



Análisis de los motivos de práctica en la actividad física dirigida

Analysis of the motives for practice in group exercise

Autores

Fernando Picó-Martínez ¹
 Juan Pedro Fuentes ²
 Rafael Martínez-Gallego ¹

¹Universidad de Valencia (España)

²Universidad de Extremadura (España)

Autor de correspondencia:

Juan Pedro Fuentes
 jpfuent@unex.es

Cómo citar en APA

Picó-Martínez, F., Fuentes, J. P., & Martínez-Gallego, R. (2025). Análisis de los motivos de práctica en la actividad física dirigida. *Retos*, 64, 825-837. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.110744>

Resumen

Introducción: La motivación supone un factor psicológico que determina la adherencia en el ejercicio físico, por lo que su análisis dentro de los diferentes tipos de actividades dirigidas (AADD) puede proporcionar herramientas útiles a los centros deportivos de cara a brindar una mejor experiencia al practicante.

Objetivo: Así pues, el objetivo del estudio fue analizar los motivos de práctica en aquellos practicantes de AADD, observándose las diferencias en la motivación respecto al género, la edad y el tipo de AADD.

Metodología: Se empleó una muestra de 291 practicantes de actividad física dirigida (227 mujeres y 64 hombres), con edades comprendidas entre los 17 y los 82 años, siendo la media de edad de $42,79 \pm 16,02$ años. Las variables analizadas fueron los motivos de práctica (administrando el cuestionario MPAM-R).

Resultados: Tras el análisis, los resultados revelaron que existían diferencias significativas en los motivos de práctica en función del género, la edad y el tipo de AADD. La apariencia (AP) fue un motivo más importante para aquellos que practicaban AADD del tipo fuerza (FZ), cardiorespiratoria (CR) y multiactividad (MA), además de hombres y jóvenes.

Discusión: Por ello, se debe buscar un enfoque del entrenamiento basado en los motivos por los que los practicantes escogen un determinado tipo de AADD.

Conclusiones: Los motivos de práctica, especialmente competencia (CP) y AP, son más relevantes para hombres y jóvenes. Futuros estudios deben abordar estas variables en entornos homogéneos y con un diseño longitudinal para establecer relaciones causales.

Palabras clave

Actividad física dirigida; motivos de práctica; motivación; ejercicio físico; MPAM-R.

Abstract

Introduction: Motivation is a psychological factor that determines adherence to physical exercise, so its analysis within different types of group exercise (AADD) can provide useful tools to sports centres in order to offer a better experience to practitioners.

Objective: Therefore, the objective of the study was to analyse the motives for practice among practitioners of AADD, observing differences in motivation with respect to gender, age and type of AADD.

Methodology: A sample of 291 practitioners of group exercise was used (227 women and 64 men), ranging in age from 17 to 82 years, with a mean age of 42.79 ± 16.02 years. The analysed variables were reasons for practice (using the MPAM-R questionnaire).

Results: After analysis, the results revealed significant differences in reasons for practice based on gender, age and type of AADD. Appearance (AP) was a more important reason for those who practiced AADD of the strength (FZ), cardiorespiratory (CR) and multiactivity (MA) type, in addition to men and young people.

Discussion: Therefore, a training approach based on the motives why practitioners choose a particular type of AADD should be sought.

Conclusions: Practice motives, particularly CP and AP, are more relevant for men and younger individuals, and future studies should address these variables in homogeneous settings and use a longitudinal design to establish causal relationships.

Keywords

Group exercise; motives for practice; motivation; physical exercise; MPAM-R.

Introducción

Las AADD son todas aquellas formas de realizar ejercicio físico que “se desarrollan de manera colectiva con un instructor que dirige la actividad con una base musical” (Mata, 2011, p. 148). Se trata del segundo método de entrenamiento grupal más popular según la encuesta mundial del 2018 acerca de las preferencias del sector fitness (Thompson, 2017), practicándolo un 35,1% en España de acuerdo con la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022 (Ministerio de Cultura y Deporte, 2022).

Existen diversas clasificaciones de las AADD debido a la variedad de tipos de entrenamiento, que se distinguen por factores como la intensidad, la tipología, el equipo utilizado y el lugar donde se llevan a cabo (Mata, 2011). Así como indica Hultquist (2012) y como se cita en Ginés-Díaz et al. (2021), las AADD se dividen en actividades cardiorrespiratorias (CR) (como aeróbic o spinning), actividades de fuerza (FZ) (aquellas en las que se emplean pesos ligeros, bandas elásticas, kettlebells o el propio peso corporal con el fin de ganar fuerza y resistencia), actividades cuerpo-mente (CM) (por ejemplo: pilates, estiramientos o clases de CORE) y actividades especializadas (ES) (bailes como hip-hop, salsa, danza del vientre, etc.). Esta clasificación es clave para entender cómo diferentes tipos de AADD pueden atraer a los practicantes por motivos específicos, como la salud, la apariencia o el disfrute.

En el ámbito de la actividad física y el deporte, la motivación se entiende como el impulso que te promueve a participar en una actividad física o deportiva de manera más regular (Egli et al., 2011), siendo uno de los precedentes de la práctica de ejercicio y actividad física más importantes dentro de la psicología del deporte (Biddle & Mutrie, 2007; Edmunds et al., 2006) y que justifican la práctica del ejercicio físico (Rodrigues et al., 2020). Uno de los principales aspectos que mejoran la adherencia en el ejercicio físico es la motivación del practicante, ello debido a que se trata del factor psicológico más determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola & St.Clair, 2000), el cual dota de una dirección, intensidad y persistencia a la conducta humana (Moreno, Cervelló & González-Cutre, 2007).

Sobre este aspecto, la mayor parte de las investigaciones realizadas no se enfocan en la demanda de las AADD, sino en el impacto y consecuencias de este tipo de actividad física sobre la calidad de vida (Amate, 2020), la salud mental (González-Cutre & Sicilia, 2012) o del propio cuerpo de los practicantes (Sternlicht et al., 2013). Así pues, este estudio busca aportar novedad al analizar cómo los factores motivacionales influyen en la práctica de diferentes tipos de AADD, considerando variables como el género, la edad y el tipo de actividad practicada.

Estudios recientes respecto a este tema han observado que las personas tienen diferentes motivaciones al participar en actividades físicas y deportivas, lo que afecta significativamente tanto el inicio como la continuación o el abandono de dichas actividades (Deci & Ryan, 2000). En función del tipo de motivación, esta puede llevar a distintos resultados emocionales (Pulido et al., 2014), cognitivos (Ntoumanis et al., 2017) o conductuales (Edmunds et al., 2008).

Además, estudios previos han investigado los motivos de práctica de ejercicio físico distinguiéndolos por sexo, edad (Afthinos et al., 2005; Moreno, Cervelló & Martínez, 2007; Nuviala et al., 2013; Rodríguez-Romo et al., 2009) y posición social (Rodríguez-Romo et al., 2009). Otros factores, como la atención del instructor, las lesiones, la falta de tiempo o el apoyo social, también influyen en la continuidad de la actividad física (Latiesa et al., 2001).

