios.

Se podría declarar, tras los resultados obtenidos, que las mujeres presentan una mayor insatisfacción corporal que los hombres, hallándose con mayor significatividad en los menores de 26 años y en el grupo de usuarios entre 26 y 40 años; sin embargo, no se encuentran diferencias significativas en función del nivel de estudios. Por tanto, la sub-hipótesis 14 se cumple parcialmente pues sólo el sexo y la edad se asocian con la autopercepción de la satisfacción corporal.

Respecto al objetivo 9 – sub-hipótesis 15

Los usuarios con una baja satisfacción corporal realizan menos actividad físico-deportiva tanto dentro como fuera de los centros de fitness.

Se podría indicar, tras los resultados conquistados, que no se cumple la sub-hipótesis 9, puesto que no se perciben diferencias manifiestas en función de los días de práctica físico deportiva a la semana.

Concerniente al objetivo 9 – sub-hipótesis 16

Los usuarios con más antigüedad en los centros de fitness están más satisfechos con su imagen corporal.

Se podría revelar, tras los resultados obtenidos, que se acepta la sub-hipótesis 16, dado que los usuarios que llevan practicando entre 1 y 2 años en los centros de fitness presentan mayores valores de insatisfacción corporal que aquellos que cuentan con más de 4 años de experiencia.

Atendiendo al objetivo 10 – sub-hipótesis 17

Los usuarios con una mayor insatisfacción con su imagen corporal, es decir altas puntuaciones, correlacionan positivamente con las regulaciones externa e introyectada y con la apariencia como motivo de práctica físico-deportiva.

Se podría mencionar, tras los resultados logrados, que se acepta la sub-hipótesis 17, ya que a mayor puntuación en la escala BSQ menor es la regulación de la motivación

intrínseca-integrada y los motivos de práctica físico-deportiva por diversión; en cambio a mayor puntuación en insatisfacción corporal menor es la regulación externa e introyectada.

En base al objetivo 11 – sub-hipótesis 18

Las características sociodemográficas no influyen en la intención de practicar actividad físico-deportiva en el futuro.

Se podría manifestar, tras los resultados obtenidos, que se verifica la sub-hipótesis 18, dado que, en las puntuaciones vertidas por los usuarios a través del cuestionario MIFA, no se reflejan diferencias significativas en función del sexo, la edad y el nivel de estudios.

En relación objetivo 12 – sub-hipótesis 19

La cantidad de práctica físico-deportiva realizada en la actualidad influye en la intención de practicar actividad físico-deportiva en el futuro.

Se podría afirmar, tras los resultados alcanzados, que se acepta la sub-hipótesis 19, puesto que los usuarios que realizan actividad físico-deportiva más de 4 días a la semana, tanto dentro como fuera de los centros de fitness, presentan puntuaciones más altas de hacer actividad físico-deportiva en el futuro.

En cuanto al objetivo 13 – sub-hipótesis 20

Existe una correlación positiva entre la intención de realizar actividad físico-deportiva en el futuro y la regulación de las motivaciones intrínseca-integrada, introyectada e identificada.

Se podría señalar, tras los resultados obtenidos, que se cumple la sub-hipótesis 20, ya que a mayor puntuación en las regulaciones intrínseca-integrada, introyectada e identificada mayor es la intención de ser físicamente activo.

Respecto al objetivo 13 – sub-hipótesis 21

La motivación externa correlaciona negativamente con la intención de practicar actividad físico-deportiva en el futuro.

Se podría expresar, tras los resultados conquistados, que se verifica la sub-hipótesis 21, dado que a mayor regulación externa menor es la puntuación en la intención de ser físicamente activo.

Concerniente al objetivo 13 – sub-hipótesis 22

La práctica de actividad físico-deportiva por motivos de disfrute, fitness, social, apariencia y competencia correlaciona positivamente con la intención de realizar actividad físico-deportiva en el futuro.

Se podría declarar, tras los resultados protagonizados, que los motivos de práctica físico-deportiva (disfrute, fitness, social, apariencia y competencia) correlacionan positivamente con la intención de realizar actividad físico-deportiva en el futuro. Por tanto, se verifica la sub-hipótesis 22, ya que cualquiera de estos motivos sirve como aliciente para ser físicamente activo.

14.2. Limitaciones

En cualquier trabajo de investigación que se lleve a cabo existen una serie de dificultades y, por tanto, este estudio no iba a ser menos. A pesar de extremar la atención en el control de estas dificultades, muchas de ellas son ajenas al equipo investigador y son propias de las condiciones del entorno y de la complejidad de acceso a la muestra. Entre las limitaciones encontradas, en este caso, se pueden precisar las siguientes:

- La imposibilidad de conocer el censo de usuarios registrados en todos los centros de fitness de la comunidad autónoma de Extremadura, dado que la mayoría de gerentes rehusó facilitarlo, produjo el inconveniente de no poder efectuar un muestreo estratificado por grupos de sexo y edad.

- La complicación surgida a la hora de acceder a cada uno de los encuestados, resultando una ardua tarea poder pasar el cuestionario a cada persona in situ.

- La amplitud del cuestionario provocó que algunos usuarios de los centros de fitness renunciaran a completarlo en el momento de la entrega, con el consiguiente hándicap de olvidarlo, perderlo, no entregarlo, etc.

- La dispersión de los centros de fitness entre las diferentes y numerosas localidades que conforman la región extremeña.

- Las dificultades que se planteaban para medir el índice de masa corporal (IMC) de cada uno de los usuarios, debido, entre otros motivos, a la no aceptación de un porcentaje muy elevado, a las dificultades de logística y a la falta de tiempo con el contaban limitó la posibilidad de estudiar la relación entre el IMC y la satisfacción corporal.

14.3. Prospectivas de futuro

Una vez establecidas las limitaciones del presente trabajo sería aconsejable reflejar las futuras líneas de investigación para poder intentar, en la medida de lo posible, subsanar los impedimentos, carencias y errores encontrados. De esta forma, se concretan las siguientes:

- Ampliar el estudio al territorio nacional para determinar los tipos de motivación, los motivos de práctica físico-deportiva, la intención de ser físicamente activo y el grado de satisfacción corporal que tienen los españoles que acuden a los centros de fitness.

- Aumentar la muestra para superar las limitaciones de no tener el censo de los usuarios de los centros de fitness de Extremadura.

- Diseñar y validar un instrumento de recogida de datos que permita reducir el número de ítems.

- Tener un mayor acceso a los centros de fitness de carácter púbico, puesto que la gran mayoría de la muestra encuestada se ubica en centros deportivos de índole privada. En este sentido, las conclusiones de esta investigación pueden ser de utilidad pública, para optimizar los programas de actividad físico-deportiva dirigidos a la salud que ofrecen los centros gestionados por ayuntamientos y mancomunidades.

- Estratificar la muestra encuestada en función de los grupos de edad, para que, de esta manera, se encuentre más equilibrada y no existan grandes oscilaciones entre unos grupos y otros.

14.4. Aplicaciones prácticas

Para poder poner en marcha todo este entresijo de ideas concretadas anteriormente se decidió proponer una serie de aplicaciones prácticas como las que a continuación se expresan:

- Presentar los resultados a los centros de fitness para que valoren la influencia de la regulación de las motivaciones y los motivos de práctica físico-deportiva en sus clientes, de forma que adapten su oferta y actividades al sexo, edad y antigüedad de los usuarios.

- Analizar la influencia de los motivos de práctica (disfrute, apariencia, social, fitness y competencia) para cada grupo de sexo y edad, con el objetivo de obtener conclusiones específicas para favorecer que cada colectivo continúe siendo físicamente activo en el futuro.

- Favorecer, a través del plan de actividades físico-deportivas establecido en los centros de fitness, que el usuario se sitúe en un tipo de motivación intrínseca; la cual va a haberse beneficiada por actividades divertidas que fomenten las relaciones sociales y no sólo el trabajo individual.

- Plantear actividades formativas con el firme propósito de ofrecer los beneficios que aporta la actividad físico-deportiva para la salud, junto con una dieta saludable y sostenible, de manera que se pueda reconducir a los usuarios con una motivación más extrínseca hacia las formas más autodeterminadas de motivación, dentro de un locus mínimamente interno, es decir, en una regulación indentificada y, sobre todo, más integrada.

- Evitar, en la medida de lo posible, las motivaciones basadas en recompensas externas, los reconocimientos públicos de cánones de belleza corporal, la influencia o presión de los demás sobre el usuario y la idea de una práctica de ejercicio como

una sanción autoimpuesta; siendo lo ideal orientar al usuario hacia formas más autodeterminadas.

- Presentar y gestionar los centros de fitness para que se conviertan en un lugar de diversión, de mejora de la salud y establecimiento de nuevas relaciones sociales.

Referencias Bibliográficas

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abraham, S. y Llewellyn-Jones, D. (2005). *Anorexia y bulimia: Desórdenes alimentarios*. Madrid: Alianza.

Acosta, M. V. y Gómez, G. (2003). Insastifacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud, 3*(1), 9-21. Recuperado de http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-57.pdf

Aguinaga, M. S. (2012). *Centro atlético integral de fitness y gimnasio para mujeres.* (Tesis doctoral). Universidad de las Américas, Quito.

Akandere, M. y Tekin, A. (2005). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad. *Journal PubliCE Standard.* Recuperado de http://g-se.com/es/salud-y-fitness/articulos/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-la-ansiedad-478

Alaedein, J. (2014). Relationships between Body Mass Index, Body Image Dissatisfaction and Psychological Distress among Fitness Center Female Users in Zarqa-Jordan. *International Journal of Humanities and Social Science*, *4*(11), 109-130. Recuperado de https://eis.hu.edu.jo/deanshipfiles/pub101795595.pdf

Alderman, R. B. (1978). Strategies for motivating young athletes. In W. F. Straub (Ed.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior* (pp. 136-148). Ithaca, New York: Movement.

Alley, T. R. (1991). Visual Detection of Body Weight Change in Young Women. *Perceptual and Motor Skills*, *73*(3), 904-906. doi: 10.2466/pms.1991.73.3.904

Almagro, B. J. (2012). *Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva competitiva en adolescentes.* (Tesis doctoral). Universidad de Huelva, Huelva. Recuperado de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/6596/Factores_motivacionales_relacionados.pdf.pdf?sequence=2

Almagro, B. J. y Conde, C. (2012). Factores motivacionales como predictores de la intención de ser físicamente activos en jóvenes jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *12*, suplemento 1, 1-4. Recuperado de http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/169341/145541

Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D. y Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, *7*(25), 250-265. doi: 10.5232/ricyde2011.02501

Alonso, J. C., Ruesgas, S., Sáez, F. y Vicens, J. (1991). Impacto económico del deporte en España. *Investigación y Documentación sobre la Educación Física y el Deporte*, *18,* 21-35.

Alves, S. C., da Costa, V. A., Castañer, M., Fernándes, J. J. y Anguera, M. T. (2013). La conducta de los instructores de Fitness: triangulación entre la percepción de los practicantes, auto-percepción de los instructores y conducta observada. *Revista de Psicología del Deporte, 22*(2), 321-229.

Amah, O. E. (2009). Job Satisfaction and Turnover Intention Relationship: The Moderating Effect of Job Role Centrality and Life Satisfaction. *Research and Practice in Human Resource Management, 17*(1), 24-35. Recuperado de http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.731.1470&rep=rep1&type=pdf

American College of Sports Medicine (2000). *Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.

American Psychiatric Association (2013). *DSM-5. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.* Washington D. C.: Author.

Amorose, A. J. & Horn, T. S. (2000). Intrinsic Motivation: Relationships With Collegiate Athletes´ Gender, Scholarship Status, and Perceptions of Their Coaches´ Behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *22*, 63-84. Recuperado de http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_1.pdf

Anaya, F. (2004). El sexo, factor relevante en los trastornos de la conducta alimentaria. *Enfermería clínica*, *14*(4), 230-234. doi: 10.1016/S1130-8621(04)73891-7

Anderson, D. A. & Wadden, T. A. (1999). Treating the Obese Patient. Suggestions for Primary Care Practice. *Archives of Family Medicine*, *8*(2), 156-167.

Appenzeller, O., Standferer, J., Appenzeller, J. & Atkinson, R. (1980). Neurology of endurance training: V. Endorphins. *Neurology*, *30*, 418-419.

Aranceta, J. (2007). Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, *57*(4), 313-315.

Arbinaga, F. (2010). Físicoculturistas consumidores de esteroides anabolizantes y sus relaciones con la auto-descripción física y la ansiedad física social. *Universitas Psychologica*, *10*(1), 137-147.

Arbinaga, F. y García, J. M. (2002). Musculación en gimnasios: Aproximación a los motivos para entrenar con pesas. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, *2*(2), 62-69.

Argüello, L. y Romero, I. (2012). Trastorno de la imagen corporal. *Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología), 4*(1), 478-518. Recuperado de http://revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/viewFile/1005/1017

Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation.* Oxford: Van Nostrand.

Atkinson, J. W. (Ed.). (1958). *Motives in fantasy, action, and society*: *A method of assessment and study.* Oxford: Van Nostrand.

Audelin, M. C., Savage, P. D. & Ades, P. A. (2008). Exercise-Based Cardiac Rehabilitation for Very Old Patients (≥ 75 Years): Focus on Physical Function. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, *28*(3), 163-173. doi: 10.1097/01.HCR.0000320066.58599.e5

Ayora, S. I. (2007). El cuerpo y la naturalización de la diferencia en la sociedad contemporánea. *Nueva Antropología, 20*(67), 89-118.

Baile, J. I, Monroy, K. E. y Garay, F. (2005). Alteración de la imagen corporal en un grupo de usuarios de gimnasios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, *10*(1), 161-169. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Jose_Baile/publication/26483502_Alteracin_de_la_imagen_corporal_en_un_grupo_de_usuarios_de_gimnasios/links/54881c290cf268d28f0745cf.pdf

Baile, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Revista de Humanidades "Cuadernos del Marqués de San Adrián", 2,* 1-17. Recuperado de https://qinnova.uned.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf

Baile, J. I. (2005). *Vigorexia: cómo reconocerla y evitarla.* Madrid: Síntesis.

Balaguer, I. y Atienza, F. (1994). Principales motivos de los jóvenes para jugar al tenis. *Apunts, 31*, 285-299. Recuperado de http://appswl.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13105501&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=277&ty=61&accion=L&origen=bronco%20&web=www.apunts.org&lan=es&fichero=277v31n122a13105501pdf001.pdf&anuncioPdf=ERROR_publi_pdf

Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, *17*(1), 123-139. Recuperado de http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v17n1/19885636v17n1p123.pdf

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* New York: Freeman.

