

ASPECTOS MOTIVACIONALES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Magister Emilio Pérez Techachal

mro20@hotmail.com

RESUMEN

Este ensayo expone los resultados del estudio descriptivo denominado “Aspectos motivacionales por los cuales la población de 15 años en adelante realiza actividad física en el circuito de 3.5 kilómetros del Parque Omar Torrijos de la Ciudad de Panamá” que tuvo como objetivo conocer los motivos más significativos que llevan a una persona a realizar actividad física. La importancia del incremento del gasto metabólico poblacional es sin duda un indicador que permite conocer la práctica de actividad física de una población, lo cual aunado a una adecuada alimentación, entre otros factores conlleva a una vida saludable. El estudio basado en la psicología de la actividad física pretende indagar cuales son esos motivos para hacer ejercicio. Analiza las principales teorías de la motivación humana y selecciona aquellas que se ajustan a explicar tanto la preferencia como la continuidad de la práctica de estas actividades. Son seleccionados grupos de población de 15 años en adelante en ambos sexos de forma aleatoria conservando un porcentaje aproximado al 50 % de cada sexo. Los resultados reflejan que el trotar es una actividad que proporciona suficiente motivación y los aspectos filiales y de compañía nos son tan significativos.

ABSTRACT

This article presents the results of descriptive study entitled “Motivational aspects for which the population 15 and older physically active in the circuit of 3.5 km from Parque Omar Torrijos of Panama City” that aimed to identify the most significant reasons that lead a person to perform physical activity. The importance of population increase metabolic rate is definitely an indicator that provides information on the physical activity of a population, which together with adequate food, among other factors leading to a healthy life. The study based on the psychology of physical activity aims to investigate what those reasons to exercise. It analyzes the major theories of human motivation and select those that fit the preference explain both the continuity of the practice of these activities. They are selected groups of the population 15

Cuenta con amplia experiencia en el ámbito educativo principalmente en estudios de la actividad física donde se ha destacado por sus conferencias en el medio nacional e internacional. Actualmente es el Vicerrector de Extensión e Investigación de UMECIT.

and older in both sexes randomly retaining an approximate percentage of 50% of each sex. The results show that jogging is an activity that provides sufficient motivation and company subsidiaries and aspects we are so significant.

PALABRAS CLAVES

Actividad física, sedentarismo, estilo de vida, ejercicio, aspectos motivacionales.

KEYWORDS

Physical activity, sedentary lifestyle, exercise, motivational aspects.

¿POR QUÉ SE REALIZÓ LA INVESTIGACIÓN?

El análisis de los beneficios de la práctica regular de alguna actividad física y de los riesgos derivados de un estilo de vida sedentario han sido objeto de investigación en numerosos estudios epidemiológicos observacionales dada su importante contribución a la morbimortalidad, principalmente a través del incremento del riesgo cardiovascular y su relación con el síndrome metabólico.

De acuerdo a José Javier Varo y su equipo, los costes derivados de estas patologías hacen que el sedentarismo y el sobrepeso al que conduce puedan representar una carga económica para el sistema sanitario de cualquier país comparable a la derivada del hábito tabáquico o al atribuible a los bebedores abusivos.

A pesar del preocupante aumento de la prevalencia del sedentarismo, parece que no se termina de ser consciente de la urgente necesidad de desarrollar políticas poblacionales y estrategias efectivas encaminadas a la promoción de la actividad física y a la prevención de los estilos de vida sedentarios y no se dispone de la perspectiva necesaria para poder valorar su impacto.

Como se expresa en la Revista Española Cardiología, no obstante la recomendación actual, consensuada y aprobada de forma internacional, de acumular al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada en casi todos, si no en todos los días de la semana, se ha podido observar que muchos de los estudios sobre actividad física actuales no incluyen una clara recomendación sobre la

cantidad de actividad física que se debe prescribir a la población, y menos aún si se desea personalizar la recomendación en función de los beneficios que se desea obtener.

