

FACTORES MOTIVACIONALES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN MUJERES ADULTAS ENTRE 50 Y 60 AÑOS: REVISIÓN SISTEMÁTICA

MOTIVATIONAL FACTORS THAT INFLUENCE THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE IN ADULT WOMEN BETWEEN 50 AND 60 YEARS OLD: SYSTEMATIC REVIEW

Martin Gabriel Galarza Guerrero*

mggalarzag@uce.edu.ec

*Universidad Central del Ecuador.

RESUMEN

El ejercicio físico es considerado un bien saludable y no farmacológico que resulta ser una actividad física planificada, estructurada y dosificada cuyo fin es mantener la funcionalidad de todos los sistemas corporales. La población de mujeres adultas es considerada uno de los grupos que presenta niveles bajos de ejercicio físico, debido a diversos factores que interfieren en su participación, como la falta de motivación, el cuidado familiar, quehaceres domésticos, estereotipos ligados al género, falta de modelos femeninos a nivel mediático, falta de metodología por parte del instructor, entre otros. El objetivo es describir los factores motivacionales que inciden en la práctica de ejercicio físico en las mujeres adultas de 50 a 60 años. Se realizó una revisión bibliográfica en bases de datos, bibliotecas, repositorios con términos referentes al ejercicio físico y motivación en mujeres adultas. Se utilizó la metodología PRISMA. Como resultados se obtuvieron hallazgos sobre los principales factores motivacionales que inciden en la práctica de ejercicio físico en mujeres adultas y su contribución a la salud. Como conclusión se pudo determinar que los factores motivacionales para que las mujeres adultas realicen ejercicio físico se relacionan con las necesidades básicas como el bienestar propio, la autodeterminación, la salud y la estética corporal; sobre todo fortalecer las relaciones sociales; el instructor es sin duda, uno de los principales agentes para que se lleven a cabo estos indicadores.

Palabras clave: Ejercicio físico; Mujer adulta; Factores motivacionales; Motivación.

ABSTRACT

Physical exercise is considered a healthy and non-pharmacological good that turns out to be a planned, structured and dosed physical activity whose purpose is to maintain the functionality of all body systems. The population of adult women is considered one of the groups that presents low levels of physical exercise, due to various factors that interfere with their participation, such as lack of motivation, family care, housework, gender-related stereotypes, lack of role models. women at the media level, lack of methodology on the part of the instructor, among others. The objective is to describe the motivational factors that affect the practice of physical exercise in adult women between 50 and 60 years of age. A bibliographic review was carried out in databases, libraries, repositories with terms referring to physical exercise and motivation in adult women. The PRISMA methodology was used. As results, findings were obtained on the main motivational factors that affect the practice of physical exercise in adult women and their contribution to health. As a conclusion, it was possible to determine that the motivational factors for adult women to perform physical exercise are related to basic needs such as their own well-being, self-determination, health and body aesthetics; above all to strengthen social relations; the instructor is undoubtedly one of the main agents for these indicators to be carried out.

Keywords: Physical exercise; Adult woman; Motivational factors; Motivation.

INTRODUCCIÓN

Es importante reconocer que para mantener un buen estado de salud es necesario realizar actividad física continua para mejorar la condición física, ósea, muscular y funcional. Con el pasar de los años el cuerpo pierde ciertas funciones, existe una degeneración muscular y se debilitan las estructuras óseas, más aún si no se realiza ejercicio físico diario planificado y dosificado, con el objetivo de conseguir el fortalecimiento muscular, pero sobre todo por salud, de manera que, a largo plazo, es decir, en la adultez y por consiguiente en la vejez, sea satisfactoria y se eviten posibles afecciones médicas.

El ejercicio físico es una actividad que se realiza de manera planificada, repetitiva y estructurada, y con un objetivo concreto relacionado con el mantenimiento u optimización de las aptitudes físicas, usualmente dirigido por un instructor, como, por ejemplo: baile, danza, gimnasio, deporte, entre otros. Se sabe que el ejercicio físico guarda relación con la salud porque fortalece la circulación sanguínea, endurece huesos y músculos, mejora el sistema inmunitario, enriquece los vínculos sociales- afectivos, y desarrolla las capacidades físicas

fundamentales como son: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad (del Castillo- González, 2020) y otras habilidades como la coordinación, marcha, equilibrio, entre otros (Cardoso et al., 2021); los cuales pueden optimizar la calidad de vida.

La llegada de la era de los grandes datos proporciona una plataforma más abierta y gratuita para la gestión del entrenamiento deportivo, lo que también promueve la diversificación del contenido de la enseñanza (Sanabria et al., 2023).

Es interesante mencionar que el ejercicio físico es distinto cuando de género se trata, existen datos estadísticos que abordan esta problemática al igual que el crecimiento de la población y las tasas de mortalidad que no afectan igual a ambos géneros. La población femenina suele vivir más que la masculina, además, representan una proporción mayor de la población adulta de edad avanzada: el 54% de las personas de 60 años o más son mujeres, una proporción que se sitúa alrededor de 60% para el grupo etario de 75 años o más y al 70% para el de 90 años o más, las mujeres pertenecen el 54% de la población mundial de 60 años o más, y el 61% de la población de 80 años o más. Entre 2020 y 2025, la esperanza de vida de

las mujeres al nacer será tres años mayor que la de los hombres (OMS, 2017).