Beavers, A. S., Lounsbury, J. W., Richards, J. K., Huck, S. W., Skolits, G. J. & Esquivel, S. L. (2013). Practical Considerations for Using Exploratory Factor Analysis in Educational Research. Practical Assessment, Research & Evaluation, 18(6), 1-13. Recuperado de http://pareonline.net/pdf/v18n6.pdf

Bell, C., Kirkpatrick, S. W. & Rinn, R. C. (1986). Body image of anorexic, obese, and normal females. *Journal of Clinical Psychology*, *42*(3), 431-439. doi: 10.1002/1097-4679(198605)42:3<431::AID-JCLP2270420305>3.0.CO;2-I

Benedito, M. C., Perpiñá, C., Botella, C. y Baños, R. M. (2003). Imagen corporal y restricción alimentaria en adolescentes. *Anales de Pediatría*, *58*(3), 268-272. doi: 10.1016/S1695-4033(03)78049-7

Benel, R., Campos, S. y Cruzado, L. (2012). Insatisfacción corporal en estudiantes de medicina de la Universidad Peruana Cayetano Heredia medida con el Body Shape Questionnaire. *Revista de Neuropsiquiatría*, *75*(3), 85-92. Recuperado de http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RNP/article/viewFile/1226/1258

Benito, E. M. y Martínez, E. J. (2013). *Electroestimulación neuromuscular en el deporte*. Sevilla: Wanceulen.

Berger, B. G., Owen, D. R. & Man, F. (1993). A brief review of literature and examination of acute mood benefits of exercise in Czechoslovakian and United States swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, *24*(2), 130-150.

Bernstein, I. H. & Nunnally, J. C. (1994). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.

Berriel, F. y Pérez, R. (2004). Imagen del cuerpo en los adultos mayores. El caso de la población montevideana. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, *15*, 43-54.

Biddle, S. J. H. & Nigg, C. R. (2000). Theories of Exercise Behavior. *International Journal of Sport Psychology, 31*(2)*,* 290-304. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Stuart_Biddle/publication/232534883_Theories_of_exercise_behavior/links/5805a09508aef179365e7304.pdf

Biddle, S. J. H. (1993). Psicología del ejercicio y calidad de vida. *Actas del Congreso Olímpico de 1992*. Málaga: Instituo Andaluz del Deporte, 107-183.

Biddle, S. J. H. (1999). Motivation and Perceptions of Control: Tracing Its Development and Plotting Its Future in Exercise and Sport Psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 21,* 1-23. Recuperado de http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/30242198/1999_biddle_jsep.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1480878866&Signature=q02Jw1JMNUocQULuVXL7gnGUPW0%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DMotivation_and_perceptions_of_control_Tr.pdf

Biddle, S. J. H., Fox, K. R. & Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being.* London: Routledge.

Blair, S. N., Jacobs, D. R. y Powell, K. E. (1985). Relationships Between Exercise or Physical Activity and Other Health Behaviors. *Public Health Reports*, *100*(2), 172-180. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424740/pdf/pubhealthrep00100-0062.pdf

Blasco, P. (1997). *Beneficios psicológicos de la práctica deportiva en estudiantes universitarios valencianos.* (Tesis doctoral). Universitat de València, Valencia.

Blasco, T. (1994). *Actividad Física y Salud.* Barcelona: Martínez Roca.

Blasco, T., Capdevila, Ll. y Cruz, J. (1994). Relaciones entre actividad física y salud. *Anuario de Psicología, 61,* 19-24.

Blasco, T., Capdevila, Ll., Pintanel, M., Valiente, L. y Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del deporte, 9-10,* 51-63. Recuperado de http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v5n2/19885636v5n2p51.pdf

Blázquez, A., León-Mejía, A. y Feu, S. (2015). Intención y práctica de actividad física en maestros españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 15*(2), 163-170. Recuperado de http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/233931/179761

Block, M. E. & Vogler, E. W. (1994). Inclusion in Regular Physical Education: The Research Base. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, *65*(1), 40-44. doi: http://dx.doi.org/10.1080/07303084.1994.10606830

Boned, C. J., Felipe, J. L., Barranco, D., Grimaldi-Puyana, M. y Crovetto, M. (2015). Perfil profesional de los trabajadores de los centros de fitness en España. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*, *15*(58), 195-210. doi: 10.15366/rimcafd2015.58.001

Boschetti, G. (2004). *¿Qué es la electroestimulación? Teoría, práctica y metodología del entrenamiento.* Barcelona: Paidotribo.

Bouchard, C. (1991). Genetic influences on body composition and regional fat distribution. *Boletín de la Asociación Médica de Puerto Rico*, *83*(8), 354-356.

Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R. & McPherson, B. D. (1990). *Exercise, fitness and health: A consensus of current knowledge*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Bruch, H. (1962). Perceptual and Conceptual Disturbances in Anorexia Nervosa. *Psychosomatic Medicine*, *24*(2), 187-194. Recuperado de http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.320.7064&rep=rep1&type=pdf

Buffone, G. (1984). Exercise as a Therapeutic Adjunct. In J. Silva & R. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport* (pp. 445-451). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Bungum, T., Dowda, M., Weston, A. T., Trost, S. G. & Pate, R. R. (2000). Correlates of Physical Activity in Male and Female Youth. *Pediatric Exercise Science*, *12*(1), 71-79.

Bunnell, D. W., Cooper, P. J., Hertz, S. & Shenker, I. R. (1992). Body shape concerns among adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, *11*(1), 79-83. doi: 10.1002/1098-108X(199201)11:1<79::AID-EAT2260110111>3.0.CO;2-V

Burton, D. (1989). Winning Isn´t Everything: Examining the Impact of Performance Goals on Collegiate Swimmers´ Cognitions and Performance. *Sport Phychologist*, *3*(2) 105-132.

Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS.* New York: Routledge.

Cabrera, Y. y Fanjul, C. (2012). Influencia de los modelos publicitarios en la adolescencia: Anorexia y vigorexia. *Revista de la Asociación de Sociología de la Educación*, *5*(2), 122-137. Recuperado de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/62254/53092.pdf?sequence=1

Cachón-Zagalaz, J., Valdivia, P., Ortiz-Colón, A. y Zagalaz-Sánchez, M. L. (2015). Cientos de años corriendo ¿Para qué? La actividad física en la Era Gimnástica de la Integración. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, *17*(3), 300-312.

Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L. & Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review, 25,* 215-239. doi: 10.1016/j.cpr.2004.09.003

Calabuig, F., Quintanilla, I. y Mundina, J. (2008). La calidad percibida de los servicios deportivos: diferencias según instalación, género, edad y tipo de usuario en servicios náuticos. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 4*(10), 25-43. doi: 10.5232/ricyde2008.010.03

Calderón, P. E., Orozco, J. D. y Landy, W. F. (2004). *Proyecto de inversión y desarrollo de un centro de cuidado de imagen y salud corporal incorporando la técnica "fitness acuático" en la ciudad de Guayaquil.* (Trabajo Fin de Grado). Escuela Superior Politécnica del Litoral, Guayaquil. Recuperado de http://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/3782/1/6309.pdf

Cale, L. & Almond, L. (1997). The Physical Activity Levels of English Adolescent Boys. *European Journal of Physical Education*, *2*(1), 74-82. doi: http://dx.doi.org/10.1080/1740898970020106

Cale, L. (1996). An Assessment of the Physical Activity Levels of Adolescent Girls-Implications for Physical Education. *European Journal of Physical Education, 1*(1-2), 46-55. doi: http://dx.doi.org/10.1080/1740898960010105

Camacho, M. J. (2005). *Imagen corporal y práctica de actividad física en la adolescencia.* (Tesis doctoral inédita). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.

Camacho, M. J., Fernández, E. y Rodríguez, M. I. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, *2*(3), 1-19. doi: 10.5232/ricyde2006.00301

Campbell, P. G., MacAuley, D., McCrum, E. & Evans, A. (2001). Age differences in the motivating factors for exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *23*, 191-199.

Campos, A. (2005). *Situación profesional de las personas que trabajan en funciones de actividad física y deporte en la Comunidad Autónoma Valenciana (2004).* (Tesis doctoral). Universitat de València, Valencia. Recuperado de http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/15438/campos.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Campos, A. (2007). Los profesionales de la actividad física y del deporte como elemento de garantía y calidad de los servicios. *Cultura, Ciencia y Deporte, 3*(7), 51-57. doi: http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v3i7.150

Capdevila, Ll., Niñerola, J. y Pintanel, M. (2004). Motivación y Actividad física: El Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte, 13(*1), 55-74. Recuperado de http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v13n1/19885636v13n1p55.pdf

Caracuel, J. C. (2008). Efectos psicológicos derivados de la práctica del ejercicio físico y el deporte. *Salud y Deporte*, 1-18.

Carney, J., Faught, B. E., Hay, J., Wade, T. J. & Corna, L. M. (2005). Physical activity and depressive symptoms in older adults. *Journal of Physical Activity and Health*, *2*(1), 98-114.

Carratalá, E. (2004). Análisis de la teoría de metas de logro y de la autodeterminación en los planos de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana. (Tesis doctoral). Universitat de València, Valencia. Recuperado de http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/15432/carratala.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Carrillo, M. V. (2003). Anorexia y bulimia: La publicidad ¿víctima o culpable? *Revista Latinoamericana de Comunicación Chasqui*, *83,* 30-33. doi: http://dx.doi.org/10.16921/chasqui.v0i83.1486

Casajús, J. A. y Vicente-Rodriguez, G. (2011). *Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales*. *Exernet.* Madrid: Consejo Superior de Deportes. Recuperado de http://www.deporteparatodos.es/imagenes/documentacion/ficheros/035D0D7E.pdf

Cash, T. F. (1990). *Body image enhancement: A program for overcoming a negative body image.* New York: Guilford Press.

Cash, T. F. y Pruzinsky, T. E. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press.

Cash, T. F., Novy, P. L. & Grant, J. R. (1994). Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the Reasons for Exercise Inventory. *Perceptual and Motor Skills*, *78*(2)*,* 539-544. doi: 10.2466/pms.1994.78.2.539

Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology: the key concepts*. Londres: Routledge.

Casimiro, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)*. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, Granada.

Caspersen, C. J., Pereira, M. A. & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *32*(9), 1601-1609. doi: 0195-9131/00/3209-1601/0

Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports 100*(2), 126-131. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf

Cassidy, K., Kotynia-English, R., Acres, J., Flicker, L., Lautenschlager, N. T. & Almeida, O. P. (2004). Association between lifestyle factors and mental health measures among community-dwelling older women. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, *38*(11-12), 940-947.

Castillo, I. y Balaguer, I. (1998). Relaciones entre la Salud Percibida y el Ejercicio Físico. *Informació Psicológica*, *67,* 22-27. Recuperado de http://www.uv.es/icastill/documentos/1998.CastilloBalaguer98_Informaci%C3%B3Psicol%C3%B3gica.pdf

Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts Educación Física y Deportes*, *63,* 22-29. Recuperado de http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/302182/391856

Castillo, I., Balaguer, I. y Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, *9*(1-2), 37-50. Recuperado de http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v9n1-2/19885636v9n1-2p37.pdf

Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. L. y García-Merita, M. L. (2004). Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *36*(3), 505-515. Recuperado de http://www.uv.es/icastill/documentos/2004.CastilloBalaguerDudaGarciaMerita04_RLP.pdf

Castillo-Garzón, M. J., Ruiz, J. R., Ortega, F. B. & Gutiérrez, A. (2006). Anti-aging therapy through fitness enhancement. *Clinical Interventions in Aging, 1*(3), 213-220. Recuperado de http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/28988/1/Catillo_Antiaging.pdf

Castrillón, D., Luna, I., Avendaño, G. y Pérez-Acosta, A. M. (2007). Validación del Body Shape Questionnaire (Cuestionario de la Figura Corporal) BSQ para la Población Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, *10*(1), 15-23. Recuperado de http://editorial.ucatolica.edu.co/ojsucatolica/revistas_ucatolica/index.php/acta-colombiana-psicologia/article/viewFile/233/272

Castro, M. J., Piéron, M. y González, M. A. (2006). Actitudes y motivación en educación física escolar. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 10,* 5-22.

Castro, R. e Iglesias, S. (2010). Aproximación teórica a una de las afecciones psicopatológicas del siglo XXI: La Vigorexia. *Revista Iniciación a la Investigación*, *5*(2), 1-7.

Cavero, V., Lodwig, C., Lulli, G. y Tejada, R. (2015). La ortorexia: Un nuevo reto para los profesionales de la salud. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición 65*(3), 1-2. Recuperado de http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/611639/1/art10.pdf

Cecchini, J. A., González, C., Méndez, A., Fernández-Río, J., Contreras, O. y Romero, S. (2008). Metas sociales y de logro, persistencia-esfuerzo e intenciones de práctica deportiva en el alumnado de Educación Física. *Psicothema*, *20*(2), 260-265. Recuperado de http://www.unioviedo.net/reunido/index.php/PST/article/viewFile/8652/8516

Cecchini, J. A., Méndez, A. y Contreras, O. R. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil.* Universidad de Castilla-La Mancha, Cuenca.

Cervelló, E. M. & Santos-Rosa, F. J. (2001). Motivation in Sport: An Achievement Goal Perspective in Young Spanish Recreational Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, *92*(2), 527-534. doi: 10.2466/pms.2001.92.2.527

Cervelló, E. M. (2002). Abandono deportivo: Propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. En J. Dosil (Ed.), *Psicología y rendimiento deportivo* (pp. 175-188). Ourense: Gersam.

Chantal, Y., Guay, F., Dobreva-Martinova, T. & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and Elite Performance: An Exploratory Investigation with Bulgarian Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, *27*, 173-182. Recuperado de http://sdtheory.s3.amazonaws.com/SDT/documents/1996_ChantalGuayDobrevaVallerand_IJSE.pdfpdf.pdf

Chin, N. S., Khoo, S. & Low, W. Y. (2009). Sex, Age Group and Locality Differences in Adolescent Athletes' Beliefs, Values and Goal Orientation in Track and Field. *Journal of Exercise Science & Fitness*, *7*(2), 112-121. doi: 10.1016/S1728-869X(09)60014-9

Clarke, H. H. (1976). *Application of measurement to health and physical education.* New Jersey: Prentice-Hall.

Cockburn, C. (2000). Las opiniones de chicas de 13 y 14 años sobre la educación física en las escuelas públicas británicas. Estudio realizado en los condados de Hampshire y Cambridgeshire. *Apunts Educación Física y Deportes, 4*(62), 91-101.

Cohane, G. H. & Pope, H. G. (2001). Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, *29*(4), 373-379. doi: 10.1002/eat.1033

Colado, J. C. (2000). *Apuntes de monitor de fitness.* Madrid: Feda.

Colado, J. C. (2004). *Fitness en las salas de musculación*. Barcelona: Inde.

Colado, J. C. y Moreno, J. A. (2001). *Fitness acuático*. Barcelona: Inde.