A todos nos beneficiaría el incremento de los niveles de actividad física en la rutina de la vida diaria. Para esto lo interesante es aplicar la estrategia poblacional de la medicina preventiva (aumentar el gasto energético *medio* de toda la población) y no sólo actuar sobre los de alto riesgo. Ya que la correlación positiva entre el mantenimiento de estilos de vida activos y la existencia de estados de salud y bienestar parece, en general, haber quedado demostrada hace tiempo (Biddle, 1993; Blasco, 1994).

Los dos principales factores que intervienen en el estado de salud de las personas son las características genéticas y el estilo de vida. Y como argumenta en 2004 Onzari la mayor parte de las enfermedades tienen una base genética, pero el estilo de vida del individuo es el factor que determina que la patología se desarrolle en el transcurso de los años.

En este sentido dos de las conductas que representan un peligro para la conservación de la salud y que se consideran factores de riesgo, con mayor influencia negativa en las patologías crónicas, son el sedentarismo y la alimentación inadecuada.

Se puede afirmar que las personas físicamente activas disfrutan de una mayor calidad y esperanza de vida, porque padecen menos las limitaciones que normalmente se asocian con las enfermedades crónicas y el envejecimiento. Pero la ausencia de ejercicio se va acentuando progresivamente y cada vez afecta a edades más tempranas. Los cambios sociales de la era industrial, unidos a la transformación en los hábitos de ocio y la irrupción de tecnologías de la comunicación como Internet, conducen al ser humano hacia el sedentarismo, sin que hasta el presente haya alternativas eficaces para combatirlo.

Hoy en día el sedentarismo es una epidemia en todo el mundo. Las principales autoridades sanitarias son conscientes de la relación entre la vida inactiva y varias enfermedades y desórdenes físicos y mentales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirma que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas. Sin embargo, el 60% de la población en el mundo no llega a la recomendación mínima de realizar actividad física moderada durante 30 minutos al día.

Es necesario no solamente conocer el impacto de la inactividad física o los beneficios de un estilo de vida activo, resulta imprescindible para cualquier país conocer los motivos por los cuales existe un sector de la población que si hace actividad física. En todas las poblaciones en cualquier cultura existen personas que valoran la actividad física y la incluyen como parte de su estilo de vida. Sin embargo se desconocen cuáles son los factores motivacionales que llevan a esas personas a decidir ejercitarse en vez de realizar otra actividad, o qué lleva a esas personas a invertir tiempo y recursos en actividad física, ya sea deportiva recreativa o competitiva.

Es por ello que UMECIT realizó esta investigación con el fin de aportar información valiosa sobre los principales motivos que llevan a una persona a realizar actividad física y que estos conocimientos puedan ser aplicados en la promoción de políticas que eleven el gasto energético poblacional promedio.

Para tomar decisiones sobre políticas en las acciones de medicina preventiva la actividad física es un elemento imprescindible ya que no solo inhibe algunas enfermedades sino que también fortalece el organismo para enfrentar otras más. Otorgando calidad de vida a un país al elevar el gasto metabólico de la población sus ciudadanos serán más saludables y la inversión será recompensada, amén de los beneficios socioculturales que arroja la práctica de la actividad física.

PROPÓSITOS

El estudio tuvo como principal propósito describir los principales aspectos motivacionales que tienen las personas para practicar actividad física, tomando como muestra a 450 corredores y trotadores de 15 años en adelante que utilizan el circuito de 3.5 kilómetros del Parque Recreativo Parque Omar Torrijos en la ciudad de Panamá, Panamá 2012, para ello se propuso:

- Analizar las diversas teorías de la motivación que pueden incidir en la práctica de actividad física.
- Indagar acerca de las causas que motivan a los corredores y trotadores de 15 años en adelante que utilizan el circuito de 3.5 kilómetros del Parque Recreativo Parque Omar Torrijos en la ciudad de Panamá a realizar actividad física.
- Determinar las principales causas que tienen los corredores y trotadores de 15 años en adelante que utilizan el circuito de 3.5 kilómetros del Parque Recreativo Parque Omar Torrijos en la ciudad de Panamá para realizar actividad física.