Los motivos de práctica son, por tanto, un elemento clave para entender las diferencias individuales en el comportamiento físico (Aaltonen et al., 2012; Bauman et al., 2012; Dacey et al., 2008; Leunda-Goni et al., 2024; Melguizo-Ibáñez et al., 2023). Las razones para practicar actividad física, como “estar en forma” (26,3%), “diversión o entretenimiento” (22,1%) y “salud” (20,1%), están documentadas por la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (Ministerio de Cultura y Deporte, 2022), pero los participantes de actividades fitness suelen interesarse más por motivos relacionados con el cuerpo que con la diversión (Frederick & Ryan, 1993).

La principal novedad de este estudio se centra en analizar la relación entre los motivos de práctica y los factores sociodemográficos, como el género, la edad y el tipo de AADD realizada. Se hipotetizó que los practicantes de AADD de tipo FZ y mujeres obtendrían mayor puntuación en el motivo de apariencia (AP) (Aaltonen et al., 2020), mientras que los hombres destacarían en competencia (CP) (Durán-Vinagre, 2022) y social (SC) (García et al., 2015). Asimismo, los jóvenes priorizarían disfrute (DF), CP, AP y

SC (Rodríguez-Romo et al., 2018), y los de mayor edad, motivos de fitness/salud (FT) (Trujillo et al., 2004).

Método

Este trabajo se clasifica como una investigación empírica con un diseño asociativo de tipo comparativo, según la clasificación propuesta por Ato et al. (2013). Se utilizó un diseño transversal, recolectando datos en un único momento temporal. El estudio analiza las diferencias en los motivos de práctica de actividad física en función de variables sociodemográficas (género y edad) y del tipo de AADD practicada.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 303 sujetos seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, de los cuales 12 de ellos fueron descartados debido a que la actividad física que practicaban no se podía considerar como un tipo de AADD al tratarse de deportes competitivos (p. ej., fútbol, pádel, running, etc.). Así pues, el estudio se llevó a cabo con un total de 291 sujetos de edades comprendidas entre los 17 y los 82 años. Del total de participantes, un 21,99% (N = 64) fueron hombres y un 78,01% (N = 227), mujeres. La media de edad fue de $42,79 \pm 16,02$ años. Usando como referencia la clasificación de las etapas de edad de Erikson (1968, 1993), un 5,50% (N = 16) se encontraba en la etapa de edad de la adolescencia, un 39,18% (N = 114) estaban en la adultez temprana (TEM), un 41,92% (N = 122) en la adultez media (MED) y un 13,40% (N = 39) en la adultez tardía (TAR). Un 9,62% (N = 28) practicaron actividades tipo CR; un 26,12% (N = 76) del tipo CM; un 29,55% (N = 86) del tipo FZ; un 3,44% (N = 10) del tipo ES y un 31,27% (N = 91) combinaron diversos de los anteriores tipos, en lo que hemos considerado un trabajo multiactividad (MA).

Procedimiento

Se distribuyó una encuesta en formato digital por redes sociales y en distintos centros deportivos de Valencia (España) mediante un cartel informativo a través del cual se podía acceder al cuestionario. Durante todo momento se informó que el formulario era voluntario y anónimo, respetándose el Real Decreto 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. El estudio se llevó a cabo siguiendo los principios éticos establecidos en la declaración de Helsinki. Los usuarios tuvieron en todo momento accesibilidad para consultar cualquier duda que pudiese surgir a la hora de contestar. El tiempo medio empleado para rellenar el formulario se encontraba alrededor de los 10 minutos. La encuesta comenzaba con una explicación detallada del estudio, seguido de una serie de preguntas de carácter sociodemográfico y contextual, terminando con el cuestionario de selección única, correspondiente al instrumento de medida MPAM-R. Se concedieron dos semanas desde su difusión para responder al cuestionario.

Una vez finalizado el plazo para responder a la encuesta, se exportaron todas las respuestas obtenidas a un Excel. De esta forma, se procedió a reorganizar los datos referentes al tipo de AADD que el sujeto practicaba, de manera que se agruparon siguiendo la clasificación de Hultquist (2012), como se cita en Ginés-Díaz et al. (2021), agregando el tipo de AADD multiactividad (MA) para aquellos practicantes que añadieron más de dos tipos distintos de AADD según la clasificación seguida. Así pues, la agrupación de las AADD encuestadas quedó de la siguiente forma:

Tabla 1. Agrupación de las AADD encuestadas, basándose en la clasificación de Hultquist (2012)

Cardiorrespiratoria	Aeróbic, spinning, zumba, fitboxing, HIIT.
De fuerza	Entrenamiento personal, crossfit, boomba, circuit training, body pump, GAP, entrenamiento funcional, musculación.
Cuerpo-mente	Pilates, yoga, CORE, body balance, gimnasia de mantenimiento.
Especializadas	Taichi, hip-hop, bailes.
Multiactividad	(Combinación de, al menos, dos AADD que se encuentren en distintas agrupaciones).

Por otro lado, se decidió reagrupar a los sujetos de forma que quedasen clasificados en distintas etapas en función de su edad. Para acotar los rangos de edad de cada periodo se empleó la clasificación de las etapas del desarrollo humano siguiendo la Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson (1968,

1993), modificándose la distribución de edades ligeramente debido a la existencia de escasos sujetos en la adolescencia ($N = 16$) y encontrarse estos cercanos a la adultez temprana (reportando edades entre los 17 y 20 años). De esta forma, aquellas personas de 17 a 40 años comprendían la adultez temprana (TEM), la adultez media (MED) fue considerada desde los 41 a 60 años y la adultez tardía se encontró desde los 61 años en adelante.