Collins, M. E. (1991). Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders*, *10*(2), 199-208. doi: 10.1002/1098-108X(199103)10:2<199::AID-EAT2260100209>3.0.CO;2-D

Conde, C., Almagro, B. J., Sáenz-López, P. & Castillo, E. (2009). Intervention and evaluation of the motivational climate transmitted by a basketball coach. *Revista de Psicología del Deporte*, *18*(3), 357-361. Recuperado de http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v18n3/19885636v18n3p357.pdf

Consejo de Europa (1992). *Carta Europea del Deporte.* Recuperado de http://femp.femp.es/files/566-69-archivo/CARTA%20EUROPEA%20DEL%20DEPORTE.pdf

Contreras, O. R., Fernández, J. G., García, L. M., Palou, P. y Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, *19*(1), 23-39. Recuperado de http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v19n1/19885636v19n1p23.pdf

Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z. & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders, 6*(4), 485-494. doi: 10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O

Corchón, M. (11 de mayo de 2015). Los gimnasios 'low cost' dejan en la cuerda floja al sector. *elEconomista.es.* Recuperado de http://www.eleconomista.es/catalunya/noticias/6699524/05/15/Los-gimnasios-low-cost-dejan-en-la-cuerda-floja-al-sector.html

Cordas, T. A. (2005). Plastic surgery and eating disorders. *Revista Brasileira de Psiquiatria, 27*(4), 347. doi: http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462005000400023

Córdoba, R., Cabezas, C., Camarelles, F., Gómez, J, Díaz, D., López, A.,… Ramírez, J. I. (2014). Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Atención Primaria*, *44*(suplemento 1) 16-22. doi: http://dx.doi.org/10.1016/S0212-6567(12)70011-2

Corrales, A. R. (2010). El fitness entendido como ocio actual saludable. *Trances: Revista de Transmision del Conocimiento Educativo y de la Salud, 2*(1), 14-29. Recuperado de http://www.trances.es/papers/TCS%2002_1_2.pdf

Coutinho, W. (1999). Consenso Latino-Americano de Obesidade. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, *43*(1), 21-67. doi: http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27301999000100003

Crandall, V. C. (1969). Sex differences in expectancy of intellectual and academic reinforcement. In C. P. Smith (Ed.), *Achievement-related motives in children* (pp. 11-45). New York: Russell Sage Foundation.

Crocker, P. R. E., Eklund, R. C. & Kowalski, K. C. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, *18*(6), 383-394. doi: http://dx.doi.org/10.1080/02640410050074313

Crossen, K. & Raymore, L. A. (1997). Body Attitudes and participation in physical activity: Are they related for adolescent females? *New Zealand Journal of Sports Medicine*, *25*(3), 42-45.

Cruz, J. (1997). Psicología del deporte: Historia y propuestas de desarrollo. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del Deporte* (pp. 15-41). Madrid: Síntesis.

Cruz, S. y Maganto, C. (2002). Índice de masa corporal, preocupación por la delgadez y satisfacción corporal en adolescentes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, *55*(3), 455-473.

Cuervo, C. (2016). *Relación entre la imagen corporal, los hábitos alimentarios, el autoconcepto y la cantidad de práctica deportiva en jóvenes de 12 a 18 años*. (Tesis doctoral). Universidad de Jaén, Jaén. Recuperado de http://ruja.ujaen.es/bitstream/10953/748/1/9788416819614.pdf

Cuevas, R., Contreras, O., Fernández, J. G. y González-Martí, I. (2014). Influencia de la motivación y el autoconcepto físico sobre la intención de ser físicamente activo. *Revista Mexicana de Psicología*, *31*(1), 17-24. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/2430/243033030003.pdf

Curiacos, J. A. y Curiacos, E. (2008). Efectos de la gimnasia laboral en la calidad de vida de los trabajadores. *Ciencia y Trabajo, 10*(29), 100-105. Recuperado de http://www.fiso-web.org/Content/files/articulos-profesionales/3093.pdf

Davies, E. & Furnham, A. (1986). Body satisfaction in adolescent girls. *British Journal of Medical Psychology*, *59*(3), 279-287. doi: 10.1111/j.2044-8341.1986.tb02694.x

Davis, C. (1992). Body image, dieting behaviours, and personality factors: A study of high-performance female athletes. *International Journal of Sport Psychology*, *23*(3), 179-192.

Davis, C., Shapiro, C. M., Elliott, S. & Dionne, M. (1993). Personality and other correlates of dietary restraint: An age by sex comparison. *Personality and Individual Differences*, *14*(2), 297-305. doi: 10.1016/0191-8869(93)90127-O

De Gracia, M., Marcó, M., Fernández, M. J. y Juan, J. (1999). Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes. *Psiquis*, *20*(1), 15-26. Recuperado de http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35129755/Autoconcepto_fisico_en_adolescentes.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1480879686&Signature=J%2F5jaId5abIfiXiEY5ZTmQy1adA%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DAutoconcepto_fisico_en_adolescentes.pdf

De la Cámara, M. A. (2015). El sector del fitness en España; análisis del gimnasio low-cost y los centros de electroestimulación integral. *Sport TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte, 4*(2), 47-54.

De Miguel, J. M., Schweiger, I., de las Mozas, O. y Hernández, J. M. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, *20*(2), 589-604.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1980). The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, *13*, 39-80. doi: http://dx.doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60130-6

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1990). A Motivational Approach to Self: Integration in Personality. *Nebraska Symposium on Motivation,* 237-288. Recuperado de http://exordio.qfb.umich.mx/archivos%20PDF%20de%20trabajo%20UMSNH/Aphilosofia/2007/autoestima/motivacion.pdf

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "What" and" Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227-268. doi: http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (pp. 85-107). Oxford: Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0006

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrisic motivation and self determination in human behavior.* New York: Plenum Press. doi: 978-1-4899-2271-7

Del Busto, F. (2013, 19 de abril). Cada euro invertido en actividad física evita hasta 15 euros de gasto sanitario. Lavozdeaviles.es. Recuperado de http://www.elcomercio.es/v/20130419/aviles/cada-euro-invertido-actividad-20130419.html

Desharnais, R., Jobin, J., Côté, C., Lévesque, L. & Godin, G. (1993). Aerobic exercise and the placebo effect: a controlled study. *Psychosomatic Medicine*, *55*(2), 149-154.

Díaz, J. A. y Morant, R. (2007). El discurso crítico contra la «tiranía» del culto al cuerpo. *Revista electrónica de estudios filológicos, 14,* 1-14. Recuperado de http://digital.csic.es/bitstream/10261/3667/1/culto%20al%20cuerpo.pdf?iframe=true&width=80%&height=80%

Dieppa, M., Machargo, J., Luján, I. y Guillén, F. (2008). Autoconcepto general y físico en jóvenes españoles y brasileños que practican actividad física vs. no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, *17*(2), 221-239.

Díez, T., Yegler, C., Casas, F., Gómez, J. A. y Gómez, J. L. (2002). Los trastornos de la conducta alimentaria: ¿menos es más? *Cultura de los cuidados, 12,* 67-80.

Dishman, R. K. & Dunn, A. L. (1988). Exercise adherence in children and youth: Implications for adulthood. In R. K. Dishman (Ed.), *Exercise adherence: Its impact on public health* (pp. 155-200). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Dishman, R. K. (1995). Physical Activity and Public Health: Mental Health. *Quest, 47*(3), 362-385. doi: http://dx.doi.org/10.1080/00336297.1995.10484164

Domínguez, A. M. (2016). *Las actividades físico-deportivas en Extremadura.* (Tesis doctoral). Universidad de Extremadura, Extremadura. Recuperado de http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/3912/TDUEX_2016_Dominguez_Pachon.pdf?sequence=4

Domínguez, J. L. (1995). *Reflexiones acerca de la evolución del hecho deportivo.* Bilbao: Universidad del País Vasco.

Dosil, J. y Díaz, O. (2002). Valoración de la conducta alimentaria y de control del peso en practicantes de aeróbic. *Revista de Psicología del Deporte*, *11*(2), 183-195. Recuperado de http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v11n2/19885636v11n2p183.pdf

Douthitt, V. L. (1994). Psychological determinants of adolescent exercise adherence. *Adolescence*, *29*(115), 711-722.

Doyne, E. J., Chambless, D. L. & Beutler, L. E. (1983). Aerobic exercise as a treatment for depression in women. *Behavior Therapy*, *14*(3), 434-440. doi: http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894(83)80106-3

Druziani, A. (2012). *A Difusão do Modelo Low Cost no Mercado Fitness: um Modelo de Negócios Inovador?* (Proyecto de monografía inédito). Universidade de Brasília, Brasília. Recuperado de http://bdm.unb.br/bitstream/10483/4240/1/2012_AlexandreDruzianiRoque.pdf

Duda, J. L. (1995). Motivación en los escenarios deportivos: Un planteamiento de perspectivas de meta. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivación en el deporte y el ejercicio* (pp. 85-122). Bilbao: Descleé de Brouwer.

Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L. & Walling, M. D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology, 26*(1), 40-63.

Durán, J. (1995). Análisis evolutivo del deporte en la sociedad española (1975-1990): hacia una creciente complejidad y heterogeneidad deportiva. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, *2*(1), 15-24.

Durand, M. (1988). *El niño y el deporte.* Madrid: Paidós.

Ebbeck, V., Gibbons, S. L. & Loken-Dahle, L. J. (1995). Reasons for adult participation in physical activity: an interactional approach. *International Journal of Sport Psychology*, *26*(2), 262-275.

Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D. & Paxton, S. J. (2006). Five-year change in body satisfaction among adolescents. *Journal of Psychosomatic Research*, *61*(4), 521-527. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.05.007

Engels, F. (1979). *El Papel del Trabajo en la Transformación del Mono en Hombre*. Archivo Chile, Web del Centro Estudios "Miguel Enríquez", CEME, Chile. Recuperado de http://archivochile.com/Ideas_Autores/engelsf/engelsde00022.pdf

Escartí, A. & Gutiérrez, M. (2001). Influence of the motivational climate in physical education on the intention to practice physical activity or sport. *European Journal of Sport Science*, *1*(4), 1-12. doi: http://dx.doi.org/10.1080/17461390100071406

Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pp. 61-90). Valencia: Albatros Educación.

Esnaola, I. (2005). Imagen corporal y modelos estéticos corporales en la adolescencia y juventud. *Análisis y Modificación de Conducta*, *31*(135), 5-22.

Etnier, J. L., Sidman, C. L. & Hancock II, L. C. (2004). An examination of goal orientation profiles and motivation in adult team sport. *International Journal of Sport Psychology*, *35*(3), 173-188.

Europa Press (7 de enero de 2014). El sector de los gimnasios encadena cinco años de caídas, pero prevé una moderada recuperación en 2014. *Mercado Financiero*. Recuperado de http://www.europapress.es/economia/noticia-economia-sector-gimnasios-encadena-cinco-anos-caidas-preve-moderada-recuperacion-2014-20140107105559.html

EuropeActive & Deloitte (2016). *European Health & Fitness Market Report.* Recuperado de http://www.europeactive.eu/blog/europeactive-and-deloitte-publish-european-health-fitness-market-report-2016

Evans, C. & Dolan, B. (1993). Body shape questionnaire: Derivation of shortened "alternate forms". *International Journal of Eating Disorders*, *13*(3), 315-321. doi: 10.1002/1098-108X(199304)13:3<315::AID-EAT2260130310>3.0.CO;2-3

Expósito, C., Fernández, E. J., Almagro, B. J. y Sáenz-López, P. (2012). Validación de la escala medida de la intencionalidad para ser físicamente activo adaptada al contexto universitario. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *12*(2), 49-56.

Fan, L., Gu, M., Wang, H., Yu, X., Lu, M. & Wang, X. N. (2000). A nationwide survey on students' physical activities after school. *Sport Science*, *20*(2), 7-11.

Fanjul, C. (2008). *Estereotipos publicitarios: el modelo fitness como factor de influencia social en la vigorexia masculina*. Centre d'Estudis Vall de Segó, Valencia. Recuperado de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/9673/32384.pdf?sequence=1

Fernández, F. y Turón, V. J. (1998). *Trastornos de la Alimentación: guía básica de tratamiento en anorexia y bulimia.* Barcelona: Masson.

Fernández, P. (22 julio de 2015). Chalecos de electroestimulación: El milagro inexistente. *30 Días*. Recuperado de http://saludypilates.com/chalecos-de-electroestimulacion-el-milagro-inexistente/

Ferrando, P. J. y Anguiano-Carrasco, C. (2010). El análisis factorial como técnica de investigación en psicología. *Papeles del Psicólogo*, *31*(1), 18-33. Recuperado de http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1793.pdf

Fisher, E. (1986). *Development and Structure of the Body Image*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Folkins, C. H. & Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, *36*(4), 373-389. doi: http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.36.4.373

Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M. & Provencher, P. J. (1995). Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: A Test of Their Relationship with Sport Motivation. *International Journal of Sport Psychology*, *26*(1)*,* 24-39. Recuperado de http://www.lrcs.uqam.ca/papers/76.pdf

Fox, K. R. & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *11*(4), 408-430.

Fraile, A. y de Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista Internacional de Sociología*, *64*(44), 85-109. doi: http://dx.doi.org/10.3989/ris.2006.i44.29

Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1993). Differences in Motivation for Sport and Exercise and Their Relations with Participation and Mental Health. *Journal of Sport Behavior, 16*(3), 124-146.

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*(3), 240-254. Recuperado de http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_FrederickRecSchusterSmi_JSB.pdf

Furnham, A., Badmin, N. & Sneade, I. (2002). Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise. *The Journal of Psychology*, *136*(6), 581-596. doi: http://dx.doi.org/10.1080/00223980209604820

Gaesser, G. A. (2007). Peso Corporal, Fitness y Salud: ¿Necesita la Puesta en Forma un Cambio en la "Forma"? *Journal PubliCE Standard.* Recuperado de http://g-se.com/es/salud-y-fitness/articulos/peso-corporal-fitness-y-salud-necesita-la-puesta-en-forma-un-cambio-en-la-forma-764

Galdamez, J. J. (2005, 5 de septiembre). La vigorexia: una mente enferma tras un cuerpo sano. *Deguate.com.* Recuperado de http://www.deguate.com/artman/publish/salud_ejercicio/La_Vigorexia_Una_Mente_Enferma_tras_un_Cuerpo_Sano_932.shtml#.WEnxhE3FDIV

Gallardo, J. y Campos, A. (2011). Situación profesional de los recursos humanos de la actividad física y el deporte en el municipio de Coslada. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, *11*(43), 440-454. Recuperado de http://oa.upm.es/12271/1/INVE_MEM_2011_109552.pdf

Gálvez, A. A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, Murcia. Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf

García, A. V. (2002). *La Educación Física y el Deporte. Evolución de los intereses de la población extremeña*. (Tesis doctoral). Universidad de Extremadura, Extremadura.

García, A., Ramírez, I., Ceballos, G. y Méndez, E. (2014) ¿Qué sabe Ud. Acerca de... Ortorexia? *Revista Mexicana de Ciencias Farmacéuticas*, *45*(2), 84-87. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/pdf/rmcf/v45n2/v45n2a10.pdf

García, D., Ojeda, M. y Ferrer, E. J. (2014). Trastorno dismórfico corporal. *Medicentro Electrónica*, *18*(3), 140-142. Recuperado de http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v18n3/mdc11314.pdf

García, J., Fernández, J. y Bernal, A. (2014). La percepción de calidad y fidelidad en clientes de centros de fitness low cost. *Suma Psicológica*, *21*(2), 123-130. doi: http://dx.doi.org/10.1016/S0121-4381(14)70015-3

García, J., Gálvez, P., Bernal, A. y Vélez, L. (2016). El gasto económico en centros de fitness low-cost: Diferencias según fidelidad y características del cliente. *Sport TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte, 5*(suplemento), 137-144.

García, J., Lago, J. y Fernández, J. (2011). Gestión del tiempo de directores deportivos en centros fitness. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 11*(44), 674-689. Recuperado de http://www.redalyc.org/html/542/54222204002/

García, J., Lera-López, F. & Suárez, M. J. (2011). Estimation of a Structural Model of the Determinants of the Time Spent on Physical Activity and Sport: Evidence for Spain. *Journal of Sports Economics*, *12*(5), 515-537. doi: 10.1177/1527002510387080

García, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica.* Madrid: Alianza.

García, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico.* Madrid: Consejo Superior de Deportes.

García, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

García, M. (1997). *Los españoles y el deporte, 1980-1995 (un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores).* Madrid: Consejo Superior de Deportes.

García, M. (1998). Estructura social de la práctica deportiva. En M. García, F. Lagardera y N. Puig (Eds.), *Sociología del deporte* (pp. 41-65). Madrid: Alianza.

García, M. (2001a). *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: Consejo Superior de Deportes.

García, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

García, M. E. (2001b). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. (Tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada.

García, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010.* Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas y Consejo Superior de Deportes. Recuperado de http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/039B0FE4.pdf

Gardner, R. M., Stark, K., Jackson, N. A. & Friedman, B. N. (1999). Development and validation of two new scales for assessment of body image. *Perceptual and Motor Skills, 89*(3), 981-993. doi: http://dx.doi.org/10.2466/PMS.89.7.981-993

Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MHSalud*, *3*(1), 1-16 Recuperado de http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/viewFile/318/266

Garita, E. y Araya, G. (2007). Motivos de participación deportiva y orientación de metas en deportistas juveniles costarricenses. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, *5*(1), 24-40.

Garner, D. M. & Garfinkel, P. E. (1982). Body image in anorexia nervosa: Measurement, theory and clinical implications. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, *11*(3), 263-284. doi: 10.2190/R55Q-2U6T-LAM7-RQR7

Garner, D. M., Olmstead, M. P. & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders, 2*(2), 15-34. doi: 10.1002/1098-108X(198321)2:23.0.CO;2-6

Gázquez, I., Marti, A., Roura, M., Blasco, T. y Capdevila, Ll. (1992). Estilos de vida activos y memoria inmediata en individuos de la 3ª edad. *Revista de Psicología del Deporte, 2,* 15-23.

Ghaderi, A. & Scott, B. (2004). The reliability and validity of the Swedish version of the Body Shape Questionnaire. *Scandinavian Journal of Psychology*, *45*(4), 319-324. doi: 10.1111/j.1467-9450.2004.00411.x

Gili-Planas, M. y Ferrer-Pérez, V. A. (1994). Práctica deportiva y estereotipos de género: Un estudio en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares (CAIB). *Revista de Psicología del Deporte*, *5,* 81-88.

Gill, D. L. Gross, J. B. & Huddleston, S. (1983). Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal of Sport Psychology*, *14*, 1-14.

Gill, D. L. Williams, L., Dowd, D. A., Beaudoin, C. M. & Martin, J. J. (1996). Competitive Orientations and Motives of Adult Sport and Exercise Participants. *Journal of Sport Behavior*, *19*(4), 307-318. Recuperado de http://digitalcommons.wayne.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1035&context=coe_khs

Glaser, D. A. & Kaminer, M. S. (2005). Body Dysmorphic Disorder and the Liposuction Patient. *Dermatologic Surgery, 31*(5), 559-561. doi: 10.1111/j.1524-4725.2005.31161

Gómez, A., Santandreu, M. E. y Egea, A. (1995). Rehabilitación de los ancianos por el ejercicio. En R. Santonja (Ed.), *La salud y la actividad física en las personas mayores* (pp. 45-55). Madrid: Santonja.

Gómez, G. (1995). Peso real, peso imaginario y distorsión de la imagen corporal. *Revista Mexicana de Psicología*, *12*, 185-197.

Gómez, G. (1997). Alteraciones de la imagen corporal en una muestra de escolares mexicanos preadolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, *14*(1), 31-40.

González, G., Tabernero, B. y Márquez, S. (2000). Análisis de los motivos para participar en fútbol y en tenis en la iniciación deportiva. *Revista Motricidad, 6,* 47-66.

González, M. B. y Rodríguez, T. C. (2012). *Imagen de Marca y Product Placement*. Madrid: ESIC.

González-Cutre, D. (2009). *Motivación, creencias implícitas de habilidad, competencia percibida y flow disposicional en clases de educación física.* (Tesis doctoral). Universidad de Almería, Almería. Recuperado de http://servicios.educarm.es/templates/portal/images/ficheros/etapasEducativas/secundaria/11/secciones/468/contenidos/13417/tesis_completa.pdf

González-Cutre, D., Sicilia, A. y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, *22*(4), 841-847. Recuperado de http://www.unioviedo.net/reunido/index.php/PST/article/viewFile/8961/8825

González-Cutre, D., Sierra, A. C., Montero-Carretero, C., Cervelló, E., Esteve-Salar, J. y Alonso-Álvarez, J. (2015). Evaluación de las propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas en General con adultos españoles. *Terapia Psicológica*, *33*(2), 81-92. Recuperado de http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v33n2/art03.pdf

Goñi, A., Ruiz, S. y Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Manual.* Madrid: EOS.

Goñi, A., Ruiz, S., y Liberal, I. (2004). Propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista de Psicología del Deporte*, *13*(2), 195-213. Recuperado de http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v13n2/19885636v13n2p195.pdf

Goran, M. I. (2001). Metabolic precursors and effects of obesity in children: a decade of progress, 1990-1999. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *73*(2), 158-171.

Gould, D., Feltz, D. & Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, *16*(2), 126-140.

Graham, M. A., Eich, C., Kephart, B. & Peterson, D. (2000). Relationship among Body Image, Sex, and Popularity of High School Students. *Perceptual and Motor Skills*, *90*(3), 1187-1193. doi: 10.2466/pms.2000.90.3c.1187

Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Abraldes, J. A. y Rodríguez-Suárez, N. (2011). Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, *4*(7), 15-22.

Graupera, J. L., Martínez, J. y Martín, B. (2003). Factores motivacionales, actitudes y hábitos de práctica de actividad física en las mujeres mayores. *Colección ICD: Investigación en Ciencias del Deporte, 35*, 181-222.

Grima, A., León, M. y Ordóñez, B. (2005). El síndrome metabólico como factor de riesgo cardiovascular. *Revista Española de Cardiología Suplementos*, *5*(4), 16-20. doi: 10.1016/S1131-3587(05)74116-9

Guillén, F. y Ramírez, M. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, *20*(1), 45-59.

Guillén, F., Castro, J. J. y Guillén, M. A. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: Una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista de psicología del deporte*, *12,* 91-110.

Gutiérrez, M. (2000). Aspectos del entorno escolar y familiar que se relacionan con la práctica deportiva en la adolescencia. En J. Dosil, A. Barca y E. M. Taboada (Eds.), *Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología* (pp. 45-56). Santiago de Compostela: Internacional.

Gutiérrez, M. y González, E. (1995). Motivos por los que los jóvenes practican actividad física y deportiva: análisis de una muestra de estudiantes universitarios. En *Aplicacions i fonaments de les activitats físico-esportives* (pp. 363-374). Lleida: INEFC.

Gutiérrez, M., Moreno, J. A. y Sicilia, A. (1999). Medida del autoconcepto físico: Una adaptación del PSPP de Fox (1990). *Comunicación presentada al IV Congrés de les Ciencies de l´Esport, I´Educació Física i la Recreació.* Lleida: INEFC.

Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. y Black, W. C. (2004). *Análisis Multivariante*. Madrid: Pearson.

Hallam, S. (2012). Low cost fitness. *Leisure Management*, *32*(2), 66-67.

Harris, M. B. & Greco, D. (1990). Weight control and weight concern in competitive female gymnasts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *12*(4), 427-433.

Harris, S. S., Caspersen, C. J., DeFriese, G. H. & Estes, E. H. (1989). Physical Activity Counseling for Healthy Adults as a Primary Preventive Intervention in the Clinical Setting. *Journal of the American Medical Association, 261*(24), 3588-3598. doi: doi:10.1001/jama.1989.03420240102035

Harter, S. (1978). Effectance Motivation Reconsidered. Toward a Developmental Model. *Human Development, 21*(1), 34-64. doi: 10.1159/000271574

Harter, S. (1981). A Model of Mastery Motivation in Children: Individual Differences and Developmental Change. In W. A. Collins (Ed.), *Aspects of the development of competence* (pp. 215-255). Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.

Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations.* New York: Wiley.

Hein, V., Müür, M. & Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, *10*(1), 5-19. doi: 10.1177/1356336X04040618

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*, *4*(1-2), 101-115.

Heredia, J. R. y Costa, M. R. (2004). Propuesta para diseño de programas de entrenamiento en fitness. *Efdeportes.com Revista Digital, 69.* Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd69/fitness.htm

Hirvensalo, M., Lampinen, P. & Rantanen, T. (1998). Physical Exercise in Old Age: An Eight-Year Follow-Up Study on Involvement, Motives, and Obstacles Among Persons Age 65-84. *Journal of Aging and Physical Activity*, *6,* 157-168.

Hodge, K., Lonsdale, C. & Jackson, S. A. (2009). Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences. *The Sport Psychologist*, *23*, 186-202. Recuperado de http://sdtheory.s3.amazonaws.com/wp-content/uploads/2015/02/2009_HodgeLonsdale.pdf

Holmes, D. S. (1993). Aerobic fitness and the response to psychological stress. In P. Seraganian (Ed.), *Exercise psychology: The influence of physical exercise on psychological processes* (pp. 39-63). New York: Wiley.

Houston-Wilson, C., Dunn, J. M., van der Mars, H. & McCubbin, J. (1997). The Effect of Peer Tutors on Motor Performance in Integrated Physical Education Classes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, *14*(4), 298-313. doi: 10.1123/apaq.14.4.298

Howe, M. y Ogilvie, B. G. (1991). El trauma de la finalización de la vida deportiva. En J. M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte* (pp. 523-548). Madrid: Biblioteca Nueva.

Hu, L. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *6*(1), 1-55. doi:http://dx.doi.org/10.1080/10705519909540118

Ingledew, D. K. & Markland, D. (2005). *Behavioural regulation of exercise: The effects of personality traits and participation motives.* Ponencia presentada en el Annual meeting of the European Health Psychology Society. Galway, Eire.

Instituto Nacional de Estadística (2015). *Encuesta Europea de Salud en España, Año 2014*. Recuperado de http://www.ine.es/prensa/np937.pdf

International Health & Racquet Sports Association (2011). *The State of the Health Club Industry. IHRSA Global Report.* Boston: IHRSA.

International Health, Racquet & Sportsclub Association (2015). *Número de usuarios que asisten al gimnasio en España.* Recuperado de http://www.ihrsa.org/research-reports

Isidro, F., Heredia, J. R., Pinsach, P. y Costa, M. R. (2007). *Manual del entrenador personal. Del fitness al wellness.* Barcelona: Paidotribo.

Iso-Ahola, S. E. & St. Clair, B. (2000). Toward a Theory of Exercise Motivation. *Quest*, *52*(2), 131-147. doi: http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2000.10491706

Isogai, H., Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Etnier, J. & Tokunaga, M. (2003). A cross-cultural analysis of goal orientation in American and Japanese physical education students. *International Journal of Sport Psychology*, *34*(1), 80-93.

Jaffee, L. & Mahle, J. (1995). Adolescent Girls: Factors Influencing Low and High Body Image. *Melpomene Journal*, *14*(2), 1-10. Recuperado de http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED395258.pdf

Jankauskienė, R. & Kardelis, K. (2005). Body image and weight reduction attempts among adolescent girls involved in physical activity. *Medicina (Kaunas)*, *41*(9), 796-801.

Jara, P. (1997). Procesos motivacionales y establecimiento de objetivos. En E. J. Garcés de los Fayos (Ed.), *Manual de psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones* (pp. 85-115). Murcia: Capítulo Tres Editores.

Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology, 8*(1), 185-2002. Recuperado de http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-272.pdf

Jiménez, N. (6 de octubre de 2014). El low cost se hace fuerte entre los gimnasios. *El Correo de Andalucía*. Recuperado de http://elcorreoweb.es/historico/el-low-cost-se-hace-fuerte-entre-los-gimnasios-FGEC775303

Jiménez, R., Pérez, P. y García-Mas, A. (1999). Evaluación de la actividad física en población juvenil de Mallorca. *Revista de psicología del deporte*, *8*(2), 219-230.

Jiménez-Beatty, J. E., González, M. D., Martín, M., Del Hierro, D. y Martínez, J. (2008). Hábitos de actividad física y demandas de servicios de actividad física de las mujeres adultas. *Efdeportes.com Revista Digital, 118.* Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd118/habitos-de-actividad-fisica-mujeres-adultas.htm

Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J. L. y Martínez, J. (2003). Hábitos y demandas deportivas de las mujeres mayores en el municipio de Madrid. *Serie ICD de Investigación en Ciencias del Deporte*, *35*, 223-253.

Jiménez-Beatty, J. E., Martínez, J. y Graupera, J. L. (2006). *Las administraciones públicas de la provincia de Guadalajara y la integración social de las personas mayores a través de los servicios sociales de actividad físico-deportiva.* Universidad de Alcalá-Ibercaja, Alcalá de Henares.

Juan-Lamas, C. (2015). Perfil profesional de los instructores de clases colectivas en España. *AGON International Journal of Sport Sciences, 5*(2), 114-125. Recuperado de http://agonjournal.com/wp-content/uploads/2016/03/8_Juan-Llamas_5_2_AGON_114_125_1.pdf

Kaye, W. H., Lilenfeld, L. R., Plotnicov, K., Merikangas, K. R., Nagy, L., Strober, M.,… Greeno, C. G. (1996). Bulimia Nervosa and Substance Dependence: Association and Family Transmission. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, *20*(5), 878-881. doi: 10.1111/j.1530-0277.1996.tb05266.x

Kearney, M., Kearney, J. M. & Gibney, M. J. (1997). Methods used to conduct the survey on consumer attitudes to food, nutrition and health on nationally representative samples of adults from each member state of the European Union. *European Journal of Clinical Nutrition, 51,* 3-7.

Kemmler, W. & von Stengel, S. (2013). Whole-body electromyostimulation as a means to impact muscle mass and abdominal body fat in lean, sedentary, older female adults: subanalysis of the TEST-III trial. *Clinical Intervention in Age, 8,* 1353-1364. doi: http://dx.doi.org/10.2147/CIA.S52337

Kemmler, W., Bebenek, M., Engelke, K. & von Stengel, S. (2014). Impact of whole-body electromyostimulation on body composition in elderly women at risk for sarcopenia: the Training and ElectroStimulation Trial (TEST-III). *Age*, *36*(1), 395-406. doi: 10.1007/s11357-013-9575-2

Kerner, M. S. & Grossman, A. H. (2001). Scale construction for measuring attitude, beliefs, perception of control, and intention to exercise. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *41*(1), 124-131.

Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Swartz, M., Blazer, D. G. & Nelson, C. B. (1993). Sex and depression in the National Comorbidity Survey I: Lifetime prevalence, chronicity and recurrence. *Journal of Affective Disorders*, *29*(2-3), 85-96. doi: http://dx.doi.org/10.1016/0165-0327(93)90026-G

Kilpatrick, M., Hebert, E. & 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*(2), 87-94. doi: http://dx.doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94

Kim, B. J. & Gill, D. L. (1997). A cross-cultural extension of goal perspective theory to Korean youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *19*, 142-155. Recuperado de http://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/d_gill_cross_1997.pdf

Kim, M. S., Chang, D. S. & Gu, H. (2003). Difference in skill levels and gender in achievement goals, perceptions of motivational atmosphere, and motivation in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25,* 81-87.

Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J. & Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, *37*(11), 544-550. doi: 10.1007/s00127-002-0554-7

Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.

Kogan, L. (2012). Performar para seguir performando: la cultura fitness. *Anthropologica*, *23*(23), 153-166.

Koivula, N. (1999). Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing. *Journal of Sport Behavior*, *22*(3), 360-380.

Krølner, B. & Toft, B. (1983). Vertebral Bone Loss: An Unheeded Side Effect of Therapeutic Bed Rest. *Clinical Science*, *64*(5), 537-540. doi: 10.1042/cs0640537

Kull, M. (2002). The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertility-aged women. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *12*(4), 241-247. doi: 10.1034/j.1600-0838.2002.00341.x

Lagardera, F. (1997). Una interpretación de la cultura deportiva en torno a los orígenes del deporte contemporáneo en Cataluña. *Apunts Educación Física y Deportes*, *47*, 119.

Lance, K. (1977). *Running for health and beauty: a complete guide for women*. New York: Bobs-Merrill.

Langlade, A. y de Langlade, N. R. (1986). *Teoría General de la Gimnasia.* Buenos Aires: Stadium.

Latorre, P. A., Jiménez, A., Párraga, J. y García, F. (2016). Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, *25*(1), 113-120. Recuperado de http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2016v25n1/revpsidep_a2016v25n1p113.pdf

Lawlor, D. A. & Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal, 322,* 1-8. doi:10.1136/bmj.322.7289.763

Leal, L., Weise, S. M. & Dodd, D. K. (1995). The relationship between gender, symptoms of bulimia, and tolerance for stress. *Addictive Behaviors*, *20*(1), 105-109. doi: 10.1016/0306-4603(94)00050-9

León-Prados, J. A., Fuentes, I., González-Jurado, J. A., Fernández, A., Costa, E. y Ramos, A. M. (2011). Actividad física y salud percibida en un sector de la población sevillana; Estudio piloto. *Revista Internacional De Medicina y Ciencias De La Actividad Física y Del Deporte, 10*(41), 164-180. Recuperado de http://www.redalyc.org/html/542/54222155010/

Lévy, J. y Varela, J. (2006). *Modelización con Estructuras de Covarianzas en Ciencias Sociales*. La Coruña: Netbiblo.

Li, F. (1999). The exercise motivation scale: Its multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*, *11*(1), 97-115. doi: http://dx.doi.org/10.1080/10413209908402953

Lim, B. S. C. & Wang, C. K. J. (2009). Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(1), 52-60. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.06.003

Lindner, K. J., Johns, D. P. & Butcher, J. (1991). Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behavior*, *14*(1), 3-18.

Littman, R. A. (1958). Motives: History and causes. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium of Motivation* (pp. 114-168). Lincoln: University of Nebraska Press.

Llopis, D. y Llopis, R. (1999). Motivación y práctica deportiva. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Ed.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 127-134). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Lloret-Segura, S., Ferreres-Traver, A., Hernández-Baeza, A. y Tomás-Marco, I. (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de psicología, 30*(3), 1151-1169. doi: 10.6018/analesps.30.3.199361

Lloyd, C. (2007). Qualifications and an Employer-Led System: Recruitment Practices in the UK Fitness Industry. *SKOPE Research Paper*, *75*, 1-32.

López, A. (2001). Aproximación teórica al estudio sociológico de la anorexia y la bulimia nerviosas. *Reis*: *Revista Española de Investigaciones Sociológicas, 96*(1), 185-199. doi: 10.2307/40184388

López, P., Rodríguez, G. y Boned, C. J. (2003). Los recursos humanos en el sector del fitness. Una aproximación al panorama actual. *Instalaciones deportivas XXI, 126*, 38-46.

López-Cózar, R. y Rebollo, S. (2002). La práctica deportiva en personas mayores: análisis de la calidad de vida y la práctica deportiva realizada. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, *53*.

Luarte, C., Garrido, A., Pacheco, J. y Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la Actividad Física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM, 17*(1), 67-76.

Luna, I. (2001). Mujer, belleza y psicopatología. *Revista Colombiana de Psiquiatría, 30*(4), 383-388. Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v30n4/v30n4a06.pdf

Macarro, J., Romero, C. y Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519. Recuperado de http://www.revistaeducacion.mec.es/re353/re353_18.pdf

Madrigal-Fritsch, H., de Irala-Estévez, J., Martínez-González, M. A., Kearney, J., Gibney, M. y Martinez-Hernández, J. A. (1999). Percepción de la imagen corporal como aproximación cualitativa al estado de nutrición. *Salud Pública de México, 41*(6), 479-486. doi: http://dx.doi.org/10.1590/S0036-36341999000600008

Madruga, D., Leis, R. y Labruscini, N. (2013). Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa. *Asociación Española de Pediatría,* 325-339. Recuperado de http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/anorexia_bulimia.pdf

Mahecha, S. M., Araújo, T. L., Rodrigues, V. K., Andrade, D. R. & Valquer, W. (2012). Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, *3*(4), 14-26.

Mandell, R. D. (1986). *Historia cultural del deporte*. Barcelona: Bellaterra.

Maré, J. (2016, 19 de octubre). Descenso de la facturación media de los gimnasios en 2015. *CMD Sport.* Recuperado de http://www.cmdsport.com/esencial/cmd-fitnessgym/descenso-facturacion-media-gimnasios-2015/

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*(4), 361-376. doi: 10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x

Marquez, D. X., Jerome, G. J., McAuley, E., Snook, E. M. & Canaklisova, S. (2002). Self-efficacy Manipulation and State Anxiety Responses to Exercise in Low Active Women. *Psychology & Health*, *17*(6), 783-791. doi: http://dx.doi.org/10.1080/0887044021000054782

Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada, 48*(1), 185-206.

Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutrición Hospitalaria*, *23*(3), 183-190.

Marsh, H. (1996). Construct Validity of Physical self-description Questionnaire Responses: Relations to External Criteria. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18,* 111-131.

Martell, C. A. (2006). Vigorexia: enfermedad o adaptación. *Efdeportes.com Revista Digital, 99.* Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd99/vigorex.htm

Martin, D. (1997). Interscholastic Sport Participation: Reasons for Maintaining or Terminating Participation. *Journal of Sport Behavior*, *20*(1), 94-104.

Martín-Albo, L. y Núñez, J. L. (1999). Las motivaciones deportivas: ¿Cuestión de tiempo? *Revista de Psicología del Deporte, 8,* 283-293.

Martínez, D. y Veiga, O. (2007). Insatisfacción corporal en adolescentes: relaciones con la actividad física e índice de masa corporal. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 7*(27), 253-265. Recuperado de http://www.redalyc.org/html/542/54222960003/

Martínez, E. (2003). La salud como motivación para la práctica de actividad física en personas adultas. *Iatreia*, *16*(1), 32-43. Recuperado de https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/iatreia/article/viewFile/3971/3686

Martínez, J. (1991). *La estructura ocupacional del deporte en España. Encuesta realizada sobre los sectores de Entrenamiento, Docencia, Animación y Dirección.* Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Martínez, J., González, M. D., Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J. L., Martín, M., Campos, A. y Del Hierro, D. (2009). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 5*(14), 81-93. doi: 10.5232/ricyde2009.014.07

Martín-Mariscal, V. (2012). El problema del intrusismo profesional en el sector del fitness. Posibilidades de solución mediante la regulación de las titulaciones deportivas. *Revista Wanceulen Educación Física Digital, 9,* 120-129. Recuperado de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5663/El_problema_del_intrusismo_profesional.pdf?sequence=2

Mathes, S. A. & Battista, R. (1985). College men's and women's motives for participation in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, *61*(1), 719-726. doi: 10.2466/pms.1985.61.3.719

McAuley, E., Mihalko, S. L. & Bane, S. M. (1997). Exercise and Self-Esteem in Middle-Aged Adults: Multidimensional Relationships and Physical Fitness and Self-Efficacy Influences. *Journal of Behavioral Medicine*, *20*(1), 67-83. doi: 10.1023/A:1025591214100

McAuley, E., Pefia, M. M. y Jerome, G. J. (2001). Self-efficacy as a determinant and an outcome of exercise. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 235-261). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

McClelland, D. C. (1961). *The achieving society.* New York: Free Press.

McDonald, D. G. & Hodgdon, J. A. (1991). *Psychological Effects of Aerobic Fitness Training: Research and Theory.* New York: Springer-Verlag.

McDonald, K. & Thompson, J. K. (1992). Eating disturbance, body image dissatisfaction, and reasons for exercising: Gender differences and correlational findings. *International Journal of Eating Disorders*, *11*(3), 289-292. doi: 10.1002/1098-108X(199204)11:3<289::AID-EAT2260110314>3.0.CO;2-F

Méndez-Giménez, A., Cecchini, J. A., Fernández-Río, J. y González, C. (2012). Autodeterminación y metas sociales: un modelo estructural para comprender la intención de práctica, el esfuerzo y el aburrimiento en Educación Física. *Aula Abierta*, *40*(1), 51-62.

Mendoza, R. (1995). Situación actual y tendencias en los estilos de vida del alumnado. *Primeras Jornadas de la Red Europea de Escuelas Promotoras de la salud en España.* Granada.

Mendoza, R., Sagrera, M. R. y Batista, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990).* Madrid: CSIC.

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015.* Recuperado de http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015_Sintesis_de_Resultados.pdf

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2016a). *Anuario de Estadísticas Deportivas.* Recuperado de http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-deporte/Anuario_de_Estadisticas_Deportivas_2016.pdf

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2016b). *Actividad física y prevalencia de patologías en la población española.* Recuperado de http://www.csd.gob.es/csd/documentacion/01GabPr/Novedades/miguel-cardenal-201cel-incremento-de-la-actividad-fisica-en-la-poblacion-espanola-puede-reducir-un-10-el-gasto-sanitario-y-lograr-un-ahorro-anual-de-5-000-millones-de-euros201d/view

Miranda, J. (1991). ¿Salud, forma física, estética, bienestar? ¿Qué lleva al usuario al gimnasio? *Apunts Educación Física y Deportes*, *26,* 61-70.

Molinero, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, *7*(25), 287-304. doi:10.5232/ricyde2011.02504

Montero, I. y León, O. G. (2007). Guía para nombrar los estudios de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *7*(3), 847-862.

Montero, P., Morales, E. M. y Carbajal, A. (2004). Valoración de la percepción de la imagen corporal mediante modelos anatómicos. *Antropo*, *8,* 107-116. Recuperado de http://www.didac.ehu.es/antropo/8/8-8/Montero.pdf

Mora, M. y Raich, R. M. (1993). Restricción alimentaria y bulimia nerviosa: ¿Un vínculo causal? *Anales de psicología, 9*(2), 69-84. Recuperado de http://revistas.um.es/analesps/article/viewFile/29481/28541

Morandé, G., Celada, J. & Casas, J. J. (1999). Prevalence of eating disorders in a Spanish school-age population. *Journal of Adolescent Health*, *24*(3), 212-219. doi: http://dx.doi.org/10.1016/S1054-139X(98)00025-1

Morata-Ramírez, M. A., Holgado-Tello, F. P., Barbero-García, I. y Méndez, G. (2015). Análisis factorial confirmatorio. Recomendaciones sobre mínimos cuadrados no ponderados en función del error tipo I de Ji-Cuadrado y RMSEA. *Acción Psicológica, 12*(1), 79-90. doi: http://dx.doi.org/10.5944/ap.12.1.14362

Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998). Intereses, actitudes y motivación hacia la práctica terrestre y acuática de los españoles. En J. A. Moreno, P. L. Rodríguez y F. Ruiz (Eds.), *Actividades acuáticas: Ámbitos de aplicación* (pp. 185-204). Murcia: Universidad de Murcia.

Moreno, J. A. y Marín, L. M. (2002). Diferencias motivacionales en el aprendizaje y desarrollo de programas de natación y de fitness acuático. *Fitness & Performance Journal, 1*(2), 42-51. doi:10.3900/fpj.1.2.42.s

Moreno, J. A., Borges, F., Marcos, P. J., Sierra, A. C. y Huéscar, E. (2012). Motivación, frecuencia y tipo de actividad en practicantes de ejercicio físico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, *12*(48), 649-662. Recuperado de http://cdeporte.rediris.es/revista/revista48/artmotivacion319.pdf

Moreno, J. A., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de psicología*, *22*(2), 310-317. Recuperado de http://revistas.um.es/analesps/article/viewFile/23291/22571

Moreno, J. A., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2007b). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, *25*(1), 35-51.

Moreno, J. A., Cervelló, E. y Martínez, A. (2007a). 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. Recuperado de http://revistas.um.es/analesps/article/viewFile/23071/22351

Moreno, J. A., González-Cutre, D. y Chillón, M. (2009). Preliminary Validation in Spanish of a Scale Designed to Measure Motivation in Physical Education Classes: The Perceived Locus of Causality (PLOC) Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, *12*(1), 327-337. doi: https://doi.org/10.1017/S1138741600001724

Moreno, J. A., Hernández, A. y González-Cutre, D. (2009). Complementando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales: un estudio sobre la diversión en educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, *26*(2), 213-222. Recuperado de http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31147634/rmp09.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1480892329&Signature=%2FFzb72lYfUGfBSep%2F6z9kzx1Kk4%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DComplementando_la_teoria_de_la_autodeter.pdf

Moreno, J. A., López, M., Martínez, C., Alonso, N. y González-Cutre, D. (2008). Peers' Influence on Exercise Enjoyment: A Self-Determination Theory Approach. *Journal of Sports Science & Medicine*, *7*(1), 23-31. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3763348/

Moreno, J. A., Moreno, R. y Cervelló, E. (2007c). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, *17*(2), 261-267.

Moreno, J. A., Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, *11*(2), 14-28. Recuperado de http://www.um.es/univefd/Interactitud.pdf

Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *Physician and Sports Medicine*, *7*(2), 57-70.

Morgan, W. P. (1997). *Physical Activity and Mental Health.* Washington, D. C.: Taylor and Francis.

Morilla, M. (1994). El papel del entrenador en la motivación deportiva. *El entrenador español de fútbol*, *60,* 26-31.

Morris, M., Steinberg, H., Sykes, E. A. & Salmon, P. (1990). Effects of temporary withdrawal from regular running. *Journal of Psychosomatic Research*, *34*(5), 493-500. doi: http://dx.doi.org/10.1016/0022-3999(90)90023-W

Moscoso, D., Moyano, E., Biedma, L., Fernández-Ballesteros, R., Martín, M., Ramos, C.,… Serrano, R. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida.* Barcelona: Fundación La Caixa. Recuperado de http://www.fundaciolacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios_sociales/vol26_sencer_es.pdf

Mullen, E., Markland, D. & Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualization of self-determination in the regulation of exercise behavior: development of a measure using confirmatory factor analysis. *Personality and Individual Differences*, *23*(5), 745-752. doi: 10.1016/S0191-8869(97)00107-4

Muñoz, D. (2015). *Insatisfacción corporal y práctica de actividad física y deportiva en adolescentes de Gipuzkoa.* (Tesis doctoral). Universidad del País Vasco, País Vasco. Recuperado de https://addi.ehu.es/bitstream/10810/15857/1/TESIS_DAVID_MU%C3%91OZ_GOIKOETXEA.pdf

Muñoz, R. y Martínez, A. (2007). Ortorexia y Vigorexia: ¿Nuevos Trastornos de la Conducta Alimentaria? *Trastornos de La Conducta Alimentaria*, *5,* 457-482. Recuperado de http://www.tcasevilla.com/archivos/ortorexia_y_vigorexia.pdf

Mur, L., Fleta, J., Garagorri, J. M., Moreno, L. y Bueno, M. (1997). Actividad física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico. *Anales Españoles de Pediatría, 46*(2), 119-125. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/anales/46-2-5.pdf

Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.

