

## Motivos de Práctica Físico-Deportiva en Mujeres: Diferencias entre Practicantes y no Practicantes

Juan Antonio Moreno-Murcia\*, Pablo Jorge Marcos-Pardo\*\* y Elisa Huéscar\*

*REASONS FOR DOING PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS IN WOMEN: THE DIFFERENCES BETWEEN PRACTITIONERS AND NON-PRACTITIONERS*

KEY WORDS: Woman, Physical activity, Sports, Measure, Motivation, Self-Determination Theory.

ABSTRACT: To advance the understanding of the practical reasons for women engaged in physical activity and help to reduce the high rates of sedentary women, this article examines the reasons behind physically active women versus non-physically active women, with a sample of 197 and 164 women, respectively. With a sample of 328 women, the psychometric properties of the *Goal Content for Exercise Questionnaire* (GCEQ) of Sebire, Standage, and Vansteeskiste (2008) showed that the scale was a valid and reliable measure of practical motives for women. As a reason, health showed higher average values, followed by image and skills development. Physically active women valued the health and skills development aspects, while non-physically active women said they would do sports to be part of a group and for social recognition. These results are discussed with respect to the optimisation of programmes aimed at women.

En la actualidad existe un elevado interés de los y las españolas hacia el deporte que se corresponde con el que se puede encontrar en la mayoría de los países del mundo, siendo la actividad humana preferida por las masas. Así pues, durante las últimas tres décadas, la práctica deportiva de la población española entre 15 y 65 años ha aumentado 20 puntos porcentuales, pasando de un 25% en 1980 a un 45% durante el año 2010. Además, en este tiempo, ha ido creciendo sensiblemente el número de personas mayores (55 años o más) que practican algún tipo de actividad físico-deportiva, siendo especialmente importante la subida de la última década. Por su parte, y aunque en menor medida, la población joven también viene reflejando un aumento paulatino de práctica deportiva. Este incipiente auge de la demanda social de actividad física vendría impulsado por la nueva conciencia general respecto a la salud y el culto al cuerpo. Un gran número de trabajos de investigación vienen apuntando que la práctica habitual del ejercicio físico beneficia la salud tanto a nivel físico como psicológico (Castillo, Balaguer y García Merita, 2007; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008; Sanz, Ponce de León y Valdemoros, 2012). No obstante, a diferencia del carácter alentador derivado de los datos globales expuestos anteriormente, los referentes a la práctica deportiva de la población femenina no son tan satisfactorios, ya que, en la actualidad, apenas una de cada tres personas practicantes de deporte en España son mujeres (Consejo Superior de Deportes, CSD, 2010). Este aspecto, unido a la insatisfacción declarada respecto al peso corporal, por más de la mitad de la población femenina (53%), según el mencionado trabajo, justifica la necesidad de llevar a cabo estudios sobre los motivos que mueven a las mujeres a realizar actividades físico-deportivas,

resultando de especial interés, conocer las razones que podrían promover que las no practicantes realizaran algún tipo de actividad físico-deportiva.

García Ferrando (2006), señala que la mujer realizaría actividad física por valores relacionados con la superación de retos personales, la imagen corporal, la salud y la socialización. En el estudio de Hellín, Moreno y Rodríguez (2004), utilizando una amplia muestra de más de mil personas (556 hombres y 551 mujeres) en la etapa adulta apuntan que en la mujer predominan los motivos relacionados con la estética corporal, mientras que entre los varones se valoran más los motivos de relación. De igual manera, Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2001), encuentran que los motivos más valorados por las universitarias son los relacionados con la salud, liberar la energía acumulada y la imagen personal. En este sentido, los trabajos sobre los motivos de práctica físico-deportiva (Moreno, González-Cutre y Cervelló, 2008) que se basan en el marco teórico de la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2000) ponen de manifiesto que la naturaleza intrínseca o extrínseca de dicha motivación determina los patrones de conducta de la práctica de actividad física, así como diferentes consecuencias a nivel cognitivo, afectivo o conductual (Almagro, Saénz-López, González-Cutre, y Moreno-Murcia, 2011; Vallerand y Rousseau, 2001). Según este argumento, cuando una practicante está motivada intrínsecamente, practicaría deporte porque disfruta con esa actividad (Hassandra, Goudas y Chroni, 2003; Ntoumanis, 2001; Standage y Treasure, 2002; Wang, Chatzisarantis, Spray y Biddle, 2002). Sin embargo, la motivación extrínseca se fundamentaría en que el compromiso de persona con la actividad se fundamenta en razones externas a la misma como por ejemplo, practicar por

Correspondencia: Elisa Huéscar Hernández, Departamento Psicología de la Salud, Universidad Miguel Hernández de Elche, 03202, Elche (Alicante) E-mail: ehuescar@umh.es  
\*Universidad Miguel Hernández de Elche.

\*\*Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM).

Fecha de recepción: 30 de Mayo de 2013. Fecha de aceptación: 21 de Octubre de 2015.

mejorar la apariencia física (Moreno, Martínez-Galindo, González-Cutre y Marcos 2009).

En cuanto a mujeres practicantes versus no practicantes, los trabajos hasta el momento son escasos, sobre todo los referentes a niveles de práctica no competitiva. Respecto al nivel competitivo, Wyatt, Warren, McCullough, Brindell, Sidman y Johnson (1996) estudiaron en chicas adolescentes, atletas y no atletas, la relación entre composición corporal, imagen corporal y motivación intrínseca, concluyendo que no existían diferencias significativas entre la imagen corporal, la competencia percibida y la composición corporal entre las atletas. En este sentido, y dado que en los últimos años la práctica de actividades físicas orientadas hacia la salud ha experimentado un cierto auge según la Encuesta de Hábitos Deportivos de los españoles (García Ferrando, 2005), situándose en el 70% las personas que practican sin preocuparse de competir, serían necesarios más estudios en este numeroso grupo de población.

Por otro lado, en cuanto a los instrumentos de medida de los motivos de práctica físico-deportiva, algunos de ellos fueron diseñados en la década de los 80, como por ejemplo, la escala ISSQ (*Iowa Sports School Questionnaire*) de Gill, Gross y Huddleston (1983), que se distribuye en tres categorías generales: motivación hacia la mejora de habilidades o competición, relaciones sociales y salud, y otros tipos de motivación. O la PEIQ (*Personal Incentives for Exercise Questionnaire*) de Duda y Tappe (1989), que agrupa nueve factores: apariencia, competición, beneficios mentales, afiliación, maestría, flexibilidad/agilidad, reconocimiento social y control de peso. Ya en la década de los 90 encontramos otra serie de instrumentos de medida de los motivos de práctica, como la *Reasons Participation Inventory*, desarrollada por Cash, Novy y Grant (1994), la MPAM (*Motives for Physical Activity Measure*), de Frederick y Ryan (1993), y la MPAM-R (*Motives for Physical Activity Measure-Revised*), de Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, y Sheldon (1997), que miden cinco áreas distintas: fitness/salud, apariencia, social, competencia y disfrute. También Markland e Ingledew (1997), desarrollaron el EMI-2 (*Exercise Motivation Inventory-2*), para medir los motivos de práctica hacia la actividad física. Sebire et al. (2008) han desarrollado el *Cuestionario de contenido de los objetivos en el ejercicio* (GCEQ) para medir las razones por las que las personas realizan ejercicio físico. Esta escala consta de 20 ítems y cinco factores: afiliación social, imagen corporal, reconocimiento social, salud y desarrollo de la habilidad.

El primer objetivo de este trabajo ha sido validar al contexto español la escala GCEQ de Sebire et al. (2008), de procedencia inglesa, por considerarla más actual y completa que las ya utilizadas, como instrumento de medida de los motivos de práctica de actividad física en mujeres. Además, dada la escasez de estudios que relacionen los motivos de práctica en mujeres practicantes y no practicantes, sobre todo a nivel no competitivo, como segundo objetivo de este estudio, de acuerdo con los resultados de diferentes trabajos en el ámbito del deporte, se planteó determinar las relaciones existentes entre los motivos de práctica físico-deportiva en ambos grupos de mujeres.

Además, se espera que el motivo salud puede resultar muy importante en ambos grupos de mujeres, obteniendo peores puntuaciones los motivos relacionados con el desarrollo de la habilidad. En cuanto a las diferencias entre mujeres practicantes y no practicantes, aunque existen pocas evidencias y este estudio resulte pionero, se puede esperar que uno de los incentivos para las mujeres practicantes sea el motivo relacionado con el

desarrollo de la habilidad de la actividad practicada, así como los beneficios para su salud, mientras que quizá el grupo de mujeres no practicantes contemplan la práctica de actividades físico-deportivas como una oportunidad para relacionarse con los demás y crear nuevos lazos sociales, sin valorar tanto otros aspectos más constructivos como sería el conocimiento y posterior perfeccionamiento de una determinada habilidad.

## Método

### Participantes

La muestra estuvo compuesta por dos grupos de mujeres universitarias, el primer grupo (N = 197) compuesto por mujeres practicantes (pilates, aeróbic, musculación, natación, aquagym, etc.) con edades comprendidas entre los 18 y 36 años de edad ( $M = 27.03$ ;  $DE = 4.76$ ) y el segundo lo formó el grupo de mujeres universitarias no practicantes (N = 164), con edades entre los 18 y 45 años ( $M = 22.58$ ;  $DE = 6.30$ ). Ambos grupos, pertenecían a diferentes centros de *wellness* de las provincias de Alicante y Murcia. Para la selección de la muestra se utilizó un muestreo no aleatorio (Azorín y Sánchez Crespo, 1986).

### Medidas

Contenido de los objetivos en el ejercicio. Se utilizó la versión completa de la *Goal Content for Exercise Questionnaire* (GCEQ) de Sebire et al. (2008). Esta escala estaba compuesta por un total de 20 ítems agrupados en cinco factores de cuatro ítems cada uno: afiliación social (e.g. “para hacer amigos y amigas”), imagen (e.g. “para mejorar la apariencia y la forma de mi cuerpo”), salud (e.g. “para ser más resistente a la enfermedad”), reconocimiento social (e.g. “para ser bien considerado/a por otras personas”) y desarrollo de la habilidad (e.g. “para adquirir nuevas habilidades en el ejercicio físico”). Estos ítems estaban encabezados por la frase “Indica en qué medida estos objetivos son importantes para ti en el ejercicio físico”, que se respondían con una escala Likert de 1 (*nada importante*) a 7 (*extremadamente importante*).

### Procedimiento

Debido a que el instrumento de motivos de práctica físico-deportiva utilizado no había sido nunca adaptado al contexto español, en una primera fase del estudio se planteó validar dicho cuestionario. Se adoptó la estrategia de traducción inversa de Hambleton y Patsula (1998). En primer lugar, se tradujeron los ítems al español y posteriormente un grupo de traductores volvió a traducirlos al inglés para observar la coincidencia con la versión original. Después, se sometió la batería de ítems a una evaluación por parte de tres expertos en la temática (Lynn, 1986), estimando todos ellos la pertinencia de los ítems para medir el constructo para los que fueron creados, además de la correcta redacción de los mismos. Seguidamente, se administró la batería completa a un reducido grupo de estudiantes para verificar su correcta comprensión, y en caso contrario llevar a cabo los cambios pertinentes. Para la recogida de la información se contactó con los directivos de la universidad de la población, para informarles de los objetivos del estudio y pedirles su colaboración. La administración de los cuestionarios se realizó en presencia del investigador principal del estudio. Se insistió en el anonimato de las respuestas, en la voluntad de participar y en que contestaran con sinceridad. El tiempo requerido para cumplimentar los cuestionarios fue de 10 minutos, aproximadamente.

**Análisis de los datos**

En una primera fase, puesto que la escala GCEQ de Sebire et al. (2008) no había sido validada al contexto español previamente, se realizó un análisis de sus propiedades psicométricas (análisis factorial confirmatorio y análisis de consistencia interna). A continuación, en una segunda fase del estudio, se llevó a cabo un análisis descriptivo y de correlación bivariada entre todas las variables y un análisis diferencial entre mujeres practicantes y no practicantes para estudiar las relaciones entre los motivos de práctica físico-deportiva en ambos grupos. Todos los análisis se llevaron a cabo utilizando los paquetes estadísticos SPSS 18.0 y AMOS 18.0.

**Resultados**

Propiedades psicométricas de la GCEQ

Se utilizó una muestra independiente de 328 mujeres practicantes ( $M = 24.09$ ;  $DE = 5.43$ ) de diferentes actividades físico-deportivas (pilates, aeróbic, musculación, baloncesto, voleibol, natación y fútbol) con edades comprendidas entre los 18 y 36 años. En el primer paso se realizó un análisis descriptivo de los 20 ítems de la escala GCEQ de Sebire et al. (2008), con la intención de maximizar la varianza de la escala y comprobar si todos los ítems que presentaban un elevado poder discriminante, alta desviación típica y puntuaciones medias de respuesta aceptadas (Nunnally y Bernstein, 1994). En nuestro estudio todos los ítems se ajustaron a los niveles descriptivos deseados por lo que se procedió a analizar la estructura interna de los 20 ítems de la escala sometiendo los datos a un análisis factorial

confirmatorio.

La consistencia interna de los factores de la escala se calculó utilizando el coeficiente alfa de Cronbach. Se obtuvieron valores alfa de .85 para la afiliación social, .83 para la imagen, .72 para la salud, .83 para el reconocimiento social, y .81 para el desarrollo de la habilidad. Puesto que la mayoría de subescalas presentó coeficientes superiores a .70, se consideró que el nivel de consistencia interna fue aceptable (Nunnally, 1978).

Según los resultados de los datos descriptivos existió semejanza con la curva normal, tal y como recomiendan Curran, West y Finch (1996). Asimismo, el coeficiente de Mardia fue de 21.34 estableciendo una desviación de la normalidad multivariada. La estructura factorial fue evaluada utilizando la estimación de máxima verosimilitud con un procedimiento de *bootstrapping* (500 remuestros) y la matriz de covarianza entre los ítems como entrada para el análisis de datos. Se sometió a análisis un modelo oblicuo de cinco factores con dos interacciones entre los residuales siguiendo las recomendaciones de los índices de modificación. Cada factor, se correspondió con cada una de las cinco dimensiones.

Los pesos factoriales (Tabla 1), se encontraban entre valores estandarizados de .59 y .89 para el factor afiliación social, entre .57 y .89 para el factor imagen, entre .34 y .81 para el factor salud, entre .66 y .81 para el factor reconocimiento social, y entre .64 y .79 para el factor desarrollo de la habilidad. El ajuste del modelo fue evaluado con una combinación de índices de ajuste absolutos y relativos ( $\chi^2 (158, n = 328), p < .001$ ;  $\chi^2/df = 2.55$ ; CFI = .91; IFI = .91; TLI = .90; SRMR = .07; RMSEA = .06) cuyos resultados nos hicieron considerar que el modelo era aceptable (Bentler, 1989; Ntoumanis, 2001).

Ítems	Pesos
Para relacionarme con otras personas de manera significativa (A)	.79
Para mejorar la apariencia y la forma de mi cuerpo (I)	.87
Para ser más resistente a la enfermedad (S)	.34
Para ser bien considerado/a por otras personas (R)	.72
Para adquirir nuevas habilidades en el ejercicio físico (D)	.69
Para compartir experiencias en el ejercicio con la gente que se preocupa de mí (A)	.59
Para mejorar mi aspecto (I)	.89
Para aumentar mi nivel de energía (S)	.69
Para ser socialmente respetado por otras personas (R)	.80
Para aprender y ejercer nuevas técnicas (D)	.76
Para hacer amigos y amigas (A)	.89
Para ser delgado/a y parecer atractivo/a a otras personas (I)	.65
Para mejorar mi salud en general (S)	.65
Para ganar la aprobación de otras personas (R)	.81
Para hacerme experto/a en ciertos ejercicios o actividades (D)	.64
Para formar lazos estrechos con otras personas (A)	.82
Para cambiar mi aspecto cambiando una parte de mi cuerpo (I)	.57
Para mejorar mi resistencia (S)	.81
Para que otras personas me vean como deportista (R)	.66
Para desarrollar mis habilidades de ejercicio (D)	.79

Nota. A = Afiliación; I = Imagen; S = Salud; R = Reconocimiento social; D = Desarrollo de la habilidad.

Tabla 1. Pesos estandarizados de regresión de la GCEQ.

Análisis de correlaciones entre todas las variables

Respecto al análisis de consistencia interna, para la muestra de mujeres practicantes, se obtuvieron valores alfa de .84 para el motivo afiliación, .78 para imagen, .63 para salud, .83 para reconocimiento social, y .77 para desarrollo de la habilidad. Respecto a la muestra de mujeres no practicantes, se obtuvieron valores alfa de .83 para afiliación, .86 para imagen, .78 para salud, .84 para reconocimiento social, y .83 para desarrollo de la habilidad. No obstante, aunque algunas subescalas reflejaron valores de consistencia interna inferiores a .70, éstos podrían considerarse marginalmente aceptables (Hair, Anderson, Tatham y Black, 1998; Taylor, Ntoumanis y Standage, 2008) dado el

reducido número de ítems que las componen.

En el análisis de correlación (Tabla 2), se observó que, respecto al grupo de mujeres practicantes, los cinco tipos de motivos mantenían relaciones significativas entre sí a excepción de la ausencia de relación entre el motivo salud y los motivos afiliación social, imagen y reconocimientos social, por un lado, y desarrollo de la habilidad con imagen, por otro. Respecto al grupo de mujeres no practicantes, también se observó que los cinco motivos mantenían relaciones significativas entre sí, aunque entre el motivo salud y reconocimiento social existió ausencia de relación.

	1	2	3	4	5
1. Afiliación social					
Practicantes	-	.08	.11	.41**	.35**
No practicantes	-	.22*	.20*	.49**	.33**
2. Imagen					
Practicantes	-	-	.12	.37**	.02
No practicantes	-	-	.34**	.49**	.21*
3. Salud					
Practicantes	-	-	-	.09	.45**
No practicantes	-	-	-	.10	.43**
4. Reconocimiento social					
Practicantes	-	-	-	-	.27**
No practicantes	-	-	-	-	.17*
5. Desarrollo de la habilidad					
Practicantes	-	-	-	-	-
No practicantes	-	-	-	-	-

\*  $p < .01$ ; \*\*  $p < .001$

Tabla 2. Análisis de correlación de todas las variables.

Análisis diferencial

En general (Tabla 3), se puede apreciar que los motivos relacionados con la salud mostraron valores medios más altos, seguidos de los relacionados con la imagen y el desarrollo de la habilidad, siendo los menos valorados los de reconocimiento social. Por otro lado, para observar las posibles diferencias entre el grupo de mujeres practicantes y no practicantes respecto a los motivos de práctica físico-deportiva se realizó un análisis diferencial, encontrando diferencias significativas (Lambda de

Wilks = .86;  $F(5, 355) = 11.2$ ;  $p < .01$ ). Concretamente, para los motivos relacionados con la salud ( $F(1, 359) = 9.03$ ;  $p < .01$ ;  $\eta^2 = .02$ ), el desarrollo de la habilidad ( $F(1, 359) = 5.39$ ;  $p < .05$ ;  $\eta^2 = .01$ ), afiliación ( $F(1, 359) = 31.02$ ;  $p < .01$ ;  $\eta^2 = .08$ ), y reconocimiento social ( $F(1, 359) = 5.66$ ;  $p < .05$ ;  $\eta^2 = .01$ ), siendo en afiliación social y reconocimiento social la media mayor en no practicantes, y en salud y desarrollo de la habilidad mayor en las practicantes.

	Practicantes		No practicantes		F	p
	M	DE	M	DE		
1. Afiliación social	2.84	1.24	3.56	1.22	31.02	.000
2. Imagen	4.61	1.15	4.66	1.32	.19	.662
3. Salud	5.85	.77	5.59	.92	9.03	.003
4. Reconocimiento social	2.06	1.02	2.33	1.09	5.66	.018
5. Desarrollo de la habilidad	4.73	1.12	4.45	1.13	5.39	.021

Tabla 3. Media, DE, F, y valor p entre mujeres practicantes y no practicantes.



## Discusión

En primer lugar, en la fase primera del estudio, dado que la escala que media los motivos de práctica físico-deportiva (GCEG) no había sido validada previamente en España, el objetivo primero de este trabajo consistió en realizar un análisis de sus propiedades psicométricas. Los resultados revelaron unos índices de ajuste del modelo aceptables de cinco factores compuesto de 20 ítems y una adecuada consistencia interna. Por tanto, en línea con el estudio de Sebire et al. (2008), la GCEQ parece ser un instrumento válido y fiable que permite medir los motivos de práctica físico-deportiva en mujeres. No obstante, la validación de una escala debe ser un proceso continuado, por lo que son necesarios más estudios que traten de testar los resultados obtenidos, utilizando diferentes muestras e incluyendo nuevos análisis estadísticos.

El siguiente objetivo de este trabajo, planteado en una segunda fase, consistió en analizar las razones que mueven a la práctica físico-deportiva a las mujeres. Dicho objetivo se persiguió teniendo en cuenta que no existen estudios de este tipo en España y que los estudios con mujeres no practicantes son escasos. De hecho, muchos de los trabajos previos a nivel internacional se han centrado más en analizar los motivos en mujeres practicantes en relación a una serie de variables como la edad, la nacionalidad (Piéron, Telama, Almond y Carreiro da Costa, 1999; Yan y McCullagh, 2004) o el nivel de práctica (Pavón et al., 2001), sin tener en cuenta que probablemente, los resultados esperados respecto a la práctica estén influyendo a la hora de que las mujeres decidan practicar o no una actividad. Además, la supuesta desmitificación de los estereotipos de la mujer respecto al deporte (motivación centrada en la imagen corporal y relaciones sociales) y prejuicios negativos hacia la actividad físico-deportiva es una cuestión aún sin resolver (Mosquera y Puig, 2002; Vidal y Vidal, 2008), y en este sentido, este trabajo analiza por primera vez los diferentes tipos de motivación hacia la práctica físico-deportiva teniendo en cuenta las diferencias entre el grupo de mujeres practicantes y no practicantes.

Los análisis descriptivos mostraron que el motivo salud tenía valores medios más altos en ambos grupos de mujeres, seguido del motivo imagen y desarrollo de la habilidad. En este sentido, los datos de los últimos estudios sobre el tema revelan que la práctica de actividades físicas orientadas hacia la salud (Borges-Silva, Prieto-Vaello, Alias y Moreno-Murcia, 2015) ha experimentado un gran auge en los últimos años en los países occidentales. Así pues, según la *Encuesta de Hábitos Deportivos de los Españoles* (García Ferrando, 2005) entre los motivos más destacados figuran el mantener o mejorar la salud (32%). En el estudio de Koivula (1999) la salud física, la diversión y gozar, se mostraban como las razones más importantes para la participación deportiva, mientras que la socialización era considerada por muchos de los participantes como uno de los motivos menos importantes para practicar actividades físico-deportivas. También los trabajos de Gill, Dowd, Beaudoin y Martin (1996) y Kilpatrick, Hebert y Bartholomew (2005) vienen mostrando que las mujeres, reconocen la importancia del motivo salud a la hora de practicar actividades físico-deportivas. Junto a la salud, la creciente preocupación por la imagen corporal en la sociedad, sitúa, en la línea de nuestros resultados, la mejora de la apariencia física como razón para participar en actividades físico-deportivas (Martínez López, 2003). Concretamente, Hellín et al.

(2004) señalan que la preocupación por la estética y la imagen corporal sigue siendo mayor en el grupo de mujeres, situando la competición como un aspecto masculino dentro de las razones para la participación deportiva. Numerosos trabajos también corroboran estos resultados (e.g., Xu y Biddle, 2000), insinuando probablemente la presión social a la que se encuentra expuesta la mujer en nuestra sociedad.

Por otro lado, respecto al análisis de correlaciones bivariadas cabe destacar, respecto al grupo de mujeres practicantes, la relación positiva y significativa para los motivos afiliación, reconocimiento social y desarrollo de la habilidad. En este sentido, pese a que algunos trabajos como el de Gill et al. (1996) han señalado la importancia del motivo afiliación para la participación deportiva en la mujer, la mayoría de trabajos (Kilpatrick et al., 2005; Xu y Biddle, 2000) han venido atribuyendo los motivos sociales a la figura del varón, incluyendo también los relacionados con el gusto por superarse (Pavón et al., 2001), reforzando, lamentablemente, los estereotipos tradicionales sobre la imagen de las mujeres deportistas. Por su parte, el motivo imagen se relacionó positivamente con el reconocimiento social. Hellín et al. (2004), Kilpatrick et al. (2005) o Koivula (1999) entre otros muchos autores, vienen señalando que en la mujer predominan los motivos relacionados con la estética corporal, posiblemente por la influencia de los cánones estéticos actuales. Sin embargo, es interesante observar cómo esta preocupación por la mejora de la apariencia física en la mujer podría estar provocada por una necesidad de valoración o estima de la mujer por parte de la sociedad. No obstante, es importante destacar además que, pese a las asociaciones encontradas entre los diferentes motivos de práctica físico-deportiva para las mujeres practicantes, el análisis diferencial mostró que para dicho grupo, existían diferencias significativas para los motivos salud y desarrollo de la habilidad. Sebire et al. (2008) clasifican ambos motivos en la categoría de motivación intrínseca, y, efectivamente, tal y como señala la Teoría de la auto-determinación (Deci y Ryan, 2000), son las motivaciones de naturaleza intrínseca las que estarían relacionadas positivamente con el mantenimiento de la práctica deportiva.

El hallazgo de que la mayor parte de motivos de práctica físico-deportiva correlacionaban entre sí positivamente en las mujeres no practicantes viene a señalar que las mujeres que no practican ningún tipo de actividad físico-deportiva, reconocen que el deporte les reportaría una serie de beneficios no solo a nivel individual mejorando su salud y/o imagen corporal, sino también a nivel social, como generador de relaciones sociales. Este aspecto contribuye de nuevo a desterrar los estereotipos tradicionales de la mujer respecto al deporte, los cuales la han venido encasillando proyectando a la sociedad una imagen irreal y superficial. Futuras investigaciones deberán seguir analizando cómo esta declaración de compatibilidad entre la mayoría de motivos que reconocen las mujeres no practicantes respecto a las actividades físicas o deportivas, así como el papel del deporte como generador de relaciones sociales, podríamos llegar a convertirlo en una práctica verdadera en el grupo de mujeres no practicantes. Probablemente, otras variables de tipo socio-cultural continúan funcionando de barreras para que la mujer siga teniendo problemas para incorporarse al ámbito deportivo, por lo que sería conveniente que nuevos trabajos abordaran el estudio de los motivos de práctica deportiva en la mujer practicante y no practicante a través de diseños experimentales. De esta manera se podría tratar de establecer una relación causa-efecto entre una

determinada intervención (e.g. aplicación de programas de favorecimiento de recursos materiales, humanos y económicos al deporte femenino), el aumento de la motivación hacia el deporte en la mujer y un mayor nivel de participación de la mujer en el

sector deportivo, de forma que les permita integrarse en las distintas formas de práctica deportiva en situación de equidad con el hombre.

#### MOTIVOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN MUJERES: DIFERENCIAS ENTRE PRACTICANTES Y NO PRACTICANTES

PALABRAS CLAVE: Mujer, Actividad físico-deportiva, Motivación, Teoría de la autodeterminación.

RESUMEN: Para avanzar en el conocimiento de las razones de práctica de las mujeres comprometidas con una actividad físico-deportiva y contribuir a la disminución de las altas tasas de mujeres sedentarias, este trabajo estudia los motivos de práctica de mujeres practicantes versus no practicantes, con una muestra de 197 y 164 mujeres, respectivamente. Con una muestra de 328 mujeres, las propiedades psicométricas del *Cuestionario de contenido de los objetivos en el ejercicio* (GCEQ) de Sebire, Standage, y Vansteeskiste (2008) mostraron que la escala era válida y fiable para medir los motivos de práctica en mujeres. El motivo salud mostró valores medios más altos, seguido de la imagen y el desarrollo de la habilidad. Concretamente, las practicantes valoraban más la salud y desarrollo de la habilidad, mientras que las no practicantes declararon que practicarían por afiliación y reconocimiento social. Se discuten estos resultados respecto a la optimización de futuros programas orientados a la mujer.

#### MOTIVOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DESPORTIVA EM MULHERES: DIFERENÇAS ENTRE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES

PALAVRAS-CHAVE: Mulheres, Actividade físico-desportiva, Motivação, Teoria da autodeterminação

Para avançar na compreensão das razões das mulheres comprometidas com uma actividade físico-desportiva e contribuir para a redução das altas taxas de mulheres sedentárias, este trabalho examina os motivos para a prática de praticantes do sexo feminino versus não-praticantes com uma amostra de 197 e 164 mulheres, respectivamente. Com uma amostra de 328 mulheres, as propriedades psicométricas do *Questionário de conteúdo dos objetivos no exercício* (GCEQ) de Sebire, Standage, e Vansteeskiste (2008) mostraram que a escala era válida e fiável para medir os motivos da prática em mulheres. O motivo saúde apresentou valores médios mais elevados, seguido da imagem e desenvolvimento de competências. Especificamente, os praticantes valorizavam mais a saúde e o desenvolvimento da competência, enquanto as não-praticantes revelaram que praticariam por filiação e reconhecimento social. Esses resultados são discutidos relativamente à optimização dos futuros programas destinados às mulheres.

## Referencias

- Almagro, B. J., Saénz-López, P., González-Cutre, D. y Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 250-265.
- Bentler, P. M. (1989). *EQS structural equations program manual*. Los Angeles, CA: BMDP Statistical Software.
- Borges-Silva, F., Prieto-Vaello, A., Alias, A. y Moreno-Murcia, J. A. (2015). Predicción del motivo salud en el ejercicio físico en centros de fitness. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 40(11), 163-172.
- Capdevila, LL., Niñerola, J. y Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el Autoinforme de Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1), 55-74.
- Cash, T. F., Novy, P. L. y Grant, J. R. (1994). Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the reasons for exercise inventory. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 539-544.
- Castillo, I., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de la actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 201-210.
- Consejo Superior de Deportes (2010). *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Presidencia del Gobierno.
- Curran, P. J., West, S. G. y Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1, 16-29.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Duda, J. L. y Tappe, M. K. (1989). The Personal Incentives for Exercise Questionnaire: Preliminary development. *Perceptual and Motor Skills*, 66, 543-549.
- Frederick, C. M. y Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-146.
- García Ferrando, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: CIS.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD y CIS.
- Gill, D., Dowd, D. A., Beaudoin, C. M. y Martin, J. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19, 307-318.
- Gill, D., Gross, J. B. y Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. y Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. New Jersey: Prentice-Hall.

- Hellín, P., Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 y 2, 101-116.
- Hambleton, R. K. y Patsula, L. (1998). Adapting tests for use in multiple languages and cultures. *Social Indicators Research*, 45, 153-171.
- Hassandra, M., Goudas, M. y Chroni, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 211-223.
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 185-202.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. y Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54, 84-94.
- Koivula, N. (1999). Sport participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior*, 22, 360-380.
- Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35, 382-385.
- Markland, D. e Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
- Martínez López, E. (2003). La salud como motivación para la práctica de actividad física en personas adultas. *Iatreia*, 16(1), 32-43.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D. y Cervelló, E. (2008). Motivación y salud en la práctica físico-deportiva: diferencias según el consumo de alcohol y tabaco. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(2), 483-494.
- Moreno, J. A., Martínez Galindo, C., González-Cutre, D. y Marcos, P. (2009). Perfiles motivacionales de practicantes en el medio acuático frente al medio terrestre. *RIMCAFD. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 9(34), 201-216.
- Mosquera, M. J. y Puig, N. (2002). Género y edad en el deporte. En M. García Ferrando, N. Puig y F. Lagardera (Eds.), *Sociología del Deporte* (pp. 114-141). Madrid: Alianza Editorial.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Nunnally, J. C. y Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory (3rd ed.)*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N. y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sanz, E., Ponce de León, A. y Valdemoros, M. A. (2012). Parental predictors of physical inactivity in Spanish adolescents. *Journal of Sports Sciences Medicine*, 11(1), 95-101.
- Sebire, S. J., Standage, M. y Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 253-277.
- Standage, M. y Treasure, D. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 87-103.
- Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2001). Perfil deportivo sociodemográfico del estudiante universitario. En *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.
- Piéron, M., Telama, R., Almond, L. y Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: Un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, 76, 5-13.
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N. y Standage, M. (2008). A self-determination theory approach to understanding the antecedents of teachers' motivational strategies in physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 75-94.
- Vallerand, R. J. y Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. A review using the hierarchical model of intrinsic. En R. M. Singer, H. A. Hausenblas y C. M. Javelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology (2nd Edt.)*, pp. 389-416). Nueva York: John Wiley & Sons, Inc.
- Vidal, M. y Vidal, M. (2008). Tendencias del pasado, presente y futuro de la Educación Física en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 9, 105-124.
- Wang, C. K., Chatzisarantis, N., Spray, C. y Biddle, S. (2002). Achievement goal profile in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 433-445.
- Wyatt, T., Warren, B., Mc Cullough, L., Brindell, G., Sidman, G. y Johnson, R. (1996). The relationship between body composition, body image and intrinsic motivation among middle school age females. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 102-103.
- Xu, X. y Biddle, S. (2000). Difference in motivation for adherence, gender and age. Póster presentado en el Pre-Olympic Congress Sport Medicine and Physical Education International Congress on Sport Science, Brisbane, Australia.
- Yan, J. H., y McCullagh, P. J. (2004). Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 27, 378-390.