SUSTENTO TEÓRICO

Partiendo de las palabras claves y las variables que intervienen en el estudio se presentó dentro del sustento teórico términos referenciales como;

- Aspectos motivacionales, en el cual se indaga sobre las principales teorías de la motivación que se pudieron relacionar con la disposición hacia la práctica de la actividad física.
- El estado del arte en cuanto a los estudios e investigaciones relacionadas con los motivos para la práctica de la actividad física.
- La fundamentación de los términos actividad física, ejercicio y deporte como procesos y la condición física, salud y bienestar como productos.
- Por último se describen estudios epidemiológicos representativos de los beneficios de la actividad física a la salud como aporte teórico para la fundamentación de la importancia de este estudio.

ASPECTOS MOTIVACIONALES

El motivo es un deseo inconsciente, una urgencia por iniciar un determinado comportamiento. Va desde las pulsiones fisiológicas, hasta los motivos con base social que adquirimos de nuestra cultura.

Al igual que las necesidades, la motivación se puede dividir en; primaria cuando proviene de necesidades fisiológicas y secundaria si proviene de la influencia social y cultural.

Por esta razón el presente estudio sugiere planteamientos sobre las motivaciones para activarse físicamente y considera la motivación como un factor que determina en gran medida la conducta y la participación en esta actividad.

Para encontrar los motivos que sugieren una actividad, en específico la actividad física, se pudieron relacionar teorías de la motivación que claramente determinan la selección de una conducta, el tiempo que una persona permanece en ella e inclusive si puede ser grata o no a un individuo. En este sentido y una vez expuesto lo anterior describimos las principales teorías que pueden relacionarse con la práctica de la actividad física.

La *Teoría del nivel óptimo de estimulación* explica que el hombre busca una estimulación y muestra preferencia e interés por aquellas actividades que tienen cierto grado de complejidad y se apartan de nuestras normas de comparación. (Miller, Galanter Pritbram, 1960, Helson, 1964) si todos los estímulos que nos llegan pertenecen al promedio, nos aburren, no así las actividades que contienen sorpresas suficientes como para mantener vivo nuestro interés.

Lo anterior sugiere que la actividad física debe presentar cierta estimulación como una actividad nueva con factores que no se tienen en la vida cotidiana, puede ser el contacto con la naturaleza, los acompañantes, la posibilidad de encontrar nueva gente entre otros.

En la *Teorías sobre la Curiosidad y necesidad de estimulación* postula que los seres humanos poseen una necesidad intrínseca de estimulación que los motiva para buscar una estimulación sensorial en el medio. De esta motivación podremos reconocer que algunas de las actividades que se presentan atractivas para los participantes, en este caso la actividad física, contienen en su estructura una dosis importante de estímulo a nuestra curiosidad garantizando el éxito en cuanto mayor curiosidad despierte.

Sobre la *Teoría de Filiación* escribe Festinger en *Psicología Social, Siglo XXI*, el ser humano obtiene apoyo emocional de los otros y la posibilidad de tener normas de correlación a través de una comparación social. (Festinger, 1954) (Shachter 1959).

El ejercicio y la actividad física generalmente presentan oportunidades de contacto con otras personas ya sea si la persona se acompaña de alguien para ejercitarse como si existe un grupo al cual se integra.

El hecho de interactuar de manera efectiva con el medio provoca un sentimiento de competencia o eficacia, la sensación de hacer algo a la perfección. Este deseo de manipular el medio, utilizar las capacidades de manera efectiva, ha sido llamado por White como *Teoría de la motivación de eficiencia*. Son muy conocidas las expresiones de atletas que declaran sentirse motivados para hacer actividad física solamente por sentirse competente para realizar una actividad.

Por su parte las teorías sobre las *Expectativas de éxito* explican las razones por las cuales se elige, se permanece en una actividad física, así como el grado de dificultad de la misma. La decisión de probar

o no una conducta particular, así como la probabilidad de éxito, dependen de que la persona crea que lo tendrá. (Bandura, 1979).

Las expectativas de eficacia por su parte, *definen el tiempo que una persona ha de persistir en una actividad*, si cree que tendrá éxito continuará, pero si piensa que le resulta demasiado difícil probablemente abandone la actividad física, después de cierto tiempo.

Cuando es más poderoso el motivo de éxito, las tareas elegidas son de dificultad media, en las que las probabilidades de éxito son razonables. Cuando domina como motivo el evitar el fracaso, las personas prefieren tareas muy fáciles en las que es baja la probabilidad de fracasar, o bien las muy difíciles, donde no resulta vergonzoso el fracaso.

Analizando estas teorías podemos comprender por qué algunas personas se esfuerzan tanto por lograr ciertos niveles en su desempeño físico, sin que esto requiera de un pago en efectivo, solamente el sentir que se hace mejor que otros o mejor que uno mismo.

ESTADO DEL ARTE EN CUANTO A LA INVESTIGACIÓN SOBRE LAS MOTIVACIONES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Actualmente hay un creciente interés por el desarrollo de los aspectos relativos al conocimiento y comprensión de los factores que determinan que los individuos realicen actividad física o mantengan un estilo de vida activo, y que ha sido denominado «Psicología del Ejercicio» por Rejeski y Thompson (1993). La Psicología del Ejercicio Físico, es una rama aplicada de la Psicología cuyos objetivos son conocer las relaciones bidireccionales entre los factores psicológicos y la práctica de actividades físico-deportivas y la utilización de este conocimiento (y los de la Psicología en general) para elaborar, aplicar y evaluar intervenciones dirigidas a promover la realización de ejercicio físico y optimizar el rendimiento deportivo, siempre dentro de un marco general de promoción de la salud, el bienestar y la calidad de vida del practicante.

La actividad física provoca además de beneficios físicos, beneficios psicológicos o mentales (aumenta la autoestima, el auto concepto, etcétera), sociales (favorece y mejora la cooperación, las interacciones

interpersonales, etcétera.) y puede prevenir lesiones o facilitar la rehabilitación de enfermedades físicas, previenen y facilita la mejora de trastornos o enfermedades mentales como la depresión, los trastornos de ansiedad, etcétera.

Por ello, desde el punto de vista de la salud pública, tan importante es conocer en qué medida la actividad física es beneficiosa para los individuos como saber cuáles son los factores que determinan su práctica y la existencia de estilos de vida activos.

Dentro de este ámbito, las investigaciones se dedicaron, en un primer momento, a realizar estudios descriptivos en los que se intentaba relacionar la práctica de actividad física y los estilos de vida activos con diferentes variables psicológicas, psicosociales y sociodemográficas (Sallis y Hovell, 1990). Una vez conocidas, en líneas generales, cuáles eran las principales variables aparentemente relacionadas con el inicio y el mantenimiento de la práctica de actividad física, se ha pasado a elaborar y probar, desde principios de los años 90, diferentes modelos teóricos que intentan explicar y predecir el comportamiento de los individuos en relación con los programas de ejercicio (Brawley, 1993; Godin, 1993; Maddux, 1993; Biddle y Goudas, 1996).

Basados en el planteamiento anterior nuestro trabajo se ciñe a un estudio descriptivo que forma parte de una investigación más amplia que pretende contrastar estos resultados con otros escenarios de la ciudad de Panamá y conocer la evolución de las pautas en los motivos que originan la práctica de actividad física y los estudios comparativos entre distintos escenarios y poblaciones.

DEFINIENDO LA ACTIVIDAD FÍSICA

Para efecto de esta investigación, después de la revisión documental se eligió el documento de Corbin y cols. *Actividad física y salud*. La cual presenta una clasificación en términos de procesos (actividad física, ejercicio, deporte) y productos (condición física, salud y bienestar). Esta clasificación fue tomada por facilitar la comprensión de los resultados entre la población involucrada en el contexto de la actividad física.

De esta manera podemos definir a la *Actividad Física* como el movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal y comprende diferentes dimensiones y/o categorías.

Las dimensiones donde se desenvuelve la actividad física son las actividades ocupacionales, de casa, de transporte y de tiempo libre, esta última subdividida en actividades deportivas, recreativas, de entrenamiento o de ejercicio.

Las categorías son mecánicas y metabólicas. En la *categoría mecánica*, la tensión puede darse de dos formas, en la primera la contracción muscular genera movimiento y existe contracción isotónica, en la segunda existe contracción isométrica, en la cual no hay cambio de la longitud del músculo, es decir no hay movimiento.

La *categoría metabólica* por su parte se clasifica, según, el tipo de transferencia energética durante el ejercicio a diferentes intensidades. En primer lugar, la categoría metabólica aeróbica, proporciona la cantidad más grande de transferencia energética, durante ejercicios de intensidades moderadas y de largo plazo, a través de 3 vías metabólicas: la glucólisis, el ciclo de Krebs y la cadena respiratoria.

Por último, encontramos la categoría metabólica anaeróbica, donde predominan dos subcategorías, una de producción de energía inmediata a través del adenosin trifosfato (ATP) y la fosfocreatina (CrP) llamada (anaeróbica aláctica), la cual se desarrolla durante pruebas de corta duración e intensidades elevadas como el sprint; y la segunda categoría es la (anaeróbica láctica), la cual necesita de las reacciones anaeróbicas de la glucólisis para generar energía a corto plazo, esto es, durante ejercicios intensos de mayor duración (1 a 2 minutos).

SUB-CATEGORÍAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio o su equivalente, “entrenamiento físico” es una actividad planeada, estructurada y repetitiva, además de tener como propósito mejorar y mantener uno o más de los componentes de la aptitud física”, “Es una actividad física de tiempo libre, dirigida con la intención de desarrollar aptitud física”

Ahora bien, el ejercicio relacionado con la aptitud física y salud, requiere un ritmo discreto o moderado trabaja a Intensidades sub-máximas o moderadas, esto con motivo de proveer aptitud física aeróbica o cardiovascular. El ejercicio de entrenamiento competitivo, particularmente requiere de altas intensidades que desarrollan fuerza y poder máximo.

En lo que concierne al *deporte* es una actividad física, especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades. Además está reglamentada por instituciones y organismos estatales o gubernamentales. De modo que su objetivo principal no es el de mejorar o mantener la salud, en definitiva esta hecho principalmente para competir.

PRODUCTOS: APTITUD FÍSICA, BIENESTAR Y SALUD

La aptitud física se puede definir como la “Habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y encarar situaciones de emergencia”, con un bajo riesgo de desarrollar enfermedades hipocinéticas”. Se pueden identificar y diferenciar la aptitud física de salud y la aptitud física de desempeño.

Aptitud física de salud: como su nombre lo dice se relaciona con salud, incluye atributos básicos como la resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad, como los componentes que permiten promover salud y bienestar.

Aptitud física de desempeño: Con ella se busca el alto rendimiento deportivo, de ahí que se consideran como importantes además de los atributos básicos, los atributos relacionados con las destrezas como la coordinación, el balance, el tiempo de reacción, la velocidad; de modo que se buscan capacidades motoras específicas para cada actividad competitiva o deporte.

Con respecto al término *salud*, se describe como un proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, lo que permite adaptarse para disfrutar de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos y esperamos la muerte; es decir, una adaptación constante a las condiciones de vida, para poder realizarnos personal o colectivamente. Lo cierto es que no exige ausencia de enfermedad,

puesto que cada individuo o comunidad tiene necesidades y riesgos durante su vida, lo cual puede beneficiar o estropear la realización de cada individuo.

Con respecto a la *relación entre salud y bienestar*, se encontró que esta última es un componente positivo de la salud, una subcategoría, que refleja la capacidad del individuo para sentirse bien en el contexto físico, social, intelectual, emocional, espiritual, profesional y ambiental. En conclusión, bienestar puede referirse como un estado de ser, en lugar de una manera de vivir.

Es por ello que los comportamientos y los ambientes saludables son relevantes al promover la salud y el bienestar, y por ende la calidad de vida, que refleja el sentido de la felicidad y la satisfacción por nuestras vidas.

La anterior clasificación se presenta con la finalidad, de detallar la terminología y la clasificación de actividad física; lo que permite estandarizar el lenguaje que se requiere para interpretar los resultados de este estudio por los profesionales de las ciencias del ejercicio. Y puedan ser referencia en otros estudios investigativos desarrollados en el campo de la Actividad Física, que nos acerque a resultados de mayor confiabilidad y validez.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Una de las partes sustantivas del estudio, dentro del marco teórico fue la indagación de los beneficios que aporta la actividad física a la calidad de vida, considerando relevante para sustentar que el estilo de vida activa puede ubicarse dentro del terreno de la medicina preventiva.

En los últimos años se ha profundizado cada vez más en el estudio de la actividad física, tanto en los efectos saludables de su práctica habitual como en la relación que su ausencia mantiene con el desarrollo, mantenimiento y agravamiento de diversas enfermedades crónicas.

A continuación enlistamos algunos de los documentos y pronunciamientos de organismos de salud que aportan información al respecto:

- El análisis de las causas de mortalidad en EE.UU realizado por McGinnis y Foege, sitúa al tabaco

en primer lugar, y a la dieta y/o falta de actividad física como el otro determinante principal de las causas de muerte evitable en ese país.

- El informe sobre actividad física del Surgeon General de EE.UU. en 1996 también recogía una recomendación que se ha ido extendiendo e incluyendo en todos los programas de promoción de la salud, que consiste en acumular al menos 30 min de actividad física de intensidad moderada en casi todos, o mejor, todos los días de la semana.

- La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su «Informe sobre la salud en el mundo 2002», estima que los estilos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo.

- En el estudio sobre la Carga Global de Enfermedad (Global Burden of Disease Study) se estima que la inactividad física representa la octava causa de muerte en el mundo y supone en 1% de la carga total de enfermedad, medida como *disability adjusted life years* (DALY), o años de vida ajustados por discapacidad en el mundo.

- Entre los objetivos de «Salud para todos en el año 2010» la OMS incluye la reducción de la prevalencia de sobre peso obesidad, así como aumentar la proporción de individuos que realizan actividad física moderada de forma regular.

- El Día Mundial de la Salud 2002 estuvo dedicado a la promoción de la actividad física en toda la población mundial, bajo el lema «Por tu salud, muévete», y recientemente la OMS ha promovido una iniciativa para consolidar la celebración anual de este día dedicado a la promoción de la actividad física.

- Posteriormente, en la estrategia global sobre dieta, actividad física y salud se destaca la gran importancia de la promoción de la actividad física, la abstención del tabaco y el seguimiento de una dieta sana como pilares en la prevención de numerosas enfermedades no transmisibles.

- Asimismo, en un informe conjunto con la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la OMS insiste en la necesidad de realizar cambios en los estilos de vida y en la alimentación como medida preventiva básica para disminuir la carga global de enfermedad.

En contraste con todas estas declaraciones de intenciones, se constata que la gente se está haciendo cada vez más sedentaria. Al descenso en la actividad física requerida por la mayoría de los trabajos, se suman una mayor disponibilidad de medios de locomoción y un tipo de ocio que sólo exige una actitud pasiva.

ESTUDIOS EPIDEMIOLÓGICOS

Son muy abundantes los estudios epidemiológicos que han demostrado que la inactividad física tiene importantes efectos negativos sobre la salud. La conclusión es que el fomento de la actividad física debe ser priorizado, pues representa, junto con la cesación tabáquica, uno de los mayores potenciales preventivos actualmente disponibles.

De acuerdo a Pinto Fontanillo en *La dieta equilibrada, prudente o saludable*, las personas que se mantienen activas tienen en general menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas, especialmente enfermedad cardiovascular, obesidad, hipertensión, infarto cerebral, osteoporosis y diabetes. La actividad física realizada regularmente también produce una mayor sensación de bienestar general.

Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos y una dieta hipocalórica puede:

- Reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardíacas graves o morir por su causa. Esto por la reducción de los niveles de triglicéridos en aquellos individuos con valores inicialmente altos, a través de una mejoría de la sensibilidad a la insulina.

- Normaliza los niveles de lípidos plasmáticos, eleva los niveles de lipoproteínas de alta densidad HDL (colesterol bueno), factor importante ya que los niveles bajos de HDL se asocian a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- Reduce la grasa abdominal que se asocia con un incremento del riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardíacas. Existen pruebas cada vez más evidentes de que la reducción de los niveles de actividad física es un factor fundamental en el incremento de la obesidad, incluso más que la ingesta energética (kilocalorías).

- Ayudar a perder peso a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso y puede mejorar su composición corporal. Se ha comprobado que las personas obesas que logran mantenerse activas y en forma reducen el riesgo a padecer afecciones cardíacas y diabetes hasta niveles parecidos a los de las personas no obesas.

- Reduce la depresión clínica, la ansiedad y mejora las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño.

- Mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto

plazo y la toma de decisiones.

- Ejerce un efecto muy beneficioso sobre las personas hipertensas, disminuyendo sus cifras tensionales. Esta disminución de la presión sanguínea con la actividad física ocurre tanto en normotensos como en hipertensos y es independiente de la pérdida de peso.

- Puede ser beneficioso para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis) puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y ralentizar su descenso en los ancianos. Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis, pero no puede invertir el proceso una vez que se ha desarrollado la enfermedad.

Algunos autores han demostrado el rol de la actividad física en la etiología y la prevención de la diabetes y su mortalidad asociada, por lo que la recomendación más apropiada para los pacientes obesos con diabetes tipo 2 es una dieta moderadamente hipocalórica, equilibrada nutricionalmente, con una ingesta reducida de grasa saturada y un incremento en la actividad física.

Finalmente los beneficios de la actividad física están presentes en todas las etapas de la vida. Durante la niñez y la adolescencia es una herramienta de primer orden en la prevención de muchas enfermedades que se manifiestan generalmente muchos años después, como la obesidad y la osteoporosis, y también ayuda en la prevención de hábitos de vida poco saludables, como el consumo de drogas.

En los adultos, cumple un rol fundamental en la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, de los dolores de espalda y la prevención de los estados de ansiedad y depresión. Finalmente, durante la tercera edad, juega un papel fundamental en la prevención y el tratamiento del declive de las capacidades psico-físicas, que comienzan a manifestarse de modo muy significativo a estas edades.

CONCLUSIONES

- La psicología del ejercicio como rama de la psicología del deporte no identifica claramente las teorías de la motivación específicas a la práctica de actividad física.

- Las teorías motivacionales fueron seleccionadas del conjunto de teorías sobre la motivación apegándose a dar respuesta a provocar una conducta en general.

- En el análisis de las respuestas al cuestionario se pudo inferir que la motivación por obtener un nivel óptimo de estimulación determina la elección de la actividad física por representar una actividad que se alejaba de las actividades cotidianas y representa una nueva alternativa emocionante para los sujetos de la muestra.

- El motivo de filiación fue claramente identificado como suficiente para la práctica de actividad física para los jóvenes, ya que la socialización si resulta un factor determinante; mientras para los adultos son más significativos otras ocupaciones como la laboral y círculos sociales anteriormente establecidos.

- Sentirse competente al realizar actividad física es la motivación más representativa para este grupo de personas, ya que los porcentajes mayores al 75 % representan que la percepción de tener una buena actuación establece de forma contundente que este motivo es suficiente para que las personas decidan incorporar el ejercicio a su estilo de vida.

- La posibilidad de lograr éxito en una actividad, a diferencia de sentirse competente, tiene que ver con los resultados, el 75 % de encuestados declaro tener éxito, este motivo es representativo y demuestra la falta de interés por cambiar de actividad.

- Incorporar una actividad como la caminata y el trote al estilo de vida tiene un alto grado de motivación intrínseca casi el 40% realiza actividad física como pasatiempo y otro 40 % como su deporte.