Muyor, J. M., Águila, C., Sicilia, A. y Orta, A. (2009). Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, *9*(33), 67-80. Recuperado de http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/artanalisis109.pdf

Navarro, P. J. (2010). La Dismorfofobia y el "comportamiento adictivo" a las cirugías estéticas. *Biblioteca Virtual Noble,* 1-7. Recuperado de http://www.nobleseguros.com/ARTICULOS_NOBLE/50.pdf

Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J. & Story, M. (2006). Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health*, *39*(2), 244-251. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001

Newton, M., Duda, J. L. & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, *18*(4), 275-290. doi: http://dx.doi.org.10.1080/026404100365018

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Nigg, C. R. (2003). Do sport participation motivations add to the ability of the transtheoretical model to explain adolescent exercise behavior? *International Journal of Sport Psychology*, *34*(3), 208-225.

Ntoumanis, N. & Biddle, S. J. H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, *17*(8), 643-665. doi: http://dx.doi.org/10.1080/026404199365678

Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, *3*(3), 177-194. doi: http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00020-6

Ntoumanis, N., Vazou, S., & Duda, J. L. (2007). Peer-created motivational climate. In S. Jowett & D. Lavalle (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 145-156). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory.* New York: McGraw-Hill.

Nuviala, A. y Nuviala, R. (2005). Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 5*(20), 295-307. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/542/54221979005.pdf

Nuviala, A., Ruiz, F. y García, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 6,* 13-20. Recuperado de http://ruizjuan.retos.org/pdf/08.pdf

Oldman, A., Daley, A. & Richard, N. (2004). Motives for sport and exercise in younger and older half marathon runners. *Journal of Sports Sciences*, *22*, 310-311.

Organización Mundial de la Salud (1978). *Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud*. Alma-Ata, URSS.

Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.* Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud (2016). *Actividad física* [Comunicado de Prensa]. Recuperado de http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/

Ortega, M. A. (2010). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén.* (Tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada. Recuperado de http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/19727/1/18947761.pdf

Ortín, J. (2010). Radiografía del sector privado de las instalaciones deportivas en España. *Instalaciones Deportivas XXI*, *166,* 24-27.

Ortiz, P. (2014). Estudio de la rentabilidad en el sector del fitness a través de los balances de gimnasios y hoteles de alto nivel. (Tesis doctoral). Universidad de Huelva, Huelva. Recuperado de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/9847/Estudio_de_la_rentabilidad.pdf?sequence=2

Osuna-Ramírez, I., Hernández-Prado, B., Campuzano, J. C. y Salmerón, J. (2006). Índice de masa corporal y percepción de la imagen corporal en una población adulta mexicana: la precisión del autorreporte. *Salud Pública de México*, *48*(2), 94-103. Recuperado de http://scielo.unam.mx/pdf/spm/v48n2/29722.pdf

Otero, J. M. (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte (2002)*. Cádiz: Consejería de Turismo y Deporte, Observatorio del Deporte Andaluz.

Paffenbarger, R. S. & Hyde, R. T. (1988). Exercise adherence, coronary heart disease and longevity. In R. K. Dishman (Ed.), *Exercise adherence: Its impact on public health* (pp. 41-73). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Paffenbarger, R. S., Hyde, R., Wing, A. L. & Hsieh, C. C. (1986). Physical activity, All-Cause Mortality, and Longevity of College Alumni. *The New England Journal of Medicine*, *314*(10), 605-613. doi: 10.1056/NEJM198603063141003

Palou, P., Ponseti, X., Gili, M., Borras, P. A. y Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts Educación Física y Deportes, 3*(81)*,* 5-11. Recuperado de http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/300925/390372

Papaioannou, A., Marsh, H. W. & Theodorakis, Y. (2004). A Multilevel Approach to Motivational Climate in Physical Education and Sport Settings: An Individual or a Group Level Construct? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *26,* 90-118. Recuperado de http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/a_multilevel_approach_to_motivational_climate.pdf

Parish, L. E. & Treasure, D. C. (2003). Physical Activity and Situational Motivation in Physical Education: Influence of the Motivational Climate and Perceived Ability. *Journal Research Quarterly for Exercise and Sport*, *74*(2), 173-182. doi: http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2003.10609079

Parks, P. S. M. & Read, M. H. (1997). Adolescent male athletes: Body image, diet, and exercise. *Adolescence*, *32*(127), 593-602.

Pascual, C. (1994). Ideologías, actividad física y salud. *Revista de Educación Física*, *60*, 33-35.

Pastor, Y., Balaguer, I. y García-Merita, M. (1999). Influencia del autoconcepto multidimensional y de la autoestima sobre la práctica deportiva en la adolescencia media: análisis diferenciales por género. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad física y el Deporte* (pp. 182-189). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L. & Young, J. C. (2006). Promoting Physical Activity in Children and Youth. A Leadership Role for Schools. A Scientific Statement From the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in Collaboration With the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, *114*, 1214-1224. doi: http://dx.doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052

Patterson, W. M., Bienvenu, O. J., Chodynicki, P., Janniger, C. K. y Schwartz, R. A. (2001). Trastorno dismórfico corporal. *Revista Internacional Dermatológica Dermocosm, 5,* 12-14. Recuperado de http://formaciones.elmedicointeractivo.com/emiold/publicaciones/dermacosmetica2002/1/12-14.pdf

Patton, G. C., Johnson-Sabine, E., Wood, K., Mann, A. H. & Wakeling, A. (1990). Abnormal eating attitudes in London schoolgirls - a prospective epidemiological study: outcome at twelve month follow-up. *Psychological Medicine*, *20*(02), 383-394. doi: https://doi.org/10.1017/S0033291700017700

Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2003). La práctica físico-deportiva en la universidad. *Revista de Psicología del Deporte*, *12*(1), 39-54.

Peiró, J. M. (1987). *Estudio psicosocial de la demanda y uso de instalaciones deportivas en la Comunidad Valenciana* (Vols. I y II). Informe realizado para la Consellería de Cultura, Educación y Ciencia, Generalitat Valenciana.

Peiró, J. M., Meliá, J. L., Valcárcel, P., Balaguer, I. y Osca, A. (1987). Frecuencia de uso de las instalaciones deportivas y variables relacionadas. *En II Congreso de Evaluación Psicológica.* Madrid.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J. & Brière, N. M. (2001). Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-Regulation, and persistence: A Prospective Study. *Motivation and Emotion*, *25*(4), 279-306. doi: 10.1023/A:1014805132406

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M. & Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *17*, 35-53. Recuperado de https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995_PelletierFortierVallerandTuson_JSEP.pdf

Peñas, E. & Waller, G. (2001). Bulimic psychopathology and impulsive behaviors among nonclinical women. *International Journal of Eating Disorders*, *29*(1), 71-75. doi: 10.1002/1098-108X(200101)29:1<71::AID-EAT11>3.0.CO;2-W

Pereña, F. (2007). Cuerpo y subjetividad: acerca de la anorexia. *Revista Española de Salud Pública*, *81*(5), 529-542. Recuperado http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v81n5/colaboracion8.pdf

Pérez, C. (1993). Evolución histórica de la Educación Física. *Apunts Educación Física y Deportes*, *33,* 24-39.

Pérez, V. M. (1999). *El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: una investigación con estudiantes de magisterio especialistas en educación física*. (Tesis doctoral). Universitat de València, Valencia.

Pérez-Prieto, D., Sánchez-Soler, J. F., Martínez-Llorens, J., Mojal, S., Bagó, J., Cáceres, E. & Ramírez, M. (2015). Poor outcomes and satisfaction in adolescent idiopathic scoliosis surgery: the relevance of the body mass index and self-image. *European Spine Journal, 24*(2), 276–280. doi: 10.1007/s00586-014-3486-5

Petrie, T. A. (1996). Differences between male and female college lean sport athletes, nonlean sport athletes, and nonathletes on behavioral and psychological indices of eating disorders. *Journal of Applied Sport Psychology*, *8*(2), 218-230. doi: http://dx.doi.org/10.1080/10413209608406478

Pichon-Rivière, E. (1985). *El proceso grupal: del psicoanálisis a la psicología social*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Piéron, M., Telama, R., Almond, L. y Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: Un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, *76,* 5-13.

Pino, C. y Pria, A. D. (2007). Estudio comparativo de nivel de capacidad física, estrés laboral y molestia músculo-esqueléticas en trabajadores. *Efdeportes.com Revista Digital, 115.* Recuperado en http://www.efdeportes.com/efd115/nivel-de-capacidad-fisica-en-trabajadores.htm

Pintanel, M. y Capdevila, Ll. (1999). Una intervención motivacional para pasar del sedentarismo a la actividad física en mujeres universitarias. *Revista de Psicología del Deporte, 8*(1), 53-69.

Pollock, L. M., Wilmore, J. H. & Fox, S. M. (1978). *Health and Fitness Through Physical Activity*. New York: Wiley.

Pollock, M. y Wilmore, J. (1993). *Exercícios físicos na saúde e na doença*. Río de Janeiro: Medsi.

Ponseti, F. X., Gili, M., Palou, P. y Borrás, P. A. (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.

Pope, H. G, Philips, K. A. & Olivardia, R. (2002). *The Adonis Complex.* New York: Touchstone.

Pope, H. G., Katz, D. L. & Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, *34*(6), 406-409. doi: http://dx.doi.org/10.1016/0010-440X(93)90066-D

Portela, M. L., da Costa, H., Mora, M. y Raich, R. M. (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia: una revisión. *Nutrición Hospitalaria*, *27*(2), 391-401. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/3092/309226786008.pdf

Portes, M., Lagos, J. A., Domínguez, C. S. y López, R. A. (2014). Formación académica de los instructores de gimnasios de la ciudad de Chillán. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM, 15*(1), 59-73. Recuperado de http://www.faced.ucm.cl/revief/wp-content/uploads/2013/12/11formacion.pdf

Poudevigne, M. S. & O'Connor, P. J. (2006). A Review of Physical Activity Patterns in Pregnant Women and Their Relationship to Psychological Health. *Sports Medicine*, *36*(1), 19-38. doi: 10.2165/00007256-200636010-00003

Powell, K. E. & Paffenbarger, R. S. (1985). Workshop on Epidemiologic and Public Health Aspects of Physical Activity and Exercise: a Summary. *Public Health Reports, 100*(2), 118-126. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424735/pdf/pubhealthrep00100-0008.pdf

Powell, K. E. (1988). Habitual exercise and public health: An epidemiological view. In R.K. Dishman (Ed.), *Exercise Adherence*: *Its impact on public health* (pp. 15-39). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Raffi, A. R., Rondini, M., Grandi, S. & Fava, G. A. (2000). Life events and prodromal symptoms in bulimia nervosa. *Psychological Medicine*, *30*(3), 727-731.

Raich, R. M., Torras, J. y Figueras, M. (1996). Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, *22*(85), 603-626.

Ramírez, G. (2008). Actividades físicas de carácter deportivo en la cultura celtíbera. *Materiales para la Historia del Deporte*, *6,* 1-8.

Ramos, P., Rivera, F. y Moreno, C. (2010). Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles. *Psicothema*, *22*(1), 77-83. Recuperado de http://www.psicothema.com/pdf/3699.pdf

Reeves, R. & Jones, R. L. (1998). Comparison of student participation motivation and coaches perceptions of such motivation in english high school sport. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance*, *34*(4), 46-52.

Reinboth, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion*, *28*(3), 297-313. doi: 10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.b8

Remor, E. y Pérez-Llantada, M. C. (2007). La Relación entre Niveles de la Actividad Física y la Experiencia de Estrés y de Síntomas de Malestar Físico. *Revista Interamericana de Psicología 41*(3), 313-322. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v41n3/v41n3a06.pdf

Reverter, J. y Barbany, J. R. (2007). Del gimnasio al ocio-salud. Centros de Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel. *Apunts Educación Física y Deportes, 90,* 59-68. Recuperado de http://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/46408/014384.pdf?sequence=1

Reyes, S. y Garcés de los Fayos, E. J. (1999). ¿Por qué las personas hacen deporte? Un análisis descriptivo en una población de estudiantes universitarios. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 121-126). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Rial, A., Alonso, D., Rial, J., Picón, E. y Varela J. (2009). Un intento de segmentación integral de los usuarios de centros deportivos. *Apunts Educación Física y Deportes, 1*(95), 82-91.

Rial, J., Varela, J., Rial, A. y Real, E. (2010). Modelización y medida de la Calidad Percibida en centros deportivos: la escala QSport-10. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, *6*(18), 57-73. doi:10.5232/ricyde2010.01804

Ribera, C. A. (2015). *Plan de empresa para la creación de un centro deportivo low cost.* (Trabajo Fin de Grado). Univesistat Politècnica de València, Valencia. Recuperado de https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/55223/ALVARO%20-%20Plan%20de%20empresa%20para%20la%20%20creaci%F3n%20de%20un%20centro%20deportivo%20Low%20Cost.pdf?sequence=1

Rice, P. L. (1988). Attitudes of high school students toward physical education activities, teachers and personal health. *Physical Educator, 45*(2), 94-99.

Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva: Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico.* Bogotá: Norma.

Rivarola, M. F. (2003). La imagen corporal en adolescentes mujeres: Su valor predictivo en trastornos alimentarios. *Fundamentos en humanidades, 7-8*(1-2), 149-161.

Roberts, G. C. & Walker, B. (2001). Achievement goal theory in sport and exercise. In F. Cury, P. Sarrazin & J. Famose (Eds.), *Advances in motivation theories: A the sport domain.* París: Presses Universitaires de France.

Roberts, G. C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Rodríguez, A. (2000). *Adolescencia y deporte*. Oviedo: Nobel.

Rodríguez, A., Martínez, J. M, Novalbos, J. P., Ruiz, M. A. & Jiménez, D. (1999). Physical exercise and food habits: a study of adolescents in Cádiz. *Revista Española de Salud Pública*, *73*(1), 81-87.

Rodríguez, J. M. y Rabito, M. F. (2011). Vigorexia: de la adicción al ejercicio a entidad nosológica independiente. *Health and Addictions, 11*(1), 95-114.

Rodríguez-Cañamero, S., García-Unanue, J., Peñas, L. E. y Gallardo, L. (2015). Hábitos futuros de los ex-clientes en centros deportivos. *Journal of Sports Economics & Management, 5*(1), 54-64.

Rojas, B. (2014). Anorexia nerviosa y psicodrama: intervención a través de la silueta. *Apuntes de Psicología*, *31*(3), 379-384.

Rosen, J. C. & Reiter, J. T. (1995). *Development of the Body Dysmorphic Disorder Examination (BDDE).* (Documento inédito). University of Vermont.