Instrumento

El Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R) mide los motivos de actividad física, fue presentada por Ryan et al. (1997) y se trata de una modificación de la escala Motives for Physical Activities Measure (Frederick & Ryan, 1993), siendo el instrumento más completo para medir los motivos de práctica físico-deportiva no competitiva (Moreno, Cervelló & González-Cutre, 2007). Este cuestionario evalúa los motivos de práctica de cara a la actividad física mediante 30 ítems, formando un conjunto de cinco subescalas: DF (p. ej. “porque me hace feliz”), AP (p. ej. “porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen”), SC (p. ej. “porque me gusta estar con mis amigos”), FT (p. ej. “porque quiero mantener mi salud física y bienestar”) y CP (p. ej. “porque quiero mejorar las habilidades que poseo”). De los cinco factores, DF y CP representan una orientación motivacional intrínseca; a su vez, los tres factores restantes de SC, FT y CP componen los distintos niveles de motivación extrínseca. El participante contesta al enunciado “Realizo actividad física...” mediante los ítems que componen la escala. La medición se lleva a cabo utilizando ítems policotómicos en una escala tipo Likert de siete puntos, donde el valor 1 indica “nada verdadero para mí” y el valor 7 indica “totalmente verdadero para mí”. Las escalas cuentan con una fiabilidad adecuada ($\alpha > ,70$) (Nunnally & Bernstein, 1994). Además, ha sido utilizada y validada por otros autores en diferentes situaciones (Durán-Vinagre et al., 2024; Frederick-Recascino & Schuster-Schmidt, 2003; Granero-Gallegos et al., 2011; Maiano et al., 2022; Moreno, Cervelló & González-Cutre, 2007; Tarmizi et al., 2023; Xu & Biddle, 2000). En el correspondiente estudio se empleó la versión en castellano de esta escala, validada por Moreno, Cervelló y González-Cutre (2007). De los 30 ítems que compone esta escala, la versión española descartó los ítems 25 (“porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad”) y 28 (“para buscar la aceptación de los demás”) al no alcanzar la saturación de ,40 necesaria para considerarse relevantes (Pedhazur & Kerlinger, 1982; Stevens, 1992).

Análisis de datos

El análisis de los datos se llevó a cabo a través del programa RStudio en su versión 2024.09.1+39. Se realizó un análisis descriptivo inicial para las variables objeto de estudio, presentando los valores promedios y las desviaciones estándar.

Seguidamente se llevó a cabo un análisis de fiabilidad con el fin de determinar la consistencia interna de los cuestionarios. Para ello, se empleó el alfa de Cronbach, el cual se considera que indica una buena consistencia si alcanza o supera el valor de ,70 (Nunnally, 1978). Asimismo, se calculó el coeficiente omega de McDonald, que es útil igualmente para evaluar la consistencia interna de las variables tratadas en el estudio. El rango establecido en el coeficiente omega de McDonald se encuentra entre 0 y 1, siendo los valores más altos los que garantizan mediciones más confiables (Revelle & Zinbarg, 2009). No obstante, el coeficiente omega debe ser superior a ,70 para que este se considere con un nivel de confianza aceptable (Campo-Arias & Oviedo, 2008).

Posteriormente, se llevaron a cabo análisis inferenciales para determinar diferencias significativas en los motivos de práctica en función del tipo de AADD, género y etapas de edad configuradas. Para ello, se utilizó la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis al no cumplirse los supuestos de normalidad en los datos, aspecto evaluado mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Adicionalmente, para explorar diferencias específicas entre las etapas de edad, se aplicó la prueba U de Mann-Whitney con corrección de Bonferroni. El nivel de significatividad para todas las pruebas se estableció en ,05..

Resultados

La Tabla 2 presenta los valores descriptivos y el análisis de consistencia interna de las cinco subescalas del MPAM-R. En general, los resultados muestran que las cinco subescalas tienen un nivel adecuado de consistencia interna, con valores de alfa de Cronbach y omega de McDonald superiores a ,70 en todas las variables. Las subescalas DF, FT y CP presentan niveles de consistencia particularmente altos, con



valores de alfa y omega en torno a ,90 o superiores. Las subescalas AP y SC también muestran una buena fiabilidad, con coeficientes cercanos a ,90.

En la Tabla 3 se indican las variables referentes a los motivos de práctica de ejercicio físico en función del tipo de AADD que realizan los participantes. Como se observa, la única variable que contiene diferencias significativas es la AP ($H = 10,9$; $p < ,05$; $\eta^2 = ,02$). Sobre este aspecto, los participantes de este estudio que practican AADD de tipo FZ ($Mn = 4,58$), CR ($Mn = 4,42$) y MA ($Mn = 4,33$) le dan más importancia al motivo de la AP que aquellos que practican AADD centradas en CM ($Mn = 3,83$) y ES ($Mn = 3,83$). No obstante, a la hora de realizar la comparación entre grupos, no se observaron diferencias significativas.

Tabla 2. Estadísticas descriptivas y análisis de fiabilidad de subescalas del MPAM-R

Variables	M	DE	α	ω
Disfrute - DF	5,22	1,84	,94	,94
Apariencia - AP	4,22	2,09	,87	,88
Social - SC	3,63	2,06	,88	,88
Fitness - FT	5,96	1,46	,92	,92
Competencia - CP	4,83	1,96	,93	,93

M: media, DE: desviación estándar, α : Alfa de Cronbach, ω : coeficiente omega.

Por otro lado, las variables de CP ($H = 8,60$; $p = ,07$; $\eta^2 = ,02$), SC ($H = 8,75$; $p = ,07$; $\eta^2 = ,02$) y FT ($H = 9,27$; $p = ,06$; $\eta^2 = ,02$) están cerca de ser significativas, sobre todo esta última, pero sin llegar a serlo. A la hora de realizar las comparaciones por pares entre los tipos de AADD, se aprecian también una serie de características a destacar sobre un par de estas variables. En primer lugar, se observan claras tendencias a diferencias significativas sobre la variable FT entre las actividades ES ($Mn = 5,00$) y MA ($Mn = 6,60$) ($p = ,06$), así como entre las actividades FZ ($Mn = 6,40$) y ES ($Mn = 5,00$) ($p = ,08$). Además, la diferencia entre las actividades CM ($Mn = 2,62$) y FZ ($Mn = 3,75$) en la variable SC tienen la mayor tendencia a ser significativas ($p = ,05$).

A nivel general, las tres variables anteriormente comentadas tienen unos aspectos a resaltar. La variable de CP tiene a los practicantes de AADD de tipo FZ como aquellos con una mayor puntuación ($Mn = 5,42$). En la variable SC, vuelven a ser las AADD de tipo FZ las que tienen una ligera mayor puntuación respecto al resto ($Mn = 3,75$), siendo las AADD de tipo CM las que menos tienen en cuenta esta variable ($Mn = 2,62$). Por último, la variable FT destaca por tener a los participantes de AADD tipo ES con una puntuación más baja respecto al resto ($Mn = 5,00$) (Tabla 3).

Tabla 3. Análisis de los motivos de práctica en función del tipo de AADD realizadas

Variable	CR Mn (RIQ)	CM Mn (RIQ)	FZ Mn (RIQ)	ES Mn (RIQ)	MA Mn (RIQ)	H	p	η^2
Disfrute	6,29 (4,96 - 6,57)	5,14 (3,86 - 6,14)	5,71 (3,89 - 6,43)	4,79 (2,96 - 6,25)	5,71 (4,43 - 6,50)	7,03	,13	,01
Apariencia	4,42 (3,38 - 5,38)	3,83 (2,67 - 5,00)	4,58 (3,33 - 5,50)	3,83 (1,38 - 4,33)	4,33 (3,42 - 5,50)	10,9	< ,05	,02
Social	3,25 (2,44 - 5,25)	2,62 (2,00 - 4,31)	3,75 (2,56 - 5,50)	3,00 (1,81 - 5,00)	3,25 (2,25 - 4,88)	8,75	,07	,02
Fitness	6,20 (5,55 - 6,65)	6,60 (5,60 - 7,00)	6,40 (5,80 - 7,00)	5,00 (3,60 - 5,95)	6,60 (5,80 - 7,00)	9,27	,06	,02
Competencia	4,42 (3,58 - 5,71)	4,58 (3,33 - 5,83)	5,42 (3,67 - 6,46)	4,17 (2,21 - 5,75)	5,17 (3,92 - 6,08)	8,60	,07	,02

CR: Cardiorrespiratoria; CM: Cuerpo-mente; FZ: Fuerza; ES: Especializada; MA: Multiactividad; Mn: Mediana; RIQ: Rango Intercuartil.

En la Tabla 4 se observan las variables que indican los motivos de práctica en función del género. En base a ello, los datos arrojaron diferencias significativas para las variables de CP ($H = 8,65$; $p < 0,01$; $\eta^2 = 0,03$) y AP ($H = 7,91$; $p < 0,01$; $\eta^2 = 0,02$). En ambos casos, los participantes del género masculino obtuvieron una puntuación más alta, tanto en la variable de CP ($Mn = 5,67$) en comparación con las del género femenino ($Mn = 4,92$), como en la de AP ($Mn = 4,83$) en comparación con ellas ($Mn = 4,17$).

Tabla 4. Análisis de los motivos de práctica en función del género

Variable	Femenino Mn (RIQ)	Masculino Mn (RIQ)	U	p	η^2
Disfrute	5,71 (4,00 - 6,43)	5,57 (4,43 - 6,43)	0,09	,80	,00
Apariencia	4,17 (3,00 - 5,17)	4,83 (3,67 - 5,83)	7,91	< ,01	,02
Social	3,25 (2,00 - 5,00)	3,75 (2,50 - 5,25)	1,90	,20	,00
Fitness	6,40 (5,65 - 7,00)	6,20 (5,80 - 7,00)	0,34	,60	,00
Competencia	4,92 (3,50 - 6,17)	5,67 (4,33 - 6,67)	8,65	< ,01	,03

Mn: Mediana; RIQ: Rango Intercuartil.



En la Tabla 5 se indican las variables relacionadas con el motivo de práctica en función de la etapa de edad. Sobre este aspecto, se observa como la variable FT es el principal motivo de práctica indiferentemente de la edad, seguido de la variable DF, la CP, la AP y la SC.

En este análisis se aprecian diferencias claramente significativas sobre las variables de CP ($U = 16,7$; $p < ,001$; $\eta^2 = ,05$), AP ($U = 10,3$; $p < ,01$; $\eta^2 = ,03$) y SC ($U = 7,68$; $p < ,05$; $\eta^2 = ,02$). Respecto a la CP, a la hora de realizar la comparación por pares se observó que la TEM ($Mn = 5,67$) tenía una significativa mayor puntuación en comparación con la MED ($Mn = 4,83$; $p < ,01$) y la TAR ($Mn = 4,17$; $p < ,01$). Por lo que tiene que ver con la AP, la comparación por pares indicó una mayor puntuación en la TEM ($Mn = 4,50$) respecto a la MED ($Mn = 4,17$; $p = ,08$) y la TAR ($Mn = 3,58$; $p = ,01$) siendo esta última diferencia significativa ($p < ,05$). En cuanto al motivo de práctica SC, la TAR tiene una puntuación más baja ($Mn = 2,50$) en comparación con la MED ($Mn = 3,50$; $p = ,15$) y la TEM ($Mn = 3,75$; $p = ,03$) logrando ser esta última diferencia significativa ($p < ,05$).

Sobre la variable del DF, en la comparación por pares se intuye una tendencia a resultados significativos ($H = 4,79$; $p = ,09$; $\eta^2 = ,01$) que indican una mayor puntuación de la TEM ($Mn = 5,86$) en comparación con la TAR ($Mn = 4,79$; $p = ,13$).

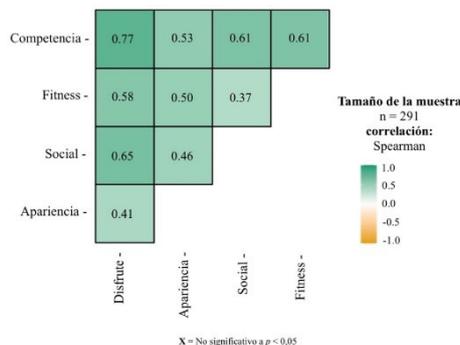
Tabla 5. Análisis de los motivos de práctica en función de la etapa de edad

Variable	TEM Mn (RIQ)	MED Mn (RIQ)	TAR Mn (RIQ)	H	p	η^2
Disfrute	5,86 (4,43 - 6,57)	5,43 (4,00 - 6,29)	4,79 (3,86 - 6,18)	4,79	,09	,01
Apariencia	4,50 (3,33 - 5,83)	4,17 (3,08 - 5,00)	3,58 (2,67 - 4,88)	10,3	< ,01	,03
Social	3,75 (2,44 - 5,25)	3,50 (2,25 - 4,75)	2,50 (1,94 - 3,81)	7,68	< ,05	,02
Fitness	6,20 (5,40 - 7,00)	6,60 (5,80 - 7,00)	6,40 (5,60 - 7,00)	2,94	,20	,00
Competencia	5,67 (3,83 - 6,67)	4,83 (3,50 - 6,00)	4,17 (2,83 - 5,54)	16,7	< ,001	,05

TEM: Adulthood temprana; MED: Adulthood media; TAR: Adulthood tardía; Mn: Mediana; RIQ: Rango Intercuartil.

La Figura 1 muestra las correlaciones entre los diferentes motivos de práctica. La correlación positiva más fuerte se observa entre CP y DF ($r_s = 0,77$), indicando una relación significativa y consistente entre estos dos motivos. Otras correlaciones importantes incluyen la relación entre DF y SC ($r_s = 0,65$), y entre CP y FT ($r_s = 0,61$), todas con una fuerza moderada-alta. Por otro lado, se identificaron correlaciones de menor magnitud entre AP y DF ($r_s = 0,41$), así como entre FT y SC ($r_s = 0,37$). Estas correlaciones reflejan relaciones positivas, aunque de menor intensidad.

Figura 1. Correlaciones entre las variables de motivos de práctica.



Discusión

El objetivo del estudio pretende establecer si existen diferencias en los motivos de práctica de sujetos practicantes de AADD en función del tipo de AADD practicada, el género y la edad. Así pues, se hipotetizó que los practicantes de AADD de tipo FZ y mujeres obtendrían mayor puntuación en el motivo de práctica de AP (Aaltonen et al., 2020), así como los hombres en la CP (Durán-Vinagre, 2022) y SC (García et al., 2015), además de que los jóvenes obtendrían mayor puntuación en los motivos de práctica de DF (Rodríguez-Romo et al., 2009), CP, AP y SC (Rodríguez-Romo et al., 2018), siendo los practicantes de edad más avanzada los que obtendrían mayor puntuación en el motivo de práctica de FT (Trujillo et al., 2004).

Los hallazgos obtenidos en esta investigación muestran algunos aspectos relevantes que se deben comentar y comparar con otros estudios de índole semejante, que confirmen o desmientan las hipótesis establecidas.

En primer lugar, el FT y DF fueron los principales motivos que justificaban la práctica de AADD. Esto coincide con lo observado en la gran mayoría de estudios (Chacón et al., 2018; Durán-Vinagre et al., 2020; Leytón et al., 2018; Moreno, Cervelló & Martínez, 2007; Rodríguez-Romo et al., 2009; Rodríguez-Romo et al., 2018; Sit et al., 2008).

Los resultados de las correlaciones entre los motivos de práctica reflejaron relaciones importantes. En particular, la correlación más fuerte observada fue entre CP y DF, lo cual sugiere que los individuos que participan en actividades físicas impulsados por un sentido de competencia también tienden a encontrar disfrute en dichas actividades. Este hallazgo está alineado con estudios previos que resaltan la importancia del disfrute como factor clave para mantener la motivación en actividades orientadas al rendimiento (Rodríguez-Romo et al., 2018). Además, se observaron correlaciones moderadas entre DF y SC, así como entre FT y CP, lo cual indica que las dimensiones de disfrute y de interacción social están estrechamente ligadas en el contexto de actividades recreativas (Vasilopoulos & Ellefson, 2021) y que la mejora de la condición física también guarda relación con un sentido de logro personal. No obstante, las correlaciones más bajas, como la relación entre AP y DF, indican que la motivación estética no está tan fuertemente relacionada con el disfrute de la actividad física, lo cual podría ser un aspecto por considerar en futuras estrategias de intervención que busquen mejorar la adherencia a la actividad física. Estos hallazgos sugieren que la combinación de factores motivacionales de competencia y disfrute podría ser particularmente efectiva para promover una participación sostenida en programas de actividad física (Miquelon & Castonguay, 2017; Ruiz-Tejada et al., 2022).

Pese a que los resultados no pueden considerarse significativos, los participantes de este estudio consideran los motivos de AP y SC como los menos relevantes a la hora de fomentar la práctica de actividad física, sobre todo este último. En cuanto al motivo de la AP, los valores bajos coinciden con los que se exponen diversos estudios (Aaltonen et al., 2020; Granero-Gallegos et al., 2011). Esto representa una contradicción con respecto a la creciente importancia que valores como la estética han adquirido en la sociedad actual, oponiéndose a los hallazgos de investigaciones anteriores como las realizadas por Oldman et al. (2004) y Kilpatrick et al. (2005), que destacan la relevancia de la preocupación por la imagen corporal como un incentivo para realizar ejercicio físico.

Por su parte, el motivo SC se encuentra como la causa que menor fuerza tiene en los practicantes a la hora de motivar a practicar AADD, estos datos se asemejan a los obtenidos por algunos estudios (Moreno, Cervelló & Martínez, 2007; Sit et al., 2008), que muestran que el motivo SC no era considerado relevante a la hora de practicar actividad física en el tiempo libre. No obstante, estos resultados se oponen a los que concluyen Granero-Gallegos et al. (2011), que describen el motivo SC como el principal motivo de práctica de ejercicio físico en contexto no competitivo. Estos resultados tan dispares pueden deberse a la necesidad de concretar en esta última investigación mencionada el tipo de actividades en específico que fueron objeto de estudio ya que, probablemente, no se tratarían en su totalidad de AADD, aunque todas fuesen no competitivas.

En cuanto a las diferencias en los motivos de práctica de sujetos participantes en AADD en función del tipo de AADD practicada, tras haberse realizado la comparación por pares, cabe destacar que existe una clara diferencia con tendencia a ser significativa ($p = ,09$) que indica que los practicantes de AADD de tipo FZ tienen una mayor preocupación por el motivo de la AP ($Mn = 4,58$) y que aquellos que practican AADD tipo CM ($Mn = 3,83$). Esto coincide con lo hipotetizado y puede deberse a la relación existente entre las actividades que tienen que ver con la fuerza y la necesidad de tonificación o ganancia de masa muscular adyacente en ellas, por lo que muchas veces su práctica lleva consigo fines estéticos.

Respecto a las diferencias en los motivos de práctica en función del género, por lo que tiene que ver con la AP, como resultado significativo se observa una mayor importancia que los hombres le asignan a este motivo de práctica en comparación con las mujeres. Esto contrasta con lo hipotetizado y que se expone en algunos estudios (Aaltonen et al., 2020; Fernández-Ozcotta et al., 2015; Moreno, Cervelló & Martínez, 2007; Rodríguez-Romo et al., 2009), donde la AP fue uno de los motivos de práctica más destacados por parte de las mujeres. En este sentido, los resultados de un estudio realizado por Moreno-Murcia et al. (2016) mostró que las mujeres que practicaban actividad físico-deportiva daban especial importancia a

la salud y desarrollo de la habilidad, mientras que aquellas no practicantes declaraban como principal motivo para llegar a hacerlo la afiliación y el reconocimiento social.

Existe una clara diferencia significativa al comparar el motivo de CP entre hombres y mujeres, siendo ellos quienes muestran una clara mayor importancia sobre este aspecto (Mn = 5,67) frente a ellas (Mn = 4,92). Este resultado coincide con lo hipotetizado y obtenido en anteriores investigaciones (Durán-Vinagre, 2022; Aaltonen et al., 2014). No obstante, difiere con el estudio de Ruiz et al. (2007), donde se consiguieron puntuaciones relativamente menores en la CP por parte de los hombres. En este sentido, una investigación realizada por Leytón et al. (2018) mostró que las mujeres puntuaban más alto en el motivo de AP mientras que los hombres en los motivos asociados a AP, no estando los motivos de AP en línea con los del presente estudio, aunque si los de CP.

Sobre el motivo SC en función del género, tal y como se hipotetizó y señalan García et al. (2015), los hombres sienten mayor motivación por el componente SC en comparación a las mujeres, hallando una diferencia significativa en este aspecto. Pese a que nuestro estudio predice lo mismo, la diferencia no logra ser significativa ($p = 0,20$) y se contradice con lo observado por Moreno, Cervelló y Martínez (2007), los cuales contemplaron que el motivo SC está más presente en las mujeres.

Por lo que tiene que ver con las diferencias en los motivos de práctica en función de la edad, los motivos de práctica de CP (Mn = 5,67), AP (Mn = 4,50) y SC (Mn = 3,75) se presentan con mayor puntuación en los participantes más jóvenes en comparación con los mismos motivos de CP (Mn = 4,17), AP (Mn = 3,58) y SC (Mn = 2,50) en aquellos de mayor edad, siendo estas diferencias significativas en los tres motivos ($p < ,001$; $p < ,01$; $p < ,05$; respectivamente). Estos datos coinciden claramente con lo hipotetizado y concluido por Rodríguez-Romo et al. (2018), los cuales encontraron una mayor predisposición en los jóvenes a practicar ejercicio físico por los tres mismos motivos.

Existe numerosa literatura que corrobora que la AP sea un motivo de práctica más presente en practicantes de menor edad (Kilpatrick et al., 2005; Pavón et al., 2001; Reyes & Garcés de los Fayos, 1999). Esto se puede explicar como el producto de una mayor presión sobre este grupo de edad para verse bien (Cash & Pruzinsky, 2002) ocasionando un sentimiento de necesitar cumplir con los ideales de imagen marcados por la sociedad actual (Fogelholm & Kukkonen-Harjula, 2000). Este sentimiento de los jóvenes proviene de la gran inquietud por establecer relaciones cercanas y afectuosas (Buhler & Massarik, 1968; Erikson, 1993), conduciéndoles a intentar mantener o mejorar su apariencia física, siendo este aspecto una motivación para ellos debido a que la imagen corporal es un factor clave en la atracción de las personas en gran parte de las culturas del mundo contemporáneo (Molanorouzi et al., 2015). Asimismo, con el avance de la edad este motivo deja de tomar protagonismo, como también se observa en diversos estudios (Beck et al., 2010; Finch, 1997).

Pese a que las diferencias no logren ser significativas, pero tiendan a serlo, el motivo del DF se mantiene con puntuaciones más altas en edades tempranas, disminuyendo esta puntuación al aumentar la edad. Estos resultados coinciden con lo hipotetizado y observado en el estudio de Rodríguez-Romo et al. (2009).

Por otro lado, el FT se presenta como el único motivo de práctica que está lejos de mostrar diferencias significativas en función de la etapa de edad. Esto se contradice con lo hipotetizado y que se observa en cantidad de estudios (Hirvensalo, et al., 1998; Xu & Biddle, 2000; Rodríguez-Romo et al., 2009; Trujillo et al., 2004; Rodríguez-Romo et al., 2018), los cuales obtienen diferencias significativas que indican puntuaciones altas en el motivo de práctica de la salud en personas de edad avanzada y puntuaciones más bajas en personas de menor edad. Esto puede explicarse por el tipo de actividad física practicada en estos estudios, siendo este más diverso.

Una de las principales limitaciones de este análisis se basa, teniendo en cuenta la contribución presentada por Sansone y Harackiewicz (2000), en la importancia de examinar los patrones motivacionales de los individuos en situaciones ambientales similares; por lo que próximos estudios podrían analizar cómo influyen distintas variables sobre los factores motivacionales dentro de un contexto o entorno semejante (gimnasios, centros especializados, clases personales, etc.). Además, se trata de un estudio que ha tenido en cuenta distintos grupos de edad, por lo que se ha abarcado un rango de edad muy amplio ($M = 42,79 \pm 16,02$). Esto debe tenerse en cuenta a la hora de entender que los resultados no

serán del todo significativos sobre algunas variables, sobre todo, en aquellas en las que se han realizado comparaciones con una población más homogénea y diferente en este aspecto, como estudiantes (Durán-Vinagre, 2022; Fernández-Ozcotta et al., 2015; Fuhrmann, 2018; Jakobsen & Evjen, 2018). Una posible línea de investigación futura puede centrarse en observar las diferencias existentes en los factores motivacionales para distintos tipos de AADD dentro de un mismo grupo de edad como, por ejemplo, personas mayores. Este grupo de personas pueden ser un público interesante debido a que, tal y como indican Deforche y De Bourdeaudhuij (2000), las actividades físicas organizadas y estructuradas generan más oportunidades para que las personas de edad avanzada sean físicamente activas. Además, al tratarse de una investigación con un diseño de corte transversal, no existe la posibilidad de establecer relaciones de causa y efecto entre las variables que han sido objeto de análisis. Futuras investigaciones podrían asentar estas relaciones observando como influyen distintos tipos de AADD en los factores motivacionales antes y después de su implantación a través de estudios longitudinales. Finalmente, se destaca la poca homogeneidad en el tamaño de la muestra al comparar participantes del género masculino y femenino, lo que podría dificultar la robustez de los contrastes de hipótesis. Futuros estudios podrían beneficiarse de muestras más equilibradas para mejorar la fiabilidad de los análisis.

Habiendo observado las principales conclusiones extraídas de este estudio y su novedad respecto a otros, se comprende que los hallazgos encontrados suponen datos de interés que tienen una gran utilidad e implicaciones prácticas. Por una parte, les servirá a las empresas (centros deportivos, gimnasios, entrenadores personales, monitores de sala, etc.) para mejorar su oferta de servicios de AADD y aumentar la fidelización a sus entidades, enfocando los objetivos de los entrenamientos en función de los resultados obtenidos para los distintos tipos de AADD. Por otra parte, a nivel estatal (gobierno, ayuntamientos, servicios públicos, etc.), proporcionará una mejora de las estrategias de promoción de la actividad física, buscando el progreso de la conducta autodeterminada y la motivación intrínseca, tal y como indican Martínez et al. (2010). Además, este estudio puede suponer un elemento crucial a la hora de captar nuevos clientes gracias al marketing de las entidades para la publicidad de sus AADD, de forma que las imágenes y palabras en anuncios estén especialmente seleccionadas para obtener la atención de un público en específico, buscando que se sientan identificados con lo que vean o escuchen.

Conclusiones

Tanto la CP como la AP resultaron ser más relevantes para los hombres. Sobre este último motivo de práctica, a aquellos que practicaron AADD de tipo FZ, CR y MA les importó más la AP que al resto. Además, los practicantes más jóvenes mostraron un mayor interés por los motivos de CP, AP y SC en comparación con los participantes de edad más avanzada.

Más estudios son necesarios en esta línea. Teniendo en cuenta las limitaciones presentes en este análisis, nuevos trabajos deberán buscar realizar el estudio sobre situaciones ambientales semejantes (gimnasios, centros deportivos, etc.), con un grupo de edad más homogéneo (estudiantes, adultos mayores, etc.), así como intentar establecer relaciones de causa y efecto desarrollando un estudio con diseño de corte longitudinal.

Referencias

- Aaltonen, S., Leskinen, T., Morris, T., Alen, M., Kaprio, J., Liukkonen, J. & Kujala, U. (2012). Motives for and barriers to physical activity in twin pairs discordant for leisure time physical activity for 30 years. *International journal of sports medicine*, 33(02), 157-163. <https://doi.org/10.1055/s-0031-1287848>
- Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J. & Kujala, U. M. (2014). Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(4), 727-735. <https://doi.org/10.1111/sms.12040>
- Aaltonen, S., Waller, K., Vähä-Ypyä, H., Rinne, J., Sievänen, H., Silventoinen, K., Kaprio, J. & Kujala, U. M. (2020). Motives for physical activity in older men and women: A twin study using accelerometer-measured physical activity. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(8), 1409-1422. <https://doi.org/10.1111/sms.13673>



- Afthinos, Y., Theodorakis, N. D. & Nassis, P. (2005). Customers' expectations of service in Greek fitness centers: Gender, age, type of sport center, and motivation differences. *Managing Service Quality: An International Journal*. <https://doi.org/10.1108/09604520510597809>
- Amate, O. (2020). *Efectos del entrenamiento en actividades dirigidas sobre calidad de vida relacionada con la salud, adicción y motivación* [Trabajo Final de Grado, Universidad de Almería]. Repositorio Institucional de la Universidad de Almería.
- Ato, M., López, J. J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The lancet*, 380(9838), 258-271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Beck, F., Gillison, F. & Standage, M. (2010). A theoretical investigation of the development of physical activity habits in retirement. *British journal of health psychology*, 15(3), 663-679. <https://doi.org/10.1348/135910709X479096>
- Biddle, S. J. & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203019320>
- Buhler, C. & Massarik, F. (1968). *The course of human life: A study of goals in the humanistic perspective*. Springer.
- Campo-Arias, A. & Oviedo, H. C. (2008). Psychometric properties of a scale: internal consistency. *Revista de salud pública*, 10(5), 831-839.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Englishread.
- Chacón, R., Chacón, F., Zurita, F., Cachón, J., Zagalaz, M.L. & Chinchilla, J.J. (2018). Characterization of motivation and type of physical sport practice in adults through COMPASS profiles. *J. Hum. Sport Exerc.* 13, 161-173. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.131.16>
- Dacey, M., Baltzell, A. & Zaichkowsky, L. (2008). Older adults' intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American journal of health behavior*, 32(6), 570-582. <https://doi.org/10.5993/AJHB.32.6.2>
- 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. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deforche, B. & De Bourdeaudhuij, I. (2000). Differences in psychosocial determinants of physical activity in older adults participating in organised versus non-organised activities. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 40(4), 362.
- Delextrat, A. & Neupert, E. (2016). Physiological load associated with a Zumba® fitness workout: A comparison pilot study between classes and a DVD. *Journal of Sports Sciences*, 34(1), 47-55. <http://doi.org/10.1080/02640414.2015.1031162>
- Durán-Vinagre, M. Á., Feu, S., Sánchez-Herrera, S. & Cubero, J. (2020). Motives of future elementary school teachers to be physically active. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4393. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124393>
- Durán-Vinagre, M. A. (2022). Regulación motivacional y motivos de práctica deportiva en jóvenes universitarios. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 17(3), 107-113.
- Durán-Vinagre, M. Á., Feu, S. & Sánchez-Herrera, S. (2024). Motives for engaging in physical activity and psycho-educational variables of university students. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(2) 35-54. <https://doi.org/10.6018/cpd.588281>
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of applied social psychology*, 36(9), 2240-2265. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00102.x>
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European journal of social psychology*, 38(2), 375-388. <https://doi.org/10.1002/ejsp.463>
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F. & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American college health*, 59(5), 399-406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company.



- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. WW Norton & Company.
- Fernández-Ozcotta, E. J., Almagro, B. J. & Sáenz-López, P. (2015). Predicting intention to remain physically active in university students. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 275-284. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000100026>
- Fisher, J., Sales, A., Carlson, L. & Steele, J. (2017). A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. *J Sports Med Phys Fitness*, 57(9), 1227-1234. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06434-3>
- Finch, H. (1997). *Physical activity at our age: Qualitative research among older people*. London, UK: Health Education Authority.
- Fogelholm, M. & Kukkonen-Harjula, K. (2000). Does physical activity prevent weight gain—a systematic review. *Obesity reviews*, 1(2), 95-111. <https://doi.org/10.1046/j.1467-789x.2000.00016.x>
- 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), 124-147.
- Frederick-Recascino, C. M. & Schuster-Smith, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups. *Journal of sport behaviour*, 26(3), 240-254.
- Fuhrmann, M. M. (2018). Factors motivating participation in physical activity in students of Warsaw University by gender. *Health Prob Civil*, 12(4), 272-277. <https://doi.org/10.5114/hpc.2018.78782>
- García, F., Herazo, Y. & Tuesca, R. (2015). Factores sociodemográficos y motivacionales asociados a la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista médica de Chile*, 143(11), 1411-1418. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872015001100006>
- Ginés-Díaz, A., Cejudo, A. & Sainz de Baranda, P. (2021). *Análisis de las actividades colectivas fitness ofertadas en los centros deportivos de Murcia* [Monografía, Universidad de Murcia]. Repositorio Institucional de la Universidad de Murcia.
- González-Cutre, D. & Sicilia, A. (2012). Dependencia del ejercicio físico en usuarios españoles de centros de acondicionamiento físico (fitness): diferencias según el sexo, la edad y las actividades practicadas. *Behavioral Psychology /Psicología Conductual*, 20(2), 349-364
- Granero-Gallegos, A., Gómez López, M., Abraldes Valeiras, J. A. & Rodríguez Suárez, N. (2011). Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 4(7), 15-22. <https://doi.org/10.25115/ecp.v4i7.915>
- Greco, C. C., Oliveira, A. S., Pereira, M. P., Figueira, T. R., Ruas, V. D., Gonçalves, M. & Denadai, B. S. (2011). Improvements in metabolic and neuromuscular fitness after 12-week Bodypump® training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(12), 3422-3431. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182160053>
- 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. <https://doi.org/10.1123/japa.6.2.157>
- Ingledew, D. K., Markland, D. & Medley, A. R. (1998). Exercise motives and stages of change. *Journal of health psychology*, 3(4), 477-489. <https://doi.org/10.1177/135910539800300403>
- Iso-Ahola, S. E. & Clair, B. S. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52(2), 131-147. <https://doi.org/10.1080/00336297.2000.10491706>
- Jakobsen, A. M. & Evjen, E. (2018). Gender differences in motives for participation in sports and exercise among Norwegian adolescents. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 10(2), 92-101. <https://doi.org/10.29359/bjhpa.10.2.10>
- 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. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>
- Latiesa, M., Martos, C. & Paniza, J. L. (2001). Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI. En S. Aznar (Coord.) *Adherencia a la actividad física* (pp. 83-92). Madrid: ESM.
- Leunda-Goñi, I., Jauregui, P. & Figueras, S. (2024). Exercise Dependence in Endurance Sports: Relationship to Sport Motivation and Exercise Identity. *Retos*, 51, 455-469. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.99218>
- Leytón, M., García, J., Fuentes, J. P. & Jiménez, R. (2018). Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género. *Retos*, 34, 166-171. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.58281>



- Maiano, C., Morin, A. J., Tracey, D., Gagnon, C., Smodis McCune, V. & Craven, R. G. (2022). A psychometric validation of the motives for physical activity measure for youth with intellectual disabilities (MPAM-ID). *Disability and Rehabilitation*, 44(22), 6841-6850. <https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1970828>
- Martínez, A., Hellín, P., Pavón, A. & Moreno, J.A. (2010). Motivos de práctica físico-deportiva. En J.A. Moreno & E. Cervelló (Coords.), *Motivación en la actividad física y el deporte*, 15-39. Sevilla: Wanceulen.
- Mata, E. (2011). Avances en clases colectivas: nuevas disciplinas. En B. Sañudo y J. García (Eds.), *Nuevas orientaciones para una actividad física saludable en centros de fitness* (pp. 147-166). Sevilla: Wanceulen.
- Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G. & Ortega-Caballero, M. (2023). Sports motivation, anxiety and diet in education students. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 23(92), 1-13. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2023.92.001>
- Miquelon, P. & Castonguay, A. (2017). Integrated regulation, behavior consistency, and physical activity maintenance. *Motivation Science*, 3(1), 76-90. <https://doi.org/10.1037/mot0000049>
- Ministerio de Cultura y Deporte. (2022). Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022. <https://www.csd.gob.es/es/encuesta-de-habitos-deportivos-en-espana>
- Molanorouzi, K., Khoo, S. & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC public health*, 15(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M. & Martínez, A. (2007). Validación de la escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23(1), 167-176.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M. & González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes De Psicología*, 25(1), 35-51.
- Moreno-Murcia, J. A., Marcos-Pardo, P. J. & Huéscar, E. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres: diferencias entre practicantes y no practicantes. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 35-41.
- Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Quested, E. & Hancox, J. (2017). The effects of training group exercise class instructors to adopt a motivationally adaptive communication style. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(9), 1026-1034. <https://doi.org/10.1111/sms.12713>
- Nunnally, J. C. & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. New York: McGrawHill.
- Nuviala, A., Grao-Cruces, A., Teva-Villén, R., Pérez-Turpin, J. A., Pérez-Ordás, R. & Tamayo-Fajardo, J. A. (2013). Duration of membership at sports centers and reasons for quitting. *Perceptual and Motor Skills*, 117(3), 733-741. <https://doi.org/10.2466/06.PMS.117x32z3>
- Oldman, A., Daley, A. & Richard, N. (2004). Motives for sport and exercise in younger and older half marathon runners. *Journal of Sport Sciences*, 22, 310-311.
- Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M. & Sicilia, A. (2001). Perfil deportivo sociodemográfico del estudiante universitario. *Actas del II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte "Nuevas aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte"* (pp. 909-918). Valencia: Universidad de Valencia.
- Pedhazur, E. J. & Kerlinger, F. N. (1982). *Multiple regression in behavioral research*. Holt, Rinehart, and Winston.
- Pulido, J. J., Sanchez-Oliva, D., Amado, D., Gonzalez-Ponce, I. & Sanchez-Miguel, P. A. (2014). Influence of motivational processes on enjoyment, boredom and intention to persist in young sports persons. *South african journal for research in sport, physical education and recreation*, 36(3), 135-149.
- Real Decreto 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. *Boletín Oficial del Estado*, 294, de 6 de diciembre de 2018.
- Revelle, W. & Zinbarg, R. E. (2009). Coefficients Alpha, Beta, Omega, and the glb: Comments on Sijtsma. *Psychometrika*, 74(1), 145-154. <https://doi.org/10.1007/s11336-008-9102-z>
- Reyes, S. & Garcés de Los Fayos, E. (1999). ¿Por qué las personas hacen deporte? Un análisis descriptivo en una población de estudiantes universitarios. *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, 1, 121-126.



- Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Neiva, H. P., Cid, L. & Monteiro, D. (2020). The bright and dark sides of motivation as predictors of enjoyment, intention, and exercise persistence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(4), 787-800. <https://doi.org/10.1111/sms.13617>
- Rodríguez-Romo, G., Boned-Pascual, C. & Garrido-Muñoz, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Revista Panamericana de salud pública*, 26(3), 244-254. <https://doi.org/10.1590/S1020-49892009000900009>
- Rodríguez-Romo, G., Macías-Pla, R., Garrido-Muñoz, M., Tejero-González, C. M. & López-Adan, E. (2018). Motivos para la práctica de actividad física durante el tiempo libre y su relación con el cumplimiento de las recomendaciones. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 183-194.
- Ruiz, F., García, M. E. & Díaz, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 23(1), 152-166.
- Ruiz-Tejada, A., Neisewander, J. & Katsanos, C. S. (2022). Regulation of voluntary physical activity behavior: A review of evidence involving dopaminergic pathways in the brain. *Brain Sciences*, 12(3), 333. <https://doi.org/10.3390/brainsci12030333>
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N. & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
- Sansone, C. & Harackiewicz, J. M. (2000). Controversies and new directions - Is it déjà vu all over again? In *Intrinsic and extrinsic motivation* (pp. 443-453). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012619070-0/50037-4>
- Sit, C. H., Kerr, J. H. & Wong, I. T. (2008). Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged Chinese women. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 266-283. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.04.006>
- Sternlicht, E., Frisch, F. & Sumida, K. D. (2013). Zumba® Fitness workouts: Are they an appropriate alternative to running or cycling? *Sport Sciences for Health*, 9(3), 155-159. <http://doi.org/10.1007/s11332-013-0155-8>
- Stevens, J. (1992). Applied multivariate statistics for the social sciences. Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers. Hillsdale, NJ.
- Tarmizi, N. F. M., Pa, W. A. M. W. & Kamaruzaman, F. M. (2023). Motivation for Physical Activity Engagement on Self-Esteem Based on Gender among IPTA Students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(3).
- Thompson, W. R. (2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018: the CREP edition. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(6), 10-19. <https://doi.org/10.1249/FIT.00000000000000341>
- Trujillo, K. M., Brougham, R. R. & Walsh, D. A. (2004). Age differences in reasons for exercising. *Current Psychology*, 22, 348-367. <https://doi.org/10.1007/s12144-004-1040-z>
- Tuero, C. E. & González-Boto, R. (2018). Factores psicosociales de los usuarios de instalaciones acuáticas: diferencias en función de la edad y el género. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 137-144.
- Vasilopoulos, F. & Ellefson, M. R. (2021). Investigation of the associations between physical activity, self-regulation and educational outcomes in childhood. *PloS one*, 16(5), e0250984. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250984>
- Xu, X. & Biddle, S. (2000). Difference in motivation for adherence, gender and age. In *Pre-Olympic Congress Sport Medicine and Physical Education International Congress on Sport Science, Brisbane, Australia*.

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Fernando Picó-Martínez	fervalenciacf@gmail.com	Autor/a
Juan Pedro Fuentes	jpfuent@unex.es	Autor/a
Rafael Martínez-Gallego	rafael.martinez-gallego@uv.es	Autor/a