- Las actividades con mayor reto físico son percibidas por las personas como actividades con menos interés de abandonarlas o cambiar por otras opciones.

- Se comprobó también que las personas que tuvieron una vida activa con anterioridad son los que muestran mayor grado de incidencia y presentan inclinación por actividades con mayor exigencia física, mayor carga horaria e intensidad.

- De esta manera podemos concluir que la ausencia de información de los verdaderos motivos que inducen a las personas a participar del ejercicio refleja los prejuicios de que ha sido objeto esta actividad.

- Seguir considerando la actividad física fuera de un estilo de vida la recluye a espacios y tiempos estereotipados disociándola de la cultura comunitaria y provocando el desperdicio de recursos.

- El débil impacto de las acciones institucionales demuestra la incipiente atención que se ha brindado a la investigación en el área.

- El desconocimiento total sobre los factores que intervienen en el proceso proyecto-población hace evidente la unilateralidad que impera en la planeación de los servicios.

- Pensar que la investigación sobre los motivos que tienen las personas para realizar actividad física

no es relevante, es desconocer las causas del éxito o fracaso de los programas dejando en la vaguedad de osadas conclusiones y prejuiciosas especulaciones el futuro de cualquier proyecto.

BIBLIOGRAFÍA

- Elosua R. Actividad física. *Un eficiente y olvidado elemento de la prevención cardiovascular*, desde la infancia hasta la vejez. *Revista Española Cardiología*. 2005.
- Onzari M. *Introducción a la nutrición deportiva*. En: Onzari M. *Fundamentos de Nutrición en el deporte*. Onzari M. ed. Editorial El Ateneo. 1era edición. Argentina 2004, Pág. 2-7.
- Willams M. *Nutrición para la Salud, la condición física y el deporte*. Editorial Paidotribo, 2002. Oficina del Despacho de la Primera Dama.
- Herbert L. Petri, Jhon M. *Govern, Motivación, teoría, investigación y aplicación*, Editorial Tomson, España 2009, Pág. 33.
- Sáiz Milagros y col., *Historia de la psicología*, Editorial UOC, España, 2009.
- McClellan, David. *Estudio de la motivación humana* Ediciones Marcea Estados Unidos, 1989.
- Charles H Wolfgang, *Soluciones a los problemas de disciplina y autoridad*, Ediciones Ceac España, 2007, Pág. 270.
- Veláz Rivas, José Ignacio, *Motivos y motivación en la empresa* España 2006, Pág. 192.
- Ceballos Vicente E. , *Manual de técnicas y terapias y modificación de conductas* Siglo XXI, España, 2008, Pág. 505.
- Carr Allan, *Psicología positiva, la ciencia de la felicidad*, Paidós, España 2007, Pág. 76.
- Games Armas Elena, *¿Por qué hacemos lo que hacemos?* Editorial Estudio General, España, 2006, Pág. 127.
- Guilamberti Humberto, *Diccionario de psicología*, Editorial Siglo XXI, Argentina, 2002, Pág. 380.
- Carr Allan, *Psicología positiva, la ciencia de la felicidad*, Paidós, España 2007, Pág. 76.
- McClellan, David. *Estudio de la motivación humana*, Ediciones Marcea Estados Unidos, 1989.
- Weinberg, Robert S., *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*, Editorial Medica Panamericana, México 2007
- Ariasca D. *Actividad física y salud*. PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1. 2002
- Pinto Fontanillo JA, Carbajal Azcona A. *La dieta equilibrada, prudente o saludable*. Madrid, Servicio de Promoción de la Salud, Instituto de Salud Pública, Consejería de Sanidad, 2003.
- José Javier Varo Cenarruzabeitia, J. Alfredo Martínez Hernández y Miguel Ángel Martínez-González *Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo*
- Weinberg Daniel, *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Editorial Médica Panamericana, 4ª Edición, Argentina, 2010.
- H. Cox Richard, *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*, 4ª Edición, España, 2007.