Rosen, J. C., Jones, A., Ramirez, E. & Waxman, S. (1996). Body shape questionnaire: Studies of validity and reliability. *International Journal of Eating Disorders*, *20*(3), 315-319. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(199611)20:3<315::AID-EAT11>3.0.CO;2-Z

Rosen, J. C., Srebnik, D., Saltzberg, E. & Wendt, S. (1991). Development of a body image avoidance questionnaire. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *3*(1), 32-37. doi: http://dx.doi.org/10.1037/1040-3590.3.1.32

Rosen, J. C., Srebnik, D., Saltzberg, E. & Wendt, S. (1991). Development of a body image avoidance questionnaire. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *3*(1), 32-37. doi: http://dx.doi.org/10.1037/1040-3590.3.1.32

Rosenblum, G. D. & Lewis, M. (1999). The Relations among Body Image, Physical Attractiveness and Body Mass in Adolescence. *Child Development*, *70*(1), 50-64. doi: 10.1111/1467-8624.00005

Rosich, M. (2005). Estudio sobre la percepción de satisfacción en el deporte en el ámbito competitivo en una muestra de universitarios. *Memoria del X Congreso Nacional y Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 632-641). Málaga.

Rousseau, A., Knotter, A., Barbe, P., Raich, R. & Chabrol, H. (2004). Validation of the French version of the Body Shape Questionnaire. *L'Encephale*, *31*(2), 162-173. doi: 10.1016/S0013-7006(05)82383-8

Rowley, S. (1987). Psychological effects of intensive training in young athletes. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *28*(3), 371-377. doi: 10.1111/j.1469-7610.1987.tb01759.x

Ruiz, F., García, M. E. y Hernández, A. I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts Educación Física y Deportes, 1*(63), 86-92.

Ruiz, J., García, M. E. y Gómez, M (2005). *Hábitos físico-deportivos en centros escolares y universitarios*. Madrid: Gymnos.

Ruiz, J., García, M. E. y Pérez, A. (2005). *Estilos de vida en ciudad de la Habana-Cuba: hábitos físico-deportivos y de salud*. Madrid: Gymnos.

Ruiz, L. M. (1994). *Deporte y aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. Madrid: Visor.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78. doi: http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. *International Journal of Sport Psychology, 28*, 335-354. Recuperado de https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1997_RyanFrederickLepesRubioSheldon.pdf

Rydén, L., Grant, P. J., Anker, S. D., Berne, C., Cosentino, F., Danchin, N.,… Zamorano, J. L. (2013). ESC Guidelines on diabetes, pre-diabetes, and cardiovascular diseases developed in collaboration with the EASD. *European Heart Journal, 34*(39), 3035-3087. doi: http://dx.doi.org/10.1093/eurheartj/eht108

Sage, G. H. & Loudermilk, S. (1979). The Female Athlete and Role Conflict. *Journal Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, *50*(1), 88-96.

Salguero, A., Tuero, C. y Márquez, S. (2002). Elaboración de un programa para incrementar los niveles de motivación en los nadadores de competición. *Revista Digital Lecturas: Rendimiento Deportivo, 1*.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *32*(5), 963-975. doi: 10.1097/00005768-200005000-00014

Sánchez, D., Leo, F. M., Amado, D., Sánchez, P. A. y García, T. (2011). La modalidad deportiva como factor determinante de la motivación, el compromiso y la deportividad en adolescentes. *Movimiento humano*, *1,* 43-55.

Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Sánchez, J. (2011). *Business & fitness: el negocio de los centros deportivos*. Barcelona: UOC.

Sánchez-Barrera, M. B., Pérez, M. y Godoy, J. F. (1995). Patrones de actividad física en una muestra española. *Revista de Psicología del deporte*, *7-8,* 51-71. Recuperado de http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v4n2/19885636v4n2p51.pdf

Sánchez-Soler, J. F., Ramírez, M., Martínez, J., Bagó, J., Andreu, L. & Puig, L. (2012). Impact of physical self-perception in surgical result of patients with adolescent idiopathic scoliosis. *Scoliosis*, *7*(suplemento 1), 1. doi: 10.1186/1748-7161-7-S1-O10

Sanchís, J. B. (1994). *Aspectos psicosociales del uso de instalaciones deportivas: estudio de actitudes, hábitos y satisfacción de los usuarios.* Trabajo de investigación (documento inédito). Valencia.

Sarason, I. G., Davidson, K., Lighthall, F., Waite, F. y Ruebrush, B. (1960). *Anxiety in elementary school children*. New York: Wiley.

Saüch, G. y Castañer, M. (2013). La proyección de la imagen corporal en jóvenes adultos y en la tercera edad. Una aplicación específica de expresión de la corporalidad. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, *24,* 113-116.

Schilder, P. (1950). *The image and Appearance of the Human Body*. New York: International Universities Press.

Sebire, S. J., Standage, M. & Vansteenkiste, M. (2008). Development and Validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *30*, 353-377. Recuperado de http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_SebireStandageVansteenkiste_JSEP.pdf

Seefeldt, V. & Vogel, P. (1989). Physical fitness testing of children: A 30-year history of misguided efforts. *Pediatric Exercise Science*, *1*(4), 295-302.

Segura, J., Cebriá, J., Casas, O., Corbellá, S., Crusat, M., Escanilla, A.,… Sanromá, M. (1999). Hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, Tomo I (pp. 203-213). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Shaw, S. M. (1991). Body image among adolescent women: the role of sports and physically active leisure. *Journal of Applied Recreation Research*, *16*(4), 349-367.

Shih, M. Y. & Kubo, C. (2005). Body shape preference and body satisfaction of Taiwanese and Japanese female college students. *Psychiatry Research*, *133*(2-3), 263-271. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2004.10.008

Shumaker, S. A., Schron, E. B. & Ockene, J. K. (1990). *Health behavior change.* New York: Springer.

Sierra, M. (2005). La bulimia nerviosa y sus subtipos. *Diversitas*, *1*(1), 79-87. Recuperado de http://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/73/76

Simons, J., Dewitte, S. & Lens, W. (2003). "Don't Do It For Me. Do It For Yourself!" Stressing the Personal Relevance Enhances Motivation in Physical Education. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 25,* 145-160.

Siscovick, D. S., Laporte, R. E. & Newman, J. M. (1985). The Disease-Specific Benefits and Risks of Physical Activity and Exercise. *Public Health Reports*, *100*(2), 180-188. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424738/pdf/pubhealthrep00100-0070.pdf

Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, *32*(5), 497-502. doi: http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(94)90136-8

Smith, C. & Storandt, M. (1997). Physical activity participation in older adults: A comparison of competitors, noncompetitors, and nonexercisers. *Journal of Aging and Physical Activity*, *5*, 98-110.

Smolak, L., Murnen, S. K. & Ruble, A. E. (2000). Female athletes and eating problems: A Meta-Analysis. *International Journal of Eating Disorders*, *27*(4), 371-380. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(200005)27:4<371::AID-EAT1>3.0.CO;2-Y

Sproule, J., Wang, C. K. J., Morgan, K., McNeill, M. & McMorris, T. (2007). Effects of motivational climate in Singaporean physical education lessons on intrinsic motivation and physical activity intention. *Personality and Individual Differences*, *43*(5), 1037-1049. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2007.02.017

Standage, M. & Treasure, D. C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, *72*(1), 87-103. doi: 10.1348/000709902158784

Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, *95*(1), 97-110. doi: 10.1037/0022-0663.95.1.97

Stefanile, C., Matera, C., Nerini, A. & Pisani, E. (2011). Validation of an Italian version of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3) on adolescent girls. *Body Image*, *8*(4), 432-436. doi:10.1016/j.bodyim.2011.06.001

Stephens, T., Jacobs, D. R. & White, C. C. (1985). A Descriptive Epidemiology of Leisure-Time Physical Activity. *Public Health Reports*, *100*(2), 147-158. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424724/pdf/pubhealthrep00100-0037.pdf

Stice, E. & Agras, W. S. (1999). Subtyping bulimic women along dietary restraint and negative affect dimensions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67*(4), 460-469. doi: http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.67.4.460

Stice, E., Hayward, C., Cameron, R. P., Killen, J. D. & Taylor, C. B. (2000). Body-Image and Eating Disturbances Predict Onset of Depression Among Female Adolescents: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, *109*(3), 438-444. doi: http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.438

Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H. E. & Stein, R. I. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: An examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology*, *103*(4), 836-840. doi: http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.103.4.836

Stunkard, A. J., Sørensen, T. & Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In S. Kety, L. P. Rowland, R. L. Sidman & S. W. Matthyse (Eds.), *The genetics of neurological and psychiatric disorder* (pp. 115-120). New York: Raven Press.

Suárez, G. (2012). *Estudio de los hábitos deportivos de los habitantes del municipio de Santa Lucía (Gran Canaria)*. (Tesis doctoral). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Gran Canaria. Recuperado de http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/10244/4/0675179_00000_0000.pdf

Tabernero, B. (1998). Motivos para practicar tenis en la iniciación deportiva. En A. García, F. Ruiz y A. J. Casimiro (Eds.), *Actas del II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar* (pp. 402-406). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.

Taylor, W. C., Blair, S. N., Cummings, S. S., Wun, C. C. & Malina, R. M. (1999). Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *31*(1), 118-123. doi: 10.1097/00005768-199901000-00019

Telama, R. & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *32*(9), 1617-1622. doi: 10.1097/00005768-200009000-00015

Telford, A. (1998). *Physical education teacher's dyadic interactions with high and low motor skilled students in secondary school.* Microform Publications. Universidad de Oregón, Oregón.

Teva-Villén, M. R., Pérez-Ordás, R., Grao-Cruces, A., Tamayo-Fajardo, J. A., Nuviala, R. y Nuviala, A. (2014). Abandono de usuarios en un centro deportivo español: segmentación. *Movimento*, *20*(2), 619-635. Recuperado de http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/41135/28919

Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. New York: Pergamon Press.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, D.C.: American Psychological Association. doi: http://dx.doi.org/10.1037/10312-000

Thompson, M. A. & Gray, J. J. (1995). Development and Validation of a New Body-Image Assessment Scale. *Journal of Personality Assessment*, *64*(2), 258-269. doi: http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa6402_6

Tiggemann, M. & Williamson, S. (2000). The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. *Sex Roles*, *43*(1), 119-127. doi: 10.1023/A:1007095830095

Tinning, R. (1996). Discursos que orientan el campo del movimiento humano y el problema de la formación del profesorado. *Revista de Educación*, *311*, 123-134.

Tornero, I. y Sierra, A. (2008). Satisfacción corporal y actividad física en el alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva. *IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física.* Córdoba: Universidad de Córdoba.

Toro, J. (1996): *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona: Ariel.

Toro, J., Salamero, M. & Martínez, E. (1994). Assessment of sociocultural influences on the aesthetic body shape model in anorexia nervosa. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *89*(3), 147-151. doi: 10.1111/j.1600-0447.1994.tb08084.x

Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanzas medias*. (Tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada.

Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F. y Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, *20*(2), 254-259. Recuperado de http://www.unioviedo.net/reunido/index.php/PST/article/viewFile/8651/8515

Torres, J. (2001). La actividad física saludable y recreativa como forma de ocupación del ocio y tiempo libre. *En actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad* (pp. 201-222). Murcia: Gymnos.

Trew, K., Scully, D., Kremer, J. & Ogle, S. (1999). Sport, Leisure and Perceived Self-Competence among Male and Female Adolescents. *European Physical Education Review*, *5*(1), 53-74. doi: 10.1177/1356336X990051004

Trombetta, C., Liguori, G., Pascone, M., Bucci, S., Guaschino, S., Papa, G. & Belgrano, E. (2002). Total sex-reassignment surgery in female-to-male transsexuals: a one-stage technique. *British Journal of Urology International, 90*(7), 754-757. doi: 10.1046/j.1464-410X.2002.03009.x

Troop, N. A, Serpell, L. & Treasure, J. L. (2001). Specificity in the Relationship Between Depressive and Eating Disorder Symptoms in Remitted and Nonremitted Women. *International Journal of Eating Disorders*, *30*(3), 306-311. doi: 10.1002/eat.1089

Trudeau, F., Laurencelle, L., Tremblay, J., Rajic, M. & Shephard, R. J. (1999). Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *31*(1), 111-117. doi: 10.1097/00005768-199901000-00018

Trujano, P., Nava, C., de Gracia, M., Limón, G., Alatriste, A. L. y Merino, M. T. (2010). Trastorno de la imagen corporal: Un estudio con preadolescentes y reflexiones desde la perspectiva de género. *Anales de psicología, 26*(2), 279-287. Recuperado de https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/14488/1/trujano.PDF

Tzetzis, G., Goudas, M., Kourtessis, T. & Zisi, V. (2002). The Relation of Goal Orientations to Physical Activity in Physical Education. *European Physical Education Review*, *8*(2), 177-188. doi: 10.1177/1356336X020082004

Ullrich-French, S. & Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(1)*,* 87-95. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.06.007

Uriel, E. y Aldás, J. (2005). *Análisis multivariante aplicado*. Madrid: Thomson.

Urrutia, S., Azpillaga, I., de Cos, G. L. y Muñoz, D. (2010). Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físicodeportiva y la imagen corporal en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *10*(2), 51-56.

Valcarce, M., López, F. & García, J. (2015). 3th Gyms low-cost report in Spain.

Valdivieso, C. E. (2013). Efecto de los métodos de estimación en las modelaciones de estructuras de covarianzas sobre un modelo estructural de evaluación del servicio de clases. *Comunicaciones en Estadística, 6*(1), 21-44. doi: http://dx.doi.org/10.15332/s2027-3355.2013.0001.02

Valero, A., Gómez, M., Gavala, J., Ruiz, F. y García, M. E. (2007). ¿Por qué no se realiza actividad físico-deportiva en el tiempo libre? Motivos y correlatos sociodemográficos. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 12,* 13-17.

Vallerand, R. J. & Halliwell, W. R. (1983). Formulations théoriques contemporaines en motivation intrinsèque: Revue et critique. *Psychologie Canadienne*, *24*(4), 243-256. doi: http://dx.doi.org/10.1037/h0080748

Vallerand, R. J. (1997). Toward A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, *29*, 271-360. doi: http://dx.doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2

Valls, J. F. (2010). Reinventar el modelo de negocio para vender más barato. Aproximación al análisis comparado de las estrategias low cost. *Revista de Contabilidad y Dirección*, *11*, 11-24.

Van Mechelen, W., Twisk, J. W. R., Post, G. B., Snel, J. & Kemper, H. C. G. (2000). Physical activity of young people: the Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *32*(9), 1610-1616. doi: 10.1097/00005768-200009000-00014

Vansteenkiste, M., Lens, W. & Deci, E. L. (2006). Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational Psychologist*, *41*(1), 19-31. doi: http://dx.doi.org/10.1207/s15326985ep4101_4

Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M. y López-Miñarro, P. A. (2013). Imagen corporal; revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, *28*(1), 27-35. doi: 10.3305/nh.2013.28.1.6016

Varo-Cenarruzabeitia, J. J. y Martínez-González, M. A. (2006). El consejo sanitario en la promoción de la actividad física. *Medicina Clínica, 126*, 376-377.

Vazou, S. (2010). Variations in the Perceptions of Peer and Coach Motivational Climate. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *81*(2), 199-211. doi: 10.1080/02701367.2010.10599667

Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Mujer.