En relación con el tiempo de realizar ejercicio físico según el género, el grupo femenino presenta mayores barreras con referencia al grupo masculino, algunas de ellas son las limitaciones familiares (cuidado familiar, quehaceres domésticos), sociales (amistades, comunidad) o motivacionales (factores volitivos) (Bisquert et al., 2020). Por tanto, es pertinente hablar sobre la motivación que presentan las mujeres adultas al momento de empezar a realizar ejercicio físico.

Según de Vargas et al., (2019) “la motivación se define como aquellos impulsos que tienen las personas en su interior, al querer realizar cualquier tarea que decidan, y utilizando la dimensión volitiva que son todos esos procesos mentales que intervienen en la voluntad de una persona.” (p. 188)

Bajo esta acepción se puede atribuir distintos factores motivacionales que intervienen para la realización del ejercicio físico en las mujeres adultas, es sensato mencionar el aporte de Ryan & Deci (2000) mediante la teoría de la autodeterminación, la misma menciona que el comportamiento humano se ve

influenciado por distintas necesidades básicas e innatas las cuales son: necesidad de autonomía, necesidad de competencia y necesidad de relación con los demás. Según el estudio de Bermejo et al., (2018) las mujeres adultas se sienten más identificadas con la necesidad de autonomía porque buscan actividades libres, su propio ritmo y encontrar nuevos ejercicios; además la necesidad de relación con los demás también es primordial para el presente grupo ya que se sienten más cómodas compartiendo con la sociedad, buscan el afecto y actividades que les produzca satisfacción. Por otro lado, la necesidad de competencia resulta ser un factor irrelevante.

En relación con los aportes planteados, los factores motivacionales que intervienen en la realización del ejercicio físico en mujeres adultas se dan por situaciones estéticas, falta de tiempo libre, sociedad, falta de refuerzo social (López, 2021) y necesidades básicas del ser humano. Se puede manifestar que las mujeres adultas tienen varios argumentos para inmiscuirse en la práctica del ejercicio físico, pero si se presentan barreras, o simplemente, no se llenan las expectativas ni se sacian las necesidades básicas predominantes, pueden tener una

participación nula.

El presente artículo pretende describir los factores motivacionales que inciden en la práctica de ejercicio físico en las mujeres adultas de 50 a 60 años, a partir de una revisión documental sistemática, siendo una problemática que se ha presentado a nivel histórico y sociocultural en la población femenina.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo del trabajo se realizó una búsqueda sistemática con la cual se obtuvo información de bases de datos indexadas, entre ellas: Scielo, Redalyc, Dialnet; como buscador se utilizó a Google académico y como principal apoyo se utilizó artículos de revista y tesis; se recopiló información de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Los documentos seleccionados para esta investigación se encuentran dentro del período 2012- 2022, sin embargo, se tomaron en cuenta dos (2) documentos que no cumplen con esta particularidad, pero que brindaron aportes significativos.

La búsqueda de la información se realizó durante 3 meses. Se precisaron palabras clave como: ejercicio físico, motivación, mujer adulta, actividad física, adultez, fue de gran ayuda manejar

términos similares que aportaron a la recopilación de datos, este proceso se realizó con los siguientes términos: “ejercicio y mujeres adultas”, “ejercicio y motivación”, “ejercicio físico y motivación en la mujer adulta”, “motivación en mujeres adultas y ejercicio físico”.

Una vez seleccionada la información que sería útil para la elaboración del artículo, se aplicaron filtros con el fin de resumir la información más importante y que aporte al estudio, se incluyeron artículos científicos publicados en español e inglés, en el proceso se aplicó la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

Criterios de inclusión y exclusión

Se detalló cuáles serían aquellos criterios de inclusión y exclusión para la búsqueda exhaustiva en las bases de datos implementadas en esta investigación, estos criterios se observan en la siguiente tabla:

Tabla 1

Cuadro de criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Investigaciones, estudios, libros, artículos o manuales que guarden relación con el tema propuesto.	Documentos que se encuentren en blogs o foros
Que describan características relevantes acerca de la motivación	Estudios que no guarden relación con la motivación y el ejercicio físico en mujeres adultas

Que describan características relevantes sobre el ejercicio físico en mujeres adultas	Que no se utilice revistas indexadas
Que utilicen revistas indexadas en el ámbito de la educación física, salud y psicología	Investigaciones anteriores al 2012
Que se haya publicado en los últimos 10 años (a excepción de 2 documentos)	Estudios distintos al idioma español
Idioma español	Estudios que tengan costo
Tesis de licenciatura, maestría o doctorado.	
Bases de datos universitarias	

En el siguiente diagrama se presenta la aplicación de los filtros de búsqueda de información (Figura 1):

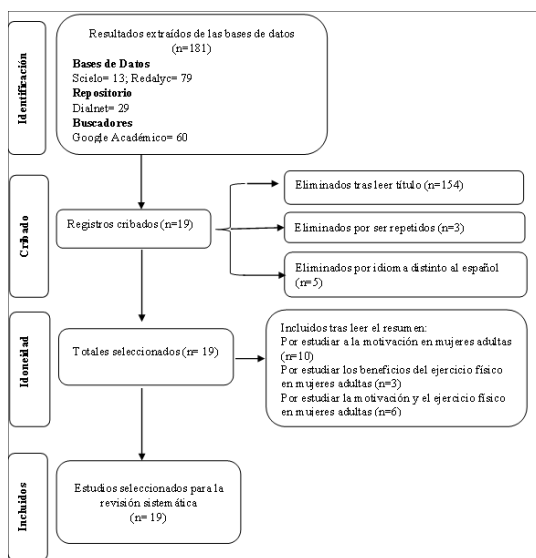


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica

RESULTADOS

En total se obtuvieron un total de 181 estudios aplicando los filtros de recolección, se encontraron 13 documentos en SciELO, 79 en Redalyc, 29 estudios en Dialnet (de los cuales se tomó en cuenta una tesis doctoral) y finalmente en Google Académico se encontraron 60 (dos tesis de máster y una de licenciatura). 154 documentos fueron excluidos porque

el título no se asemeja al estudio, otros 3 porque resultaron ser repetidos, 5 estudios que se encontraban en otro idioma (4 en inglés, 1 en portugués), con esto quedaron 19 estudios que revisar, siendo así 15 artículos y 4 tesis. Los estudios que fueron tomados en cuenta guardan relación con el tema tras haber leído el resumen.

Tabla 2

Características de inclusión del estudio

Aut or	Título	Objetiv o	Instru mento	Pobla ción y Mues tra	Concl usión
Bermej oet al., (2018)	Factores motivacionales relacionados con la intención de seguir practicando ejercicio físico en mujeres adultas	Analizar la influencia de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas sobre los diferentes tipos de motivación, así como el efecto que ambos poseen sobre la intención de seguir practicando ejercicio físico dirigido a mujeres adultas	Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNE S).	Todas las participantes eran practicantes de actividades físicas dirigidas en distintos centros deportivos públicos de Huelva. Se utilizó una muestra de 145 practicantes cuya edad media fue 48.03	En este estudio se concluye que el ejercicio físico aporta beneficios saludables a la calidad de vida, además la autonomía y la relación con los demás son indicadores que las mujeres adultas encuestadas resaltaron como razones para seguir practicando ejercicio

Bisquit et al., (2020)	Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: Un análisis desde el género	Analizar las diferentes motivaciones para hacer ejercicio en función del género, así como observar la relación entre la realización de ejercicio físico y la percepción de salud física y mental.	Cuestionario de Estilo de Vida y Salud	600 universitarios	o físico En el grupo masculino, la motivación en realizar EF se relaciona con estar más fuertes y ágiles, además tiene mayor asociación con el deporte y la diversión. En las mujeres, tener un cuerpo más bonito es más motivante que algo divertido, además, la pereza, falta de voluntad, así como en los motivos referidos a la falta de tiempo y los horarios restringidos. Se concluye que el EF contribuye a la mejora de las necesidades psicológicas. Se empleó	dirigidas en centros de fitness	la motivación intrínseca y la autoestima sobre la satisfacción con la vida en mujeres practicas de clases dirigidas de centros de fitness	la Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale (PNSE) de Wilson, Rogers, Rodgers, y Wild (2006)	as en clases dirigidas (zumba, batuka, aeróbica, spinning, step, body pump, etc.) en diferentes centros de fitness de la Región de Murcia, con edades positivas en la vida de las mujeres practicas antes de EF, como una mayor autoestima y satisfacción en sus vidas.	gicas básicas, de tal manera que: la satisfacción propia, la satisfacción con la vida, el bienestar personal y el fomento de las relaciones sociales podría llevar a consecuencias positivas en la vida de las mujeres practicas de EF, como una mayor autoestima y satisfacción en sus vidas.
Borges-Silva, et al., (2016)	Motivación, autoestima y satisfacción con la vida en mujeres practicas de clases	Comparar la percepción de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.	Percepción de satisfacción de las necesidades psicológicas. Se empleó	La muestra estuvo compuesta por 259 mujeres inscritas	Se concluye que el EF contribuye a la mejora de las necesidades psicológicas	Ejercicio por Tipo de Actividad en Adultas Mayores Independientes	Analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia para el Ejercicio en adultas mayores	Se aplicó la Escala de Autoeficacia para el Ejercicio y el Cuestionario de Actividad Física de Adultos Mayores. Se utilizó SPSS	Dos muestras que suman 614 mujeres mayores	Se concluye que la dimensión con mayor asociación con la actividad física total fue la de influencias externas, este hallazgo refleja el

			versión 21,0 y LISREL	papel de las relaciones interpersonales y la importancia del aspecto social del ejercicio para mantener los niveles de actividad física en esta etapa de la vida.						ua ejercitación y musculación, es decir al ejercicio físico vigoroso, sino al cuidado personal, la pérdida de peso y la delgadez.	
Felipe, (2018)	Influencia del nivel de ejercicio físico en la autoestima e insatisfacción corporal de mujeres y hombres	Estudiar la relación entre el nivel de ejercicio físico (i.e., alto/vigoroso, moderado y bajo/sedentario) y los niveles de autoestima e insatisfacción corporal en función del sexo.	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) - Versión Corta, Escala de Autoestima de Rosenberg, Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ) y Escala de Actitudes Masculinas hacia el cuerpo (MBS).	La muestra estaba formada por 210 sujetos, de los cuales 109 eran mujeres y 101 hombres. Todos ellos alumnos universitarios españoles con edades comprendidas entre los 18 y los 35 años.	Los hombres que realizan ejercicio físico intenso encuentran más satisfacción con su imagen corporal que las mujeres, por lo que no se encuentran preocupados de su imagen. La satisfacción corporal de las mujeres no se encuentra preocupadas de su imagen. La satisfacción corporal de las mujeres no se encuentra preocupadas de su imagen.	Josephy et al., (2015)	Efecto del estilo docente en la motivación de mujeres practicante de ejercicio físico.	Comparar el poder de predicción del estilo controlador y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas sobre la motivación intrínseca.	Se utilizó la escala Control Coaching Behavior Scale (CCBS)	La muestra estuvo compuesta por 325 mujeres practicante de ejercicio físico, con edades comprendidas entre los 18 y los 72 años	Los practicantes que tienen una motivación más autodeterminada tienden a reportar resultados positivos, tales como la persistencia, el esfuerzo, el rendimiento, la vitalidad, la autoestima, y bienestar psicológico. Los hombres obtuvieron valores más elevados en
Leyton et al., (2018)							Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida	Analizar las diferencias en función del género y del ámbito	Se aplicaron cinco cuestionarios, Regula	La muestra estuvo formada por 202 sujetos	

	saludables en prácticas de ejercicio físico en centros deportivos en función del género	de pertenencia (rural-urbano) respecto a las variables analizadas en el presente trabajo, todo ello desde la Teoría de la Autodeterminación.	Conducta del Ejercicio Físico (BREQ-3), Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas en el ejercicio (PNSE), Motivos de Actividad Física, Intencionalidad para ser físicamente activo y Estilo de Vida Saludable.	de edad compendios entre los 18 y 64 años, de las cuales 120 eran de género femenino y 82 de género masculino. Dichas muestras procedieron de zonas rurales (94 sujetos) como urbanas (108 sujetos) de Extremadura	cuanto a la necesidad psicológica básica e intencional de ser físicamente activo, mientras que las mujeres lograron en la necesidad psicológica básica de relaciones y hábitos alimenticios.					salud, hasta los quehaceres del hogar, condiciones familiares y sociales antes de realizar EF
López, (2021)	Análisis de la práctica del ejercicio físico en mujeres mayores como elemento para la equidad y la promoción de la salud	Analizar la práctica del ejercicio físico en mujeres mayores como elemento para la equidad y la promoción de la salud.	Programa de ejercicio físico terapéutico ACTIVA-Murcia. Y grupos focales y 5 entrevistas profundas	Participaron 15 mujeres entre 65 y 82 años. Y otros estudios de personas (62,3% mujeres) los estereotipos de género y	Se concluye que son diversos los motivos hacia la inclusión en la práctica de EF en mujeres adultas desde los estereotipos de género y					Se concluye que la razón principal que las impulsa a realizar EF es el embellecimiento corporal. Esto es particularmente cierto, sobre todo en las mujeres. Razones como la salud y la forma física ocupan un lugar secundario. El hallazgo de que la mayor parte de motivos de práctica físico-deportiva
Martínez, (2003)	La salud como motivación para la práctica de actividad física en personas adultas	Averiguar qué es exactamente lo que la gente busca al hacer ejercicio físico y cuáles son sus motivaciones más importantes.	Entrevista individual para el análisis de 500 historias médicas - deportivas	306 fueron mujeres y 194 hombres; las edades variaban entre 15 y 58 años, con un promedio de 27 años para las mujeres y 36 para los hombres						
Morales, (2016)	Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres	Realizar un análisis de las propiedades psicométricas de una población de mujeres y	Escala GCEQ	La muestra estuvo compuesta por dos grupos de mujeres						

no practicas.	analizar las razones que mueven a la práctica físico-deportiva de las mismas	university, el primer grupo (N = 197) compuesto por mujeres antes de practicar señalan que las mujeres que no practican ningún tipo de actividad física-deportiva, reconocen que el deporte les reportaría una serie de beneficios solo a nivel individual mejorando su salud y/o imagen corporal, sino también a nivel social, como generador de relaciones sociales.	va correlacionando entre sí positivamente en las mujeres no practicas viene a señalar que las mujeres que no practican ningún tipo de actividad física-deportiva, reconocen que el deporte les reportaría una serie de beneficios solo a nivel individual mejorando su salud y/o imagen corporal, sino también a nivel social, como generador de relaciones sociales.	Cardoso et al., (2021)	Efectos de un programa de entrenamiento multicomponente sobre indicadores de salud física y cognitiva de mujeres mayores	Analizar el efecto de un programa de entrenamiento multicomponente sobre autonomía, fuerza muscular, composición corporal,	Protocolo de autonomía funcional del Grupo de Desarrollo Latinoamericano para Madurez (GDLAM).	hombres y mujeres (es) con edades entre 50 y 73 años, procedentes de 2 proyectos de ejercicio físico (con metodología de diferencias)	participantes y los proyectos y que se mantienen mayormente activas, basadas en motivos de salud como elemento primordial para la práctica del ejercicio físico, y como percepción negativa de los motivos de apariencia.	El programa de EMC realizado cuatro veces en la semana, durante 12 semanas fue eficaz para mejorar la autonomía funcional
Moya & Vargas, (2019)	Comparación de factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico	Comparar los factores motivacionales a través de la práctica de ejercicio	Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-	100 personas y 105 mujeres mayores (25						

		capacidad cognitiva y perfil glucémico de mujeres mayores.			9	nal, la fuerza muscular, la función cognitiva, para variables % G, masa magra y grasa de las mujeres estudiadas. Las mujeres de la adultez joven revelaron estar principalmemente motivadas por factores de tipo biológico tal como el control del peso y la tonificación de los músculos a través del ejercicio de su cuerpo para mejorar de este modo su imagen. Las mujeres que atraviesan la adultez media y					tardía se encuentran motivadas por el control de dicho peso, pero con una finalidad diferente, la de velar por su salud y gozar de una buena calidad de vida. Las adultas tardías expresaron su deseo de mantener el estado físico, la capacidad de realizar las mismas actividades que realizaban cuando eran más jóvenes. En conclusión, la principal aportación de este trabajo ha sido el análisis de la relación entre		
Rodríguez, (2019)	“Diferencias en los factores motivacionales: La mujer adulta y su elección de zumba como ejercicio físico”	Comparar las diferencias entre los factores motivacionales de las mujeres adultas para elegir Zumba como ejercicio físico, en función del periodo del ciclo vital que están atravesando: adultez joven, media o tardía.	Observación, Entrevista semiestructurada		9								
	Sicilia et al., (2011)	Factores motivacionales y experiencia autotélica en el ejercicio físico propuestos de un modelo explicativo											

	ivo.	habilidad y la motivación intrínseca, sobre la propensión a la experiencia autotélica en el ejercicio físico.	c, etc.), de los cuales 402 eran hombres y 325 mujeres, con edades comprendidas entre los 16 y 78 años	climas, creencias de habilidad, motivación y experiencia autotélica en entornos de actividades recreativas.	al cargo de las tareas domésticas y el cuidado o familiar, así como también en la falta de modelos deportivos femeninos y coberturas mediáticas.
Tortosa & Vega, (2013)	Mujeres mayores y actividad física	Analizar desde una perspectiva de género la participación en actividades físicas de las personas mayores, así como su relación con diferentes variables asociadas a la salud general, la memoria o la salud emocional.	Cuestionario de preguntas cerradas que incluía 64 ítems sobre estilos de vida	Población de 1200, muestra extraída de media una entrevista a 300 personas de entre 55 y 74 años	La mujer mayor realiza menos actividades físicas que el hombre, siendo la falta de tiempo los principales motivos que alegan para no realizar toda la actividad física que les gustaría, por lo que las mujeres encuentran barreras a la hora de disponer de su tiempo de ocio, ya que están

En este apartado, se muestra los rangos de edad que tiene un individuo y se describe el ciclo vital, gracias al aporte de Rodríguez (2019) en su proyecto de investigación basado en el libro de “Claves para una Psicología del Desarrollo” escrito por Griffa & Moreno (2008) se caracterizan las siguientes etapas:

Tabla 3
Ciclo vital de la adultez

Juventud o segunda adolescencia	18 a 25 años
Adultez joven o temprana	25 a 30 años
Adultez media	30 a 50 años
Adultez tardía o segunda adultez	50 a 65 años

Fuente: Adaptado del libro de “Claves para una Psicología del Desarrollo” (p, 113)

De los datos expuestos, se toma como referencia la población de mujeres adultas, es decir, la adultez tardía o segunda adultez que pertenece al rango de 50 a 65 años.

A continuación, se reflejan las

investigaciones encontradas y filtradas según los años, cabe recalcar que estos hallazgos principalmente son de los últimos 10 años, sin embargo, existe una mínima cantidad de documentos que no entran en el rango (2003, 2011), pero se consideran importantes como se mencionó anteriormente (Figura 2):



Figura 2: Número de artículos publicados

Haciendo un análisis con respecto al número de artículos por año, se puede determinar estadísticamente que en los últimos 5 años se lograron recolectar un total de 11 artículos, lo que representa el 57%; es decir, que la mayoría de los estudios son investigaciones recientes. Mientras que, los artículos sobrantes (8) y que sobrepasan los 6 años cumplen el 42%, lo que quiere decir que, por su antigüedad, no representan la porción significativa, pero de igual manera fueron tomados en cuenta por sus valiosos aportes.

DISCUSIÓN

El presente estudio determina que la práctica regular de ejercicio físico es una de las mejores estrategias para conseguir una población más saludable y que goce de una mayor calidad de vida para evitar altas tasas de mortalidad prematuras. Para ello, es necesario que mujeres adultas continúen con la práctica de EF y que constituya un hábito más a lo largo de todas sus vidas (Bermejo et al., 2019) apoyando la idea de Caracuel et al., (2020) el EF minimiza los cambios biológicos del envejecimiento, un proceso progresivo desfavorable de cambio, producto del paso del tiempo, conforme este concepto, Enríquez- Reyna et al., (2020) afirma que, el EF es un tipo de actividad física planificada y estructurada, que si se lleva a cabo de manera continua permite mejorar o al menos mantener la condición física, además se realiza según el gusto de las personas que lo practican, por lo tanto, cuando estas actividades se desarrollan en el tiempo libre, se consideran sobresalientes por el hecho de que se da por decisión personal.

Iniciar un proceso de ejercicio y mantenerse, requiere de motivación como factor determinante, percibida en el entorno, ya sea intrínseca o extrínseca, a

través de la cual se definen las claves del éxito y el fracaso para continuar o abandonar su práctica. La motivación en las personas mayores es un elemento fundamental para su aprendizaje, es aquella conducta que las induce a realizar alguna actividad de manera orientada y comprometida, por lo que mantiene una estrecha relación con las necesidades internas como son los intereses, los valores y las aspiraciones (Moya & Vargas, 2019).

Bajo estos conceptos, la motivación en las mujeres adultas busca satisfacer varias necesidades biológicas propias y más exclusivas del género, es decir, las necesidades básicas (Teoría de la Autodeterminación), una vez que el individuo satisfaga aquellas necesidades, su motivación mejora y evoluciona (Maslow, 1991).

En el presente estudio conviene especificar que la teoría de la autodeterminación de Ryan & Deci (2000) se vincula directamente como una variable determinante hacia la práctica del EF en mujeres adultas, las necesidades psicológicas básicas (necesidad de autonomía, necesidad de competencia, y necesidad de relación con los demás) como afirma Bermejo et al., (2018) la necesidad de autonomía y la necesidad de

relación con los demás son las necesidades básicas que más intervienen en las mujeres adultas, mientras que la necesidad de competencia no tiene mucha incidencia, es decir, las mujeres no presentan altos niveles de motivación y gustos por competir con los demás, como se da en el género masculino según el estudio.

El bienestar individual, la elección de ejercicios a su gusto y la satisfacción de movimientos, son factores principales que se relacionan con la necesidad de autonomía, mientras que la necesidad de relación indica que las mujeres adultas se sienten más cómodas cuando realizan ejercicio en grupo.

Por otro lado, Joseph Polyte et al., (2015) considera que el estilo docente podría ser un factor influyente en la motivación de mujeres practicantes de EF, menciona que las mujeres con una motivación autodeterminada satisfacen de mejor manera sus necesidades básicas. Además, el instructor debe promover actividades que se deslinden del modelo tradicionalista, evitar el excesivo control y fomentar actividades variadas, para que las participantes se sientan cómodas, exista una competencia sana, valoren los esfuerzos y la iniciativa personal de cada participante.

Con este argumento se puede determinar en este estudio que las 3 necesidades psicológicas básicas resultan más importantes para la población femenina. El estudio no solamente refiere los factores motivacionales que tiene la mujer adulta al realizar EF, sino que también menciona al profesional de la actividad física con un rol protagónico.

Al mismo tiempo Sicilia et al., (2011) mencionan que si el instructor da importancia al esfuerzo y a la superación personal, la practicante de EF puede mejorar sus habilidades, mientras que, si el instructor se centra en aspectos más competitivos y de comparación social, la practicante de EF podría considerar la habilidad como un talento innato y no mejorable; por tanto, el EF viene a ser una experiencia autotélica que satisface la autonomía y produce vivencias positivas intrínsecamente recompensadas, las cuales se pueden llevar a cabo en 2 climas: clima tarea (mejora personal, esfuerzo, aprendizaje) y clima ego (comparación y rivalidad entre grupo), de tal manera que el clima tarea sobresale en la población de mujeres adultas.

Mientras que otro estudio reciente de Leyton et al., (2018) muestra que los indicadores relacionados con la

motivación autodeterminada se encuentran en niveles ligeramente más bajos en la población femenina con respecto a la masculina, los hombres obtuvieron valores más elevados en cuanto a la necesidad psicológica básica de autonomía e intención de ser físicamente activo, mientras que las mujeres lo lograron en la necesidad psicológica básica de relaciones sociales, autoestima y motivación mediante sus experiencias sociales para así obtener sentimientos de satisfacción a lo largo de sus vidas (Borges- Silva et al., 2017), lo que se vincula con los argumentos de los autores mencionados anteriormente.

Bajo las afirmaciones de Ryan y Deci (2000); Bermejo et al., (2018); Joseph Polyte et al., (2015); Sicilia et al., (2011); Leyton et al., (2018); (Borges-Silva et al., 2017) se puede argumentar que las mujeres adultas se sienten mayormente motivadas cuando sus necesidades básicas de autonomía y relación con los demás se ven reflejadas al momento de realizar EF, además se crea un clima tarea favoreciendo los aspectos de satisfacción, libertad y gratificación y sin necesidad de competencia. De esta manera el EF desde un punto de vista autotélico, es una actividad interior con un sentido de

voluntad y predisposición para disfrutar de esta experiencia.

Desde un punto de vista social, merece la pena subrayar el aporte de López (2021) que considera a los estereotipos de género como principal factor para que las mujeres adultas practiquen menos ejercicio físico, por lo tanto, tengan desigualdades en su salud y un proceso de envejecimiento menos efectivo. Los estereotipos de género y edad pueden intervenir en la práctica de EF en mujeres adultas; teniendo en cuenta a Sastre (2016) manifiesta que las razones de las mujeres para hacer ejercicio físico son complejas, pero más allá de una falta de motivación e interés personal hay que considerar que esta participación (o su ausencia) ocurre dentro de un contexto social y cultural fuertemente condicionado por la estructura de género, que representa al género femenino y masculino como distintos, es decir, que las experiencias y vivencias son históricamente diferentes.

Hay que destacar que las mujeres adultas son conscientes que el EF contribuye al cuidado de su salud y el cuidado personal mejorando de esta manera su imagen corporal (Feliu, 2019), si se analiza a la motivación desde un punto de vista estético que tienen las

mujeres adultas, los estudios de Meléndez et al., (2018); Rodríguez (2019); Moreno-Murcia et al., (2016) y Martínez (2003) definen a la estética corporal como uno de los principales indicadores que influyen para que las mujeres adultas practiquen EF, el hecho de bajar de peso, tonificar sus músculos, tener vitalidad, energía, lograr un mejor cuerpo, tener mayor seguridad para mostrarse físicamente ante la sociedad (pareja, familia, amigos), las hace sentirse jóvenes y las permite percibirse hacia sí mismas, con la ayuda del EF liberan sus problemas y ocupan su tiempo libre, lo que genera sensaciones de placer, bienestar y sobre todo el reconocimiento social.

CONCLUSIONES

En definitiva, el EF conlleva grandes beneficios para la salud de las mujeres adultas, pero es indispensable que se lo practique en todas las etapas vitales para que en la adultez todas las habilidades y capacidades adquiridas a través del EF se vean dominadas. Así se determinó que los factores motivacionales para realizar EF en mujeres adultas se deben a componentes principalmente individuales, lo que se vincula con las necesidades básicas como la satisfacción, libertad y autodeterminación; las relaciones sociales

son primordiales porque fomentan un ambiente cómodo en el que la mujer se siente bien con los demás y puede adquirir ciertas habilidades que le generen bienestar propio. Otros factores como la salud y estética fueron otros elementos motivacionales que incidieron.

Por tanto, sería interesante que para futuras investigaciones se analice más de cerca los contextos sociales y culturales en la motivación del grupo femenino con el fin de motivar a la práctica de EF. De igual forma, el presente estudio podría servir para que el campo docente tenga en cuenta la manera de inducir adecuadamente la realización de EF a la población de mujeres adultas.

Se recomienda que el instructor encargado de dirigir la práctica de EF proponga estrategias activas para que la población de mujeres adultas se motive en la participación de EF, de tal manera que lo hagan de manera voluntaria, satisfactoria, autónoma, autotélica, sin competición. Es necesario que el EF se ejecute en dependencia de las necesidades de la persona, teniendo en cuenta su edad y sus experiencias pasadas.

REFERENCIAS

- Bermejo, J., Almagro, B., & Rebollo, J., (2018). Factores motivacionales relacionados con la intención de seguir practicando ejercicio físico en mujeres adultas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (34), 117-122
- Bisquert, M., Ballester, A, Gil, M, Elipe, M, & López, G., (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: Un análisis desde el género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 351-360.
- Borges-Silva, F., Ruiz-González, L., Salar, C., & Moreno-Murcia, J. (2017). Motivación, autoestima y satisfacción con la vida en mujeres practicantes de clases dirigidas en centros de fitness. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(34), 47-53.
- Brittain, D. R., Dinger, M. K., Classen, J. J., Camero Garcia, M. A., Sage, L. D., & Han, J. (2012). Perceived barriers, coping strategies, and self-regulatory efficacy to cope: An examination of sufficiently and insufficiently physically active middle-aged and older

- women. *Activities, Adaptation & Aging*, 36(1), 11–28.
<https://doi.org/10.1080/01924788.2011.647493>
- Caracuel, R., Lamas, J., & Cepero, M. (2020). Does adherence to the practice of physical activity influence at an early age favoring active aging? *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 4(2), 228- 249.
<http://doi.org/10.5281/zenodo.3934640>
- Cardoso, A., Serrão, Z., Lopes, D., Araújo-Gomes, R., Palheta, P., & Sarmiento, L., & Janotta, A., & Borba-Pinheiro, C. (2021). Efectos de un programa de entrenamiento multicomponente sobre indicadores de salud física y cognitiva de mujeres mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 1024-1028.
- De Vargas, J., & Herrera, E. (2020). Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, (22), 187-208. doi:
<https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227- 268.
- Del Castillo- González, C. (2020). *Ansiedad y ejercicio físico*. [Proyecto de investigación, Tesis de Grado, Universidad de León].
<https://bit.ly/3i7PkxR>
- Enríquez-Reyna, M., Hernández-Cortés, P., Leiva-Caro, J., Peche-Alejandro, P., Molina-Sánchez, J., & Moreno-Pérez, N. (2020). Dimensiones de Autoeficacia para el Ejercicio por Tipo de Actividad en Adultas Mayores Independientes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 276-285.
- Feliu, M. (2019). *Influencia del nivel de ejercicio físico en la autoestima e insatisfacción corporal de mujeres y hombres*. [Tesis de máster, Universidad Pontificia Comillas].
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/51579/TFM001197.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernández, A., Sicilia, A., & González-Cutre, D., (2010). Hacia una mayor

- comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4), 841-847.
- Griffa, M., & Moreno, J. (2008). *Claves para una Psicología del Desarrollo*. Volumen II. Buenos Aires
- Joseph Polyte, P. Belando, N. Huéscar, E., & Moreno-Murcia, J. (2015). Efecto del estilo docente en la motivación de mujeres practicantes del ejercicio físico. *Acción Psicológica*, (12) 1, 57-64.
<http://dx.doi.org/10.5944/ap.12.1.13977>.
- Leyton, M., García, J., Fuentes, J., & 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: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34 (2), 166-171.
- López, Y. (2021). *Análisis de la práctica del ejercicio físico en mujeres mayores como elemento para la equidad y la promoción de la salud*. [Proyecto de investigación, Tesis Doctoral, Universidad de Murcia]. <https://bit.ly/3hKM9Mj>
- Marcos-Pardo, P., González-Gálvez, N., Vaquero-Cristóbal, R., Sagarra-Romero, L., López-Vivancos, A., Velázquez-Díaz, D., Gea, G., Ponce-González, J., Esteban-Cornejo, I., Jiménez-Pavón, D., & Carbonell-Baeza, A. (2021). Programa de Intervención multidominio Healthy-Age. Recomendaciones para un envejecimiento saludable: por la red Healthy-Age. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(48), 311-320. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v16i48.1743>
- Martínez, E. (2003). La salud como motivación para la práctica de actividad física en personas adultas. *IATREIA*, (16) 1, 32- 43
- Maslow, A. (1991). *Motivación y Personalidad*. Madrid, España: Editorial Diaz de Santos.
- Meléndez, J., Moreno, I., Cañez, G., & Núñez, G. (2018). Prácticas corporales y alimentarias de mujeres adultas del noroeste de México. Una aproximación al cuidado corporal femenino. *Génfros*, (23), 169-198
- Moreno- Murcia, J., Marcos-Pardo, P., & Huéscar, E. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres:

- Diferencias entre practicantes y no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, (25), 2-7.
- Moya, D., & Vargas, M. (2019). Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género. *Pensamiento Actual*, 19 (32), 92-98.
- Organización Mundial de la Salud. Género y Salud. (2017). *Una Guía Práctica para la Incorporación de la Perspectiva de Género en Salud*. <https://bit.ly/3hQOgON>
- Rodríguez, M. (2019). “*Diferencias en los factores motivacionales: La mujer adulta y su elección de zumba como ejercicio físico*”. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Salta- Facultad de Artes y Ciencias]. Repositorio Institucional UCASAL. https://repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar/vufind/Record/RIUCASAL_5f6edb25b23ed44b421cdf67b3b3b9ec
- Sanabria Navarro, J. R. ., Silveira Pérez, Y., Guillen Pereira, L., & Cortina Núñez, M. de J. . (2023). Revisión bibliométrica sistemática de la gestión del entrenamiento deportivo. *Retos*, 47, 78–86. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95274>.
- Sastre, M., (2016). *Beneficios, facilitadores y barreras percibidas para la realización de Ejercicio Físico en mujeres mayores de 65 años*. [Proyecto de investigación, Tesis de Maestría, Universitat de les illes balears]. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146580/tfm_2015-16_MSQV_msp852_567.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sicilia, A., Águila, C., Moreno- Murcia, J., & González-Cutre, D., (2011). Factores motivacionales y experiencia autotélica en el ejercicio físico propuesta de un modelo explicativo. *Universitas Psychologica*, 10(1), 125-135.
- Tortosa, J., & Vega, L. (2013). Mujeres mayores y Actividad Física. *Feminismo/s*, 21, 241-261. <http://dx.doi.org/10.14198/fem.2013.21.13>.