Velasco, R. (2010). Dismorfofobia o Vergüenza del cuerpo. Clínica e Investigación Relacional, *4*(1), 208-220. Recuperado de http://www.agorarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V4N1_2010/12_RVelasco_Dismorfobia_2010_CeIR_V4N1.pdf

Velicer, W. F. & Fava, J. L. (1998). Affects of variable and subject sampling on factor pattern recovery. *Psychological Methods*, *3*(2), 231-251. doi: http://dx.doi.org/10.1037/1082-989X.3.2.231

Virilio, P. (1998). Military Space. In J. D. Derian (Ed.), *The Virilio Reader* (pp. 22-28). Oxford: Blackwell.

Vlachopoulos, S. P. & Michailidou, S. (2006). Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy, Competence, and Relatedness in Exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Journal Measurement in Physical Education and Exercise Science*, *10*(3), 179-201. doi: http://dx.doi.org/10.1207/s15327841mpee1003_4

Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. (2000). Motivation Profiles in Sport: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal Research Quarterly for Exercise and Sport*, *71*(4), 387-397. doi: http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2000.10608921

Vlachopoulos, S., Biddle, S. & Fox, K. (1996). A Social-Cognitive Investigation Into the Mechanisms of Affect Generation in Children's Physical Activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *18,* 174-193. Recuperado de http://ikee.lib.auth.gr/record/127856/files/Vl.pdf

Wall, M. & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *12*(1), 77-87. doi: http://dx.doi.org/10.1080/17408980601060358

Wang, J. y Weise-Bjornstal, D. M. (1997). The relationship of school type and gender to motives for sport participation among youth in the People´s Republic of China. *International Journal of Sport Psychology, 28*(1), 13-24.

Warburton, V. E. & Spray, C. M. (2009). Antecedents of Approach-Avoidance Achievement Goal Adoption in Physical Education: A Longitudinal Perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, *28,* 214-232. Recuperado de https://core.ac.uk/download/pdf/2766381.pdf

Weigand, D. A. & Broadhurst, C. J. (1998). The relationship among perceived competence, intrinsic motivation, and control perceptions in youth soccer. *International Journal of Sport Psychology*, *29*(4), 324-338.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R. & Fogarty, G. (2000). Motivation for Youth Participation in Sport and Physical Activity: Relationships to Culture, Self-Reported Activity Levels, and Gender. *International Journal of Sport Psychology*, *31*, 321-346. Recuperado de https://eprints.usq.edu.au/14025/1/Weinberg_etal_IJSP_v31_PV.pdf

Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, *71*(1), 3-25. doi: http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.71.1.3

Weiner, B. (1986). *An Attributional Theory of Motivation and Emotion.* New York: Springer-Verlag.

Weinstein, A. A., Deuster, P. A. & Kop, W. J. (2007). Heart rate variability as a predictor of negative mood symptoms induced by exercise withdrawal. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *39*(4), 735-741. doi: 10.1249/mss.0b013e31802f590c

Weyerer, S. & Kupfer, B. (1994). Physical Exercise and Psychological Health. *Sports Medicine*, *17*(2), 108-116. doi: 10.2165/00007256-199417020-00003

White, S. A. & Duda, J. L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, *25*(1), 4-18.

White, S. A. & Zellner, S. R. (1996). The Relationship Between Goal Orientation, Beliefs About the Causes of Sport Success, and Trait Anxiety Among High School, Intercollegiate, and Recreational Sport Participants. *The Sport Psychologist*, *10*, 58-72. Recuperado de http://fitnessforlife.org/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/10783.pdf

Williams, L. & Cox, A. (2003). The relationship among social motivational orientations, perceived social belonging, and motivation-related outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*(supplement), S7-S8.

Williams, P. A. & Cash, T. F. (2001). Effects of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, *30*(1), 75-82. doi: 10.1002/eat.1056

Willis, J. D. & Campbell, L. F. (1992). *Exercise Psychology.* Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Wilson, P. M. & Rodgers, W. M. (2002). The Relationship Between Exercise Motives and Physical Self-Esteem in Female Exercise Participants: An Application of Self-Determination Theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, *7*(1), 30-43. doi: 10.1111/j.1751-9861.2002.tb00074.x

Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C. & Scime, G. (2006). "It's Who I Am… Really!´ The Importance of Integrated Regulation in Exercise Contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, *11*(2), 79-104. doi: 10.1111/j.1751-9861.2006.tb00021.x

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.

Yan, J. H. & McCullagh, P. (2004). Cultural Influence on Youth's Motivation of Participation in Physical Activity. *Journal of Sport Behavior*, *27*(4), 378-390.

Yilmaz, H. & Akandere, M. (2003). Effects of sports activities on life levels for women. *International Journal of Sport Psychology*, *34*(4), 322-328.

Youngstedt, S. D., O´Connor, P. J. & Dishman, R. K. (1997). The Effects of Acute Exercise on Sleep: A Quantitative Synthesis. *Sleep, 20*(3), 203-214. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Shawn_Youngstedt/publication/14039740_The_effects_of_acute_exercise_on_sleep_A_quantitative_synthesis/links/56df51b108aec4b3333b7061.pdf

Zahariadis, P. N. & Biddle, S. J. H. (2000). Goal Orientations and Participation Motives in Physical Education and Sport: Their relationships in English schoolchildren. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, *2*(1), 1-12.

Zazo, R. y Moreno, J. A. (2015). Hacia el bienestar psicológico en el ejercicio físico acuático. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, *10*(1), 33-39.

ANEXO

CUESTIONARIO

CUESTIONARIO DIRIGIDO A USUARIOS DE CENTROS DE FITNESS O GIMNASIOS

Estimado/a cliente/a:

Desde la Universidad de Extremadura estamos realizando una investigación para conocer su satisfacción y motivaciones a la hora de practicar actividad físico-deportiva. Su opinión es muy importante para nosotros. Para ayudarnos necesitamos que conteste el presente cuestionario.

No existen respuestas verdaderas o falsas, sólo queremos conocer su opinión acerca de lo que se le pregunta. Los cuestionarios son anónimos, por lo que le rogamos sea lo más sincero posible.

Debe hacerlo de manera tranquila y contestando a todas las preguntas.

EDAD:	
SEXO ***Marcar con una "X"***	Hombre: ☐ Mujer: ☐
ESTADO CIVIL ***Marcar con una "X"***	Soltero/a ☐ Casado/a / Conviviente ☐ Viudo/a ☐ Separado/a ☐
Nº DE HIJOS	
NIVEL ESTUDIOS: Indique la máxima titulación que tiene ***Marcar con una "X"***	Universitarios (Grado, Licenciado, Diplomado) ☐ Bachillerato / Formación profesional ☐ Estudios obligatorios: ESO / EGB ☐ No completó los estudios obligatorios ☐
PROFESIÓN: ***Indicar nombre***	
SITUACIÓN LABORAL ***Marcar con una "X"***	Empleo pleno por cuenta ajena ☐ Empleo parcial por cuenta ajena ☐ Autoempleo, autónomo ☐ En búsqueda de empleo (desempleado) ☐ Realiza las labores del hogar ☐ Jubilación ☐ Actualmente me estoy formando (estudiando) ☐

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SEMANAL

¿Cuántos días a la semana hace actividad físico-deportiva en general?:
Marcar con una "X"

Días semanales de práctica físico-deportiva en general

1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	7 días

¿Cuántos días a la semana practica actividad físico-deportiva dentro de su centro de fitness?:
Marcar con una "X"

Días semanales de práctica físico-deportiva dentro del centro de fitness

1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	7 días

¿Cuántos días a la semana realiza actividad físico-deportiva fuera de su centro de fitness?:
Marcar con una "X"

Días semanales de práctica físico-deportiva fuera del centro de fitness

Ninguno	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	7 días

Si realiza semanalmente otra/s actividad/es fuera del centro de fitness indique cuál/es:

RESPONDA A ESTAS PREGUNTAS SOBRE SU ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN SU CENTRO DE FITNESS O GIMNASIO

CENTRO DEPORTIVO: *Indicar nombre*	
CARÁCTER DEL CENTRO: *Marcar con una "X"*	Público: ☐ Privado: ☐
LOCALIDAD:	
¿CUÁNTO TIEMPO CONTINUADO LLEVA PRACTICANDO ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN UN CENTRO DE FITNESS?	a) Menos de 3 meses ☐ b) Entre 3 y 6 meses ☐ c) Entre 6 meses y 1 año ☐ d) Entre 1 y 2 años ☐ e) Entre 2 y 4 años ☐ f) Más de 4 años ☐

ACTIVIDADES QUE SEMANALMENTE REALIZA EN SU CENTRO DE FITNESS

Indique la/s actividad/es que practica en su centro de fitness y la frecuencia con la/s que realiza esa/s actividad/es a la semana

		Días semanales de práctica				
Marcar con una "X"	**Actividad**	**1 día**	**2 días**	**3 días**	**4 días**	**5 o más días**
	Musculación / Pesas					
	Core training					
	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)					
	Aeróbic					
	Step					
	Zumba					
	Aerobox					
	GAP					
	Spinning					
	Body combat					
	Body pump					
	Hipopresivos					
	Pilates					
	Yoga					
	AcquaGym					
	TRX					
	Otra:					
	Otra:					

Repase el listado y si no encuentra la actividad que realiza inclúyala en el cuadro donde pone "otra"

Por favor, lea el enunciado de cada apartado y señale el grado de acuerdo o desacuerdo con lo que le indicamos.

Rodee con un círculo la respuesta con la que se identifica.

	Nunca	Raramente	Algunas veces	A menudo	Muy a menudo	Siempre
1. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?	1	2	3	4	5	6
2. Estar con gente delgada ¿Te ha hecho fijarte en tu figura?	1	2	3	4	5	6
3. Al fijarte en la figura de otras personas, ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?	1	2	3	4	5	6
4. Estar desnudo-a (por ejemplo cuando te duchas) ¿te ha hecho sentirte gordo-a?	1	2	3	4	5	6
5. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías ¿te ha hecho sentir gordo-a?	1	2	3	4	5	6
6. ¿Te has sentido excesivamente gordo-a y redondeado-a?	1	2	3	4	5	6
7. ¿Te has sentido acomplejado-a con tu cuerpo?	1	2	3	4	5	6
8. Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner a dieta?	1	2	3	4	5	6
9. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?	1	2	3	4	5	6
10. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura o estómago?	1	2	3	4	5	6
11. ¿Has pensado que no es justo que otra gente sea más delgada que tú?	1	2	3	4	5	6
12. Verte reflejado-a en un espejo o escaparate, ¿te ha hecho sentir mal por tu figura?	1	2	3	4	5	6
13. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?	1	2	3	4	5	6
14. La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?	1	2	3	4	5	6

Ahora le rogamos que conteste a estas preguntas sobre porqué hace ejercicio físico.

Rodee con un círculo la respuesta con la que se identifica.

Yo hago ejercicio físico...	Nada verdadero				Totalmente verdadero
1. Porque los demás me dicen que debo hacerlo	⓪	①	②	③	④
2. Porque me siento culpable cuando no lo practico	⓪	①	②	③	④
3. Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	⓪	①	②	③	④
4. Porque creo que el ejercicio es divertido	⓪	①	②	③	④
5. Porque está de acuerdo con mi forma de vida	⓪	①	②	③	④
6. No veo por qué tengo que hacerlo	⓪	①	②	③	④
7. Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo	⓪	①	②	③	④
8. Porque me siento avergonzado si falto a la sesión	⓪	①	②	③	④
9. Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	⓪	①	②	③	④
10. Porque considero que el ejercicio físico forma parte de mí	⓪	①	②	③	④
11. No veo por qué tengo que molestarme en hacer ejercicio	⓪	①	②	③	④
12. Porque disfruto con las sesiones de ejercicio	⓪	①	②	③	④
13. Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no hago ejercicio	⓪	①	②	③	④
14. No veo el sentido de hacer ejercicio	⓪	①	②	③	④
15. Porque veo el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que soy	⓪	①	②	③	④
16. Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio	⓪	①	②	③	④
17. Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	⓪	①	②	③	④
18. Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	⓪	①	②	③	④
19. Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	⓪	①	②	③	④
20. Porque considero que el ejercicio físico está de acuerdo con mis valores	⓪	①	②	③	④
21. Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente	⓪	①	②	③	④
22. Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	⓪	①	②	③	④
23. Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	⓪	①	②	③	④

Ahora le rogamos que conteste a estas preguntas sobre la importancia de algunos objetivos en el ejercicio físico.

Rodee con un círculo la respuesta con la que se identifica.

Realizo actividad física…	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Neutro	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Porque quiero estar en buena forma física	1	2	3	4	5	6	7
2. Porque es divertido	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío	1	2	3	4	5	6	7
4. Porque quiero desarrollar nuevas habilidades	1	2	3	4	5	6	7
5. Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque me gusta estar con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque me gusta hacer esta actividad	1	2	3	4	5	6	7
8. Porque quiero mejorar las habilidades que poseo	1	2	3	4	5	6	7
9. Porque me gustan los desafíos	1	2	3	4	5	6	7
10. Porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen	1	2	3	4	5	6	7
11. Porque me hace feliz	1	2	3	4	5	6	7
12. Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual	1	2	3	4	5	6	7
13. Porque quiero tener más energía/vitalidad	1	2	3	4	5	6	7
14. Porque me gustan las actividades que suponen un reto físicamente	1	2	3	4	5	6	7
15. Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad	1	2	3	4	5	6	7
16. Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular	1	2	3	4	5	6	7
17. Porque quiero mejorar mi apariencia	1	2	3	4	5	6	7
18. Porque pienso que es interesante	1	2	3	4	5	6	7
19. Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable	1	2	3	4	5	6	7
20. Porque quiero resultar atractivo a los demás	1	2	3	4	5	6	7
21. Porque quiero conocer a nuevas personas	1	2	3	4	5	6	7
22. Porque disfruto con esta actividad	1	2	3	4	5	6	7
23. Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar	1	2	3	4	5	6	7
24. Porque quiero mejorar mi cuerpo	1	2	3	4	5	6	7
25. Porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad física	1	2	3	4	5	6	7
26. Porque encuentro esta actividad estimulante	1	2	3	4	5	6	7
27. Porque me sentiré poco atractivo físicamente si no practico	1	2	3	4	5	6	7
28. Para buscar la aceptación de los demás	1	2	3	4	5	6	7
29. Porque me gusta la excitación de participar	1	2	3	4	5	6	7
30. Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad	1	2	3	4	5	6	7

Finalmente, le rogamos que conteste a estas afirmaciones respecto a su intención de seguir practicando actividad físico-deportiva.

Rodee con un círculo la respuesta con la que se identifica.

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Me interesa el desarrollo de mi forma física	❶	❷	❸	❹	❺
2. Al margen del ejercicio físico que pueda realizar en el centro de trabajo o en las labores del hogar me gusta practicar actividad físico-deportiva	❶	❷	❸	❹	❺
3. Después de terminar mi jornada laboral, quisiera formar parte de un club deportivo de entrenamiento	❶	❷	❸	❹	❺
4. Después de terminar mi jornada laboral, me gustaría mantenerme físicamente activo/a	❶	❷	❸	❹	❺
5. Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre	❶	❷	❸	❹	❺

POR FAVOR,
ANTES DE DEVOLVER ESTE CUESTIONARIO
COMPRUEBE QUE HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN