

MOTIVACIONES HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS APRENDICES DEL
CENTRO AGROPECUARIO SENA, ÁREA METROPOLITANA CENTRO
OCCIDENTE

SERGIO GIRALDO FLÓRES
JORGE MARIO GIRÓN JARAMILLO
LINA MARCELA VÁSQUEZ ECHEVERRI

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
PEREIRA
2010

MOTIVACIONES HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS APRENDICES DEL
CENTRO AGROPECUARIO SENA, ÁREA METROPOLITANA CENTRO
OCCIDENTE

SERGIO GIRALDO FLÓRES
JORGE MARIO GIRÓN JARAMILLO
LINA MARCELA VÁSQUEZ ECHEVERRI

Proyecto de investigación para optar al título de
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación

Directora
LUZ STELLA MONTOYA ALZATE
Psicóloga
Magíster en Pedagogía y Desarrollo Humano
Docente Facultad Ciencias de la Educación

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
PEREIRA
2010

Nota de aceptación:

Firma presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Ciudad y fecha (día, mes, año)

AGRADECIMIENTOS

Primero a Dios por habernos iluminado para sacar adelante este proyecto, pues siempre fue una de nuestras metas propuestas.

A nuestras familias por su apoyo incondicional, por proveernos de los medios necesarios para escoger el camino correcto, a nuestros maestros y compañeros por aportar en nuestra formación académica.

Un agradecimiento muy especial a la Directora de nuestro trabajo de grado, Luz Stella Montoya Alzate, psicóloga y Docente del área de educación, por su dedicación y entrega, sin sus aportes no hubiera sido posible la culminación de este proyecto.

A nuestra Asesora Metodológica Claudia Cardona Triana, Mg. Administración del Desarrollo Humano y Docente de la Facultad Ciencias de la Salud, mil y mil gracias por su paciencia y por haber aportado su granito de arena en este trabajo investigativo.

Al profesor Jhon Jairo Trejos y José William Martínez, por su disposición, colaboración y amabilidad en este estudio.

CONTENIDO

	pág.
RESUMEN	19
INTRODUCCIÓN	21
1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	23
2. JUSTIFICACIÓN.....	25
2.1. PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS.....	26
2.1.1 De generación de conocimiento o desarrollo tecnológico	26
2.1.2 De capacidad científica nacional.....	26
2.1.4 Impacto esperado.....	27
3. OBJETIVOS.....	28
3.1 OBJETIVO GENERAL	28
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	28
4. MARCO REFERENCIAL	30
4.1 MARCO CONTEXTUAL.....	30
4.1.1 Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA):.....	30
4.1.2 Constitución Nacional de Colombia, 1991.....	32
4.2 MARCO TEÓRICO	34
4.2.1 Actividad Física.	35
4.2.2 Motivación:	42
4.2.3 Teorías de la motivación	42
4.2.4 Modelos teóricos motivacionales que determinan la práctica de actividad física.....	43
4.3 ESTADO CIENTÍFICO ACTUAL.....	48
5. METODOLOGÍA	55
5.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	55
5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	55
5.3 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES / CATEGORÍAS PROPUESTAS	55
5.3.2 Variables sociodemogeográficas:.....	56
5.4 HIPÓTESIS.....	60
5.6 EVALUACIÓN ÉTICA	63
6. RESULTADOS.....	65
6.1 ANÁLISIS UNIVARIADO.....	65
6.1.1 Variables sociodemogeográficas	65
6.1.2 Variable Motivacional	73
6.2 ANÁLISIS CORRELACIONAL	73

7. DISCUSIÓN	75
8. CONCLUSIONES	83
9. RECOMENDACIONES	84
BIBLIOGRAFÍA	86
ANEXOS	89

LISTA DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. Principios y valores del Centro Agropecuario, SENA	31
Cuadro 2. Sub-variable motivaciones intrínsecas	57
Cuadro 3. Sub-variable motivaciones extrínsecas	58
Cuadro 4. Dimensiones de las variables sociodemogeográficas	59

LISTA DE TABLAS

Pág.

Tabla 1. Distribución de preguntas del cuestionario MPAM-R según la subescala correspondiente	61
Tabla 2. Homologación de valores numéricos a valores porcentuales de los niveles de motivación	62
Tabla 3. Niveles de motivación y su rango de porcentaje	63

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Factores que determinan la actividad física	37
Figura 2. Beneficio psicosocial de la actividad física	38
Figura 3. Aprendices por género	65
Figura 4. Rangos de edad	66
Figura 5. Nivel de práctica de actividad física de los aprendices	66
Figura 6. % practicantes por tipo de actividad	67
Figura 7. Frecuencia práctica de caminata	67
Figura 8. Frecuencia práctica de trote	69
Figura 9. Frecuencia práctica de baile	69
Figura 10. Frecuencia práctica de natación	70
Figura 11. Frecuencia práctica de fútbol	70
Figura 12. Frecuencia de prácticas en gimnasio	72
Figura 13. Espacios de práctica	72
Figura 14. Subescala motivaciones	73

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A. Instrumento de recolección de información	89
Anexo B. Consentimiento informado	93
Anexo C. Registro fotográfico del proceso de encuesta	94
Anexo D. Listados de Grupos encuestados	95

RESUMEN

El objetivo de este estudio es determinar las motivaciones hacia la actividad física de los aprendices pertenecientes al plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA, del Área Metropolitana Centro-Occidente, a fin de conocer sus preferencias en actividad física, identificar el orden de importancia de sus motivaciones y establecer la posible relación existente entre la motivación y otras variables que podrían influir en ella, tales como: género, edad, si practican actividad física regularmente o no, y los espacios deportivos utilizados por ellos. Para ello se indagó sobre el tipo de actividades realizadas por los aprendices y con que frecuencia, que tipo de escenarios son más asequibles y la finalidad que buscaban al realizar algún tipo de actividad física. La muestra está conformada por 203 aprendices con edades comprendidas entre los 16 y 60 años. La recolección de la información fue realizada por medio del cuestionario Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física – Revisada (Motives for Physical Activity Measure-Revised) de Frederick y Ryan, 1993, modificada por Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, y Sheldon, (1997), y adaptada al contexto español, que finalmente fue adaptado y complementado para el contexto pereirano. Tras el análisis individual y correlacional de las diferentes variables puede concluirse que, la salud es el principal motivo manifestado por los aprendices para la práctica de actividad física, en un grupo en el que, al estar compuesto en su mayoría por mujeres tal vez se esperaría una mayor preocupación por la apariencia. “Las mujeres prefieren actividades de carácter individual, como el fitness, natación, carrera y otras actividades físicas, mientras los hombres prefieren deportes de conjunto que impliquen situaciones de competencia, como fútbol, baloncesto y atletismo”¹. La motivación que presentan los aprendices no está influenciada por el género, ni la práctica regular de actividad física o no, ni la edad. Los espacios mayormente utilizados por los aprendices para la práctica de actividad físico-deportiva, son espacios abiertos de carácter público.

PALABRAS CLAVES: Salud, Bienestar, Actividad física, Motivación, Aprendices

¹ PAVÓN, Ana y MORENO, Juan A. Actitud de los universitarios ante la práctica físico- deportiva: diferencias por géneros. Revista de psicología del deporte 2008.vol.17, num.1pp.7-23. ISSN: 1132-239x.

INTRODUCCIÓN

La presente es una investigación cuantitativa no experimental Transeccional correlacional en la cual se busca conocer las motivaciones hacia la actividad física de los aprendices de Formación Titulada del plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA en el Área Metropolitana Centro Occidente.

La investigación mide como variable las motivaciones hacia la actividad física e indaga si existe correlación con las variables sociodemogeográficas (edad, género, prácticas físicas y espacios deportivos).

En la actualidad se han desarrollado varios estudios en lo que concierne a las motivaciones hacia la actividad física. Dentro de los antecedentes que se tienen es evidente que a nivel internacional es donde más se ha profundizado en el tema, un claro ejemplo de ello son los españoles que han investigado en varias universidades.

A nivel nacional y local hay pocos estudios que se han desarrollado en este tema; las dos investigaciones que más se aproximan a lo que se quiere investigar son la desarrollada por Marín² en la Universidad Tecnológica Programa Ciencias del Deporte y la Recreación, titulada Factores motivacionales para la actividad deportiva en personas de un barrio de Pereira; y la realizada por Flórez³ también en la Universidad Tecnológica de Pereira, titulada Motivación para la actividad físico deportiva en los estudiantes del programa Ciencias del Deporte y la Recreación, U.T.P 2008.

Partiendo de lo antes dicho, es claro para los investigadores que el tema por el cual se investiga es una alternativa para conocer el estado actual de práctica físico- deportiva de los aprendices del SENA, sirviendo como referente para divulgación de este tipo de actividades dentro del marco de oferta que brinda el SENA para todos los aprendices.

Conocer las razones que conducen a la población entre los 16 y 60 años del Centro Agropecuario del SENA a practicar alguna actividad físico- deportiva, los motivos que llevan a continuarla, es uno de los objetivos que plantea esta investigación.

²MARIN HERNANDEZ, Oscar A. Factores motivacionales para la actividad deportiva en personas de un barrio de Pereira, 2000., 74p. Trabajo de grado (Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación). Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad Ciencias de la Salud. Programa Ciencias del Deporte y la Recreación.

³FLOREZ VALENCIA, Leandro. Motivación para la actividad físico deportiva en los estudiantes del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación.UTP. 2008., 94 p. Trabajo de grado (profesional en ciencias del deporte y la recreación).Universidad Tecnológica. Facultad Ciencias de la Salud. Programa Ciencias del Deporte y la Recreación.

Para obtener la información necesaria en esta investigación, fue aplicado el cuestionario ESCALA DE MEDIDA DE LOS MOTIVOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA – REVISADA; MPAM-R (Motives for Physical Activity Measure-Revised) de Frederick y Ryan, 1993, modificada por Ryan, Frederick, Leps, Rubio, y Sheldon, (1997), y adaptada al contexto español. La información fue recogida en el Centro Agropecuario SENA del Área Metropolitana Centro Occidente (Pereira, Dosquebradas y La Virginia).

1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El ser humano busca actividades que generen un desarrollo físico, psicológico y social acorde con su evolución como individuo, además que le generen disfrute y placer. Unido a esta búsqueda individual, está el deseo de toda sociedad de generar las mejores posibilidades de calidad de vida para sus ciudadanos, es por esto que la Constitución Política Colombiana habla del derecho al deporte y la recreación, como derechos fundamentales en la formación integral de seres humanos que son parte de una comunidad.

Algunos jóvenes y personas en una edad media (16 a 35 años), muestran un marcado interés por la actividad física, además de las positivas concepciones que de ésta se generan como en el ámbito social o en la imagen personal; pero una gran parte de estudios muestran como hay un alejamiento prematuro de las actividades físicas por parte de todos los grupos poblacionales, por aspectos relacionados con la edad, situación social, espacios deportivos y otros más, que limitan las posibilidades y obstaculizan el proceso de adquisición de hábitos de vida saludables, como lo es la actividad física.

Dentro de los múltiples problemas que conlleva para el ser humano la falta de actividad física. Moreno, manifiesta “el sedentarismo y la mala adaptación reducen las reservas del cuerpo, con los innumerables riesgos consiguientes para la salud y la capacidad física”⁴; Se habla de problemas en el sistema cardiorrespiratorio, sistema óseo, peso corporal, a nivel mental, psicológico, social y en la agilidad.

Es aquí donde se pretende generar en la comunidad educativa un concepto más abierto y dinámico de la práctica regular de actividad física, como cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética, como subir y bajar escaleras, sacar a pasear el perro, hacer jardinería, lavar el carro o caminar hasta el trabajo, que convertidas en hábitos regulares, hace a la persona más activa y saludable.

Desde las políticas del bienestar de los aprendices, este trabajo se integra hacia la construcción de saberes y quehaceres en las dimensiones psíquica, física y social además, de actitudes y aptitudes, que apunten al desarrollo humano, a la formación integral de los alumnos y al mejoramiento de su calidad de vida como individuos y como grupo institucional.

Por estas razones y entendiendo la importancia que tienen las motivaciones, desde los estímulos intrínsecos, que llevan a los aprendices a realizar actividades

⁴MORENO, J. A. Enseñanza de las actividades acuáticas desde un enfoque de salud. En: Actas del II congreso Ibérico de natación. Madrid, 1993.

por su propia satisfacción y los deseos extrínsecos, que son los que justifican el desarrollo de actividad física, se lograrán conocer las conductas y aspectos determinantes en la búsqueda institucional del bienestar de sus aprendices, a través de programas de promoción de la actividades más atractivas que lleguen a la mayoría de los aprendices, para elevar a niveles adecuados, la práctica de actividad física.

En el año 2008 se realizó una Práctica Profesional, por parte de estudiantes del programa Ciencias del deporte y la Recreación con la población del Centro Agropecuario, en la cual desde el Bienestar Estudiantil se enfatizó en el deseo de conocer las prácticas deportivas, recreativas y culturales de sus aprendices. Este estudio se realizó con los grupos pertenecientes a la cobertura que posee el Centro Agropecuario en los 14 municipios dentro del departamento de Risaralda, con un cuestionario para identificar las necesidades en deporte y recreación. Se observó que, dentro de los programas de formación no se incluye un área enfocada a la actividad física para los aprendices, identificando que las prácticas realizadas por ellos son de carácter autónomo y guiadas por los gustos de cada individuo o pequeños grupos de aprendices.

Teniendo estos aspectos ya identificados desde esa Práctica Profesional y fundamentado en los parámetros de bienestar para los aprendices que busca el SENA, de generar las mejores condiciones y posibilidades que les permita potenciar y maximizar los conocimientos, las competencias y su participación, surgió el deseo de profundizar acerca de la actividad física dentro de los procesos de formación de los aprendices.

Es por ello que se pretende determinar ¿Cuáles son las motivaciones hacia la actividad física de los aprendices del Centro Agropecuario SENA en el Área Metropolitana Centro Occidente?

En la actualidad no se conoce referencia de investigación acerca de las motivaciones de los aprendices del Centro Agropecuario SENA hacia la actividad física, en el Área Metropolitana Centro Occidente, consecuente a identificar que genera un grado de motivación hacia este tipo de prácticas, desde los módulos de aprendizaje. Por dicha razón esta investigación permite cubrir esta brecha y abrir paso a nuevas investigaciones en este tema.

2. JUSTIFICACIÓN

El ser humano desarrolla su proceso de formación cimentándolo en esferas, como la afectiva, social, laboral, entre otras, de vital importancia para un crecimiento normal y adecuado de sus actitudes y aptitudes, que le permiten tener la capacidad de resolver las diferentes situaciones que se le presenten en el diario vivir.

Por tal motivo la actividad física es fundamental como parte de esas esferas que permiten generar en el individuo posibilidades de disfrute, socialización y aprendizaje, orientadas desde bienestar estudiantil hacia el desarrollo humano, a la formación integral de los alumnos y al mejoramiento de su calidad de vida.

En este proceso hacia la formación integral, la construcción de saberes y quehaceres en las dimensiones psíquica, física y social que plantea el SENA, adquiere relevancia para la institución poder identificar qué motiva a los aprendices a realizar sus actividades físicas para buscar momentos de aprendizaje y disfrute, donde la formación sea integra tomando como una herramienta la actividad física.

Desde esta perspectiva se pretende indagar por las motivaciones más comunes que lleva a los aprendices a realizar actividades físicas, dado que el SENA como entidad educativa que se rige por la ley, entiende que los procesos educativos son de formación permanente y fundamentada en una concepción integral

La Ley General de la Educación (Ley 115 de 1994) entiende en su artículo 1° que “la educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes”.

Además propone en la Constitución política de Colombia en el artículo 52, hace referencia al ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas, a la recreación, deporte y aprovechamiento del tiempo libre⁵.

Por otro lado, resulta importante conocer los espacios deportivos con los cuales cuentan los aprendices del SENA para una adecuada y sana realización de sus actividades físicas.

⁵CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA

2.1. PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS

2.1.1 De generación de conocimiento o desarrollo tecnológico

Producto Esperado	Indicador	Beneficiario
Caracterización de las motivaciones de los aprendices pertenecientes al plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA hacia la actividad física en el Área Metropolitana Centro Occidente	Presentación de un (1) Trabajo de Investigación Finalizado. Adaptación y aplicación de un (1) instrumento de Recolección de información.	-Aprendices del Centro Agropecuario SENA -SENA -Líneas investigativas de la UTP en deporte, recreación y actividad física. -Instructores área de Bienestar Estudiantil del SENA.

2.1.2 De capacidad científica nacional.

Producto Esperado	Indicador	Beneficiario
Presentación de resultados con el personal del SENA.	Un (1) resumen en memorias.	- Población interesada en motivación, deporte y actividad física. - U.T.P.
Sustentación trabajo de grado.	Un (1) trabajo de grado aprobado.	- Programa Ciencias del Deporte y la Recreación. - Líneas de investigación en deporte, recreación y actividad física.
Publicación boletín periódico SENA.	Un (1) artículo publicado.	- Revista Médica Del Risaralda, Revista Kinesis, Boletín informativo SENA.
Publicación artículo en internet.		Comunidades científicas interesadas en deporte, actividad física y psicología deportiva.

2.1.3 De apropiación social de conocimiento

Producto Esperado	Indicador	Beneficiario
Presentación de resultados al personal directivo del SENA.	Un (1) resumen en memorias.	- Población interesada en motivación, deporte y actividad física.
Sustentación trabajo de grado.	Un (1) trabajo de grado aprobado.	- Universidad Tecnológica de Pereira.
Publicación boletín periódico SENA.	Un (1) artículo publicado.	- Programa Ciencias del Deporte y la Recreación.
Publicación artículo en internet.		- Líneas de investigación en deporte, recreación y actividad física.
		- Revista Médica Del Risaralda.
		- Comunidades científicas interesadas en deporte, actividad física y psicología deportiva.

2.1.4 Impacto esperado

Impacto esperado	Plazo	Indicador verificable	Supuestos
Identificar las motivaciones para mejorar la oferta en programas de actividad física con los aprendices pertenecientes al plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA del Área Metropolitana Centro Occidente.	Corto	Referente escrito	Sensibilización al área de bienestar estudiantil del SENA, para replicar y plantear soluciones, en cuanto a programas de actividad física.
Establecer la relación e incidencia de las motivaciones hacia la actividad física, con variables sociodemo geográficas	Corto	Referente escrito	Área de Bienestar Estudiantil SENA Risaralda

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar las motivaciones hacia la actividad física de los aprendices pertenecientes al plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA del Área Metropolitana Centro Occidente.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar en orden de importancia las motivaciones de los aprendices pertenecientes al plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA en el Área Metropolitana Centro Occidente frente a la actividad física.
- Conocer las preferencias en actividad física de los aprendices pertenecientes al plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA en el Área Metropolitana Centro Occidente para el aprovechamiento del tiempo libre.
- Establecer las relaciones entre motivaciones con prácticas físicas, edad, género de los aprendices del plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA en el Área Metropolitana Centro Occidente.
- Establecer la relación entre practicas físicas y género de los aprendices del plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA en el Área Metropolitana Centro Occidente
- Determinar los espacios y zonas deportivo-recreativas disponibles que poseen los aprendices pertenecientes al plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA del Área Metropolitana Centro Occidente

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 MARCO CONTEXTUAL

4.1.1 Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA):

Se encarga de cumplir la función que le corresponde al Estado de invertir en el desarrollo social y técnico de los trabajadores colombianos, ofreciendo y ejecutando la Formación Profesional Integral gratuita, para la incorporación y el desarrollo de las personas en actividades productivas que contribuyan al desarrollo social, económico y tecnológico del país.

El SENA además de la formación profesional integral, impartida a través de los centros de formación, brinda servicios de formación continua del recurso humano vinculado a las empresas; información, orientación y capacitación para el empleo; apoyo al desarrollo empresarial; servicios tecnológicos para el sector productivo, y apoyo a proyectos de innovación, desarrollo tecnológico y competitividad.

Funciones del Servicio Nacional de Aprendizaje, SENA:

- Impulsar la promoción social del trabajador, a través de su formación profesional integral, para hacer de él un ciudadano útil y responsable, poseedor de valores morales éticos, culturales y ecológicos.
- Velar por el mantenimiento de los mecanismos que aseguren el cumplimiento de las disposiciones legales y reglamentarias, relacionadas con el contrato de aprendizaje.
- Organizar, desarrollar, administrar y ejecutar programas de formación profesional integral, en coordinación y en función de las necesidades sociales y del sector productivo.
- Velar porque en los contenidos de los programas de formación profesional se mantenga la unidad técnica.

Dentro del Centro Agropecuario SENA, se ofrece y ejecuta formación profesional y gratuita al talento humano, para su eficaz desempeño en todas las actividades que comprende el sector primario de la región, acorde con el desarrollo productivo y administrativo, cumpliendo responsablemente con el crecimiento de sus funcionarios, la actualización tecnológica del centro y la comunidad en general.

Visión, se consolidará a la vanguardia de la formación de los trabajadores rurales del departamento; contando con el talento humano necesario para transmitir conocimientos y habilidades éticas, técnicas y administrativas necesarias para

hacer del trabajador rural un empresario en su medio, y siga proveyendo al resto de la sociedad el alimento indispensable para la supervivencia.

Cuadro 1. Principios y valores del Centro Agropecuario SENA

PRINCIPIOS	VALORES
• Puntualidad	• Transparencia
• Saber Escuchar	• Servicio al cliente
• Participación Activa	
• Tolerancia	• Creatividad e innovación
• Integración Grupal	
• Responsabilidad	• Productividad
• Creatividad	• Principios éticos
• Evaluación	

Fuente: www.sena.edu.co/portal

*Cuadro creado a partir de la información en línea del Centro Agropecuario.

El bienestar estudiantil del Centro Agropecuario se orienta hacia el conjunto de condiciones y posibilidades que les permiten potenciar y maximizar los conocimientos, las competencias que se desarrollan en el proceso de aprendizaje y en su participación, como miembro de la comunidad educativa del Servicio Nacional de Aprendizaje, SENA. Así mismo, es el marco referencial y la construcción de saberes y quehaceres en las dimensiones psíquica, física y social además, de actitudes y aptitudes, que apunten al desarrollo humano, a la formación integral de los alumnos y al mejoramiento de su calidad de vida como individuos y como grupo institucional.

El bienestar debe ser eje fundamental en los programas de formación profesional integral ofrecidos por el Servicio Nacional de Aprendizaje, SENA, que compromete a la institución como un todo y a los Subdirectores de Centro como responsables de la implementación y ejecución del Plan Nacional Integral de Bienestar de los Alumnos en los Centros de Formación Profesional.

Los frentes de acción de Bienestar de los Aprendices son:

- Desarrollo intelectual
- Consejería y orientación
- Promoción socioeconómica
- Recreación y deporte
- Información y comunicación

- Protección y servicios institucionales

Por otra parte, en el año 2009 en una de las estrategias del Gobierno Nacional se implementa en el SENA el plan 250.000 para formar como técnicos y tecnólogos a jóvenes desempleados entre los 18 y 30 años de los niveles 1,2 y 3 del Sisben.

Los 250 mil cupos de formación de este Plan son adicionales a los ofrecidos por el SENA en sus convocatorias regulares.

Son 187 programas de formación que el SENA tiene contemplados para este Plan, todos ellos innovadores y con un fuerte componente tecnológico que garantiza aprendices que aportarán valor agregado en competitividad y productividad al país.

Cambiando de tema en lo que concierne a la legislación deportiva colombiana, se establece las siguientes leyes que velan por el cumplimiento del deporte y la recreación como derechos fundamentales de la formación integral del ser humano.

4.1.2 Constitución Nacional de Colombia, 1991

- **“Artículo 52.** Artículo modificado por el artículo 1 del acto legislativo 2 de 2000. El nuevo texto es el siguiente: el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas, tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”⁶.

El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social; se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, la práctica del deporte y al aprovechamiento de tiempo libre.

El estado fomentara estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

- **Ley 181 de 1995.** Dicta las disposiciones para el fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, se crea el Sistema Nacional del Deporte, modificada posteriormente por la ley 344 de 1996. Garantiza que toda la comunidad tenga libre acceso a una formación integral en todas sus edades, facilitando el aprovechamiento de los espacios que brinda el entorno.

⁶ CONSTITUCIÓN POLITICA DE COLOMBIA, 1991. [en línea]. Disponible desde: < <http://www.banrep.gov.co/regimen/resoluciones/cp91.pdf>>

En el título I, Capítulo 1. Artículo 1. Los objetivos generales de esta ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas.

En el artículo 3, hace referencia al fomento de la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

Capítulo 2. En el artículo 4, nombra el derecho social. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social.

En el título IV del deporte, nombra: el deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de aprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (art. 15).

Artículo 18. Los establecimientos que ofrezcan el servicio de educación por niveles y grados, contarán con infraestructura para el desarrollo de actividades deportivas y recreativas, en cumplimiento del artículo 141 de la ley 115 de 1994.

- **Ley General de Educación (Ley 115 de 1994).** En sus disposiciones generales, artículo primero, dicta:

La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en

edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.⁷

A nivel Municipal, en el plan de desarrollo 2008-2011, enmarcado a su vez dentro del plan de desarrollo departamental, se evidencia como la actividad física, el deporte y la recreación no fueron fortalecidos en los anteriores periodos de gobierno. Los indicadores Municipales de acceso a espacios para la práctica recreativa y deportiva, se encuentran lejos del estándar Nacional en metros cuadrados por habitante, lo que implica pasar de 12 a 20 metros cuadrados de espacio deportivo per cápita en la ciudad, al igual que la cantidad de deportistas que obtienen medallas a nivel nacional, pero ante todo se evidencia el bajo nivel de masificación del deporte en la población.

Dentro de los aspectos legales, para el desarrollo de la investigación es pertinente mencionar que los municipios en los cuales se va a realizar el estudio, son aquellos que hacen parte del Área Metropolitana Centro Occidente, dado que corresponde a la delimitación geográfica del proyecto.

Área Metropolitana Centro Occidente:

El área metropolitana, es la organización para la planeación y administración del territorio, conformada por el área urbana de municipios contiguos que al crecer aceleradamente llegan a confundir sus límites lo cual denomina conurbación.

Las áreas metropolitanas y las asociaciones de municipios se han establecido como instrumentos para la mejor administración de un territorio o la prestación de servicios públicos de dos o más municipios de un mismo departamento, además como instrumento para el fortalecimiento de las ciudades intermedias. El Área Metropolitana Centro Occidente comprende los municipios de Pereira, Dosquebradas y la Virginia.⁸

4.2 MARCO TEÓRICO

Se considera que merece una atención especial el estudio básico de la aparición del ejercicio físico y del deporte como formas de actividad física.

⁷ LEY GENERAL DE EDUCACIÓN (Ley 115 de 1994). [en línea]. Disponible desde: <<http://menweb.mineducacion.gov.co/normas/concordadas/Decreto115.htm>>

⁸ RÍOS OCAMPO, Jazmín L, SANTANA MATIZ, Flor A. Determinación de las necesidades en programas de actividad física, deporte y recreación en las principales empresas del Área Metropolitana Centro Occidente. Pereira, 2003. 15p. Trabajo de grado (Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación). Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad Ciencias de la Salud. Programa Ciencias del Deporte y la Recreación.

El concepto de actividad física implica que siempre que se realice movimiento alguno, al margen de la finalidad de este, existirá actividad física. Es precisamente la atribución de una finalidad concreta a la actividad física desempeñada la que hará que esta se constituya en ejercicio físico o en deporte.

“El ejercicio físico ha sido practicado por el hombre desde las épocas más remotas. Las culturas primitivas realizaban una serie de ejercicios corporales de forma repetitiva y con cierta sistematización, con el objeto de perfeccionar y mejorar las potencialidades físicas, orientadas hacia el desempeño de actividades de caza o como preparación a la guerra”⁹.

García, al hacer referencia a la evolución de la práctica física y su relación con el deporte expone textualmente:

A medida que la sociedad a la que pertenece evoluciona, el hombre cazador pasa a convertirse en sedentario. Entonces, al tener asegurado el sustento diario, dispondrá de tiempo libre y practicará los ejercicios de antaño con otra finalidad: la de cubrir el ocio de que dispone. Así, los ejercicios serán más complejos, ya que han evolucionado como lo ha hecho la cultura de la que son parte integrante, ello conduce al deporte en su nivel superior: el “estado urbano”...es este estado, el deporte precisa de equipos y técnicas especializados, requiere de terrenos aptos para su práctica, y provoca la aparición de un “profesionalismo” entre sus practicantes, ante la demanda social traducida por la asistencia a un numeroso público a los actos deportivos¹⁰.

Dentro del concepto de actividad física que se pretende abordar en este trabajo de investigación, se quiere generar una conceptualización enmarcada en los componentes básicos de la actividad; un componente social, que identifica la actividad física como medio de interacción con otros seres humanos. Por otra parte, las experiencias y vivencias personales que se van generando dentro de la misma práctica, permitiendo identificar limitaciones y potencialidades de los individuos. Finalmente se establece un componente de gran valor que involucra el movimiento corporal, priorizando la importancia y beneficios que estas prácticas pueden brindar en la búsqueda de estados de salud óptimos y ante todo la mejora de la calidad de vida de cualquier individuo.

4.2.1 Actividad Física.

Saavedra define actividad física “como cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética. Esta actividad encuadrada o sometida dentro de

⁹ GUZMÁN, D. Luis A. Introducción a la educación física, al deporte y a la recreación. Cámara Colombiana del libro. Primera edición 2003. 249p.

¹⁰GARCIA BLANCO, S. (1997). Origen del concepto deporte. Habilidad motriz, 9:41-44

procesos biomecánicos y/o bioquímicos genera una serie de respuestas corporales que van a promover estados de salud variados como también niveles de rendimiento físico de diversa dimensión”¹¹.

Para Blair, la actividad física se refiere a:

Cualquier movimiento del cuerpo producido por el musculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético.

Bajo esta definición se entiende que el concepto de actividad física es genérico y por tanto, siempre que exista movimiento hemos de hablar de actividad física. Con esta premisa definimos a dos conceptos que implican actividad física y que, por tanto, podrían estar encuadrados dentro de la misma bajo una perspectiva cuantitativa e incluso cualitativa¹².

Se considera conveniente realizar una diferenciación de actividad física de otros conceptos muy relacionados con esta, tales como los expuestos a continuación:

Ejercicio físico: Cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo, que tiene por objeto una mejora o mantenimiento de la condición física.

Entendemos que la diferencia esencial entre ejercicio físico y actividad física radica en la intencionalidad y sistematización. Así, ir andando al colegio no presenta una intención de mejorar la condición física en la gran mayoría de los casos, sin embargo, caminar diariamente una hora con cierta intensidad busca presumiblemente el desarrollo de la condición física.

Deporte: Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (1992) queda definido como “Deporte: (de deportar). Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Siguiendo las indicaciones del diccionario, buscamos “deportar”, y en su tercera acepción encontramos: “(del latín deportare). Divertirse, recrearse”¹³.

A pesar de las definiciones que podamos encontrar del término deporte, las acepciones son muy variables. Así, el saber popular tiende a atribuirle el concepto que hemos referido de ejercicio físico e incluso de actividad física. En ocasiones se habla de deporte cuando existe una práctica física y no siempre cuando la intención es de recreación, diversión. Para García, “Incluso cuando la práctica de deporte deja de realizarse como actividad de tiempo libre para convertirse en

¹¹Ibid.,p.43-55

¹²BLAIR, S.N (1992). Are american children and youth fit? The need for better data. Research quarterly for exercise and sport, 63, 2:120-123.

¹³ REAL ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA (1992). Diccionario de la lengua española. (21ª edición). Espasa-Calpe, Madrid.

trabajo, es el caso de los deportistas profesionales, la semejanza entre ambos conceptos podría ser aún mayor”¹⁴.

Condición física o forma física: conjunto de atributos que los individuos tiene o consiguen y que están relacionados con la capacidad de desarrollar actividad física. Siguiendo a Delgado:

Condición física deriva del inglés *Physical Fitness*, “que viene a designar la vitalidad de una persona y su aptitud real para las acciones que emprende”. En referencia a la acepción de la condición física relacionada con la salud, los mismos autores señalan “podría definirse como la capacidad funcional que la persona tiene o adquiere para poder realizar actividad física”¹⁵.

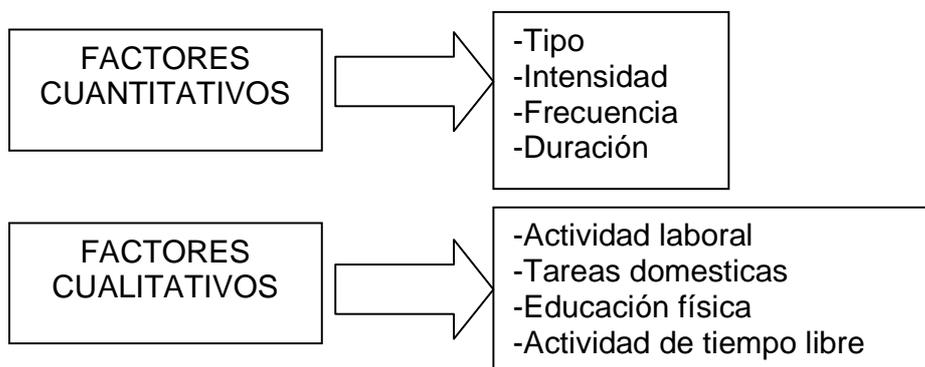
La condición física presenta un componente genético pero indudablemente es susceptible de mejora en los individuos. El recurso que emplean las personas para mejorar a la condición física es el movimiento intencionado, concretando esta mejora por medio del ejercicio físico o del deporte, aunque a veces se consigue mejorar la misma con actividad física no intencional.

Salud: se concibe como una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, cada una de ellas situada en un continuum con un polo positivo y otro negativo.

La salud en su polo positivo está asociada con una capacidad de disfrutar la vida y de resistir a las desavenencias; no supone meramente la ausencia de enfermedad. La salud en su polo negativo está asociada con la enfermedad y, en situación extrema, con mortalidad prematura.

Siguiendo la definición expuesta, se encuentra unos factores determinantes de la actividad física. (Figura 1)

Figura 1. Factores que determinan la actividad física



¹⁴ GARCIA FERRANDO, M. (1993). Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico. Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid.

¹⁵ DELGADO, M. (1997). El entrenamiento de las cualidades físicas en la enseñanza obligatoria: salud versus rendimiento. Habilidad motriz, 9:15-26.

Fuente: actividad física, condición física y salud. Pablo Tercedor Sánchez. P 15

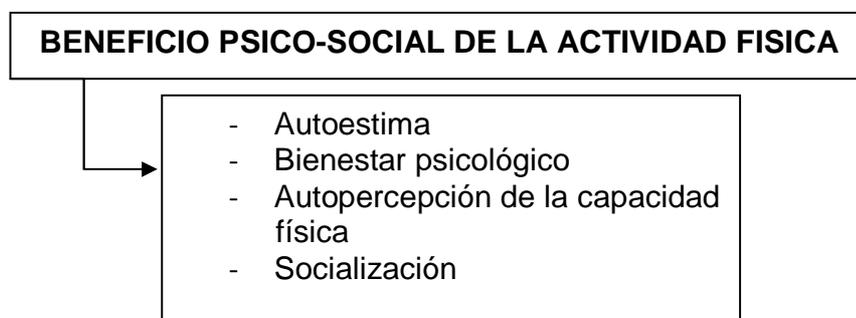
- El beneficio psicosocial de la práctica de actividad física

La práctica regular de la actividad física puede ser beneficiosa en la prevención de diversas enfermedades y en la mejora de los factores de la condición física relacionados con la propia salud. Sin embargo, los efectos de la actividad física sobre la salud psicológica y la sensación de bienestar es una cuestión que aun no está investigada en profundidad, Mc Auley, afirma:

A pesar de que muchos estudios alaban los beneficios de la práctica de actividad física desde la perspectiva psicológica, casi todos adolecen de validez científica para corroborar cualquier tipo de asociación. Además, de los problemas metodológicos o conceptuales, un problema inherente a estas investigaciones es la falta de coherencia entre los estudiosos en cuanto a definir no solamente la actividad física, sino también el comportamiento social o, bien, la salud psicológica¹⁶.

Se considera que la actividad física presenta una relación negativa con la ansiedad y con la depresión, es decir, actúa disminuyendo los niveles; por otro lado, se considera que presenta una relación positiva con la autoestima, bienestar psicológico y percepción de la propia capacidad.

Figura 2. Beneficio Psicosocial de la actividad física



Fuente: actividad física, condición física y salud. Pablo Tercedor Sánchez. P 65

- Autoestima y actividad física

Rosenberg, argumenta “Aunque se considera la autoestima como el componente evaluativo del autoconcepto, los dos términos se suelen utilizar como sinónimos”¹⁷.

¹⁶MC AULEY, E. Citado por: Tercedor S. En: Actividad física, condición física y salud. Editorial Wanceulen. Sevilla. 2001. 159p. ISBN 84-87520-79-0

¹⁷ROSENBER, M. (1979). Conceiving the self. basic books, New York.

Gruber encuentra “una relación positiva y moderada en estudios analizados, aunque la relación es dos veces mayor en los estudios simples que en los estudios con múltiples variables o factores, se encontró un aumento de la autoestima en un 61% de los estudios”¹⁸.

Cabe señalar que, aunque existen investigaciones que sugieren una relación positiva entre la autoestima y la práctica de actividad física, no existen criterios rigurosos, tanto metodológicos como conceptuales que puedan atribuir una validez a esta relación.

- Bienestar psicológico y actividad física

Diener reconoce “por bienestar psicológico el estado emocional o afectivo que presenta un individuo y que puede oscilar desde un polo positivo a un polo negativo”¹⁹. Stewart establece, “que tradicionalmente se ha tratado la cuestión atribuyendo los estados de ansiedad, depresión, angustia, etc. Hacia un polo negativo, encontrándose en el polo positivo la sensación de bienestar”²⁰.

En general, existen pocos estudios que clarifiquen si los efectos de la práctica de actividad física sobre el bienestar psicológico difieren en función del sexo o grupo de edad. Al respecto, Stephens “encontró relación entre la salud psicológica asociada con la práctica de ejercicio físico, de forma que esta era mas fuerte en mujeres y en el grupo de tercera edad, que en los hombres y en los grupos de menor edad”²¹.

- Autopercepción de la capacidad física y actividad física

Bandura concibe, “la Autopercepción de la capacidad física, como la creencia que tiene cada individuo sobre su capacidad para ejecutar una acción o para satisfacer las demandas de una situación concreta”²². Mc Auley agrega, “esta percepción de la propia capacidad es un factor importante para la elección de las actividades por parte de los individuos, para la intensidad con que cada uno realiza una actividad y para actuar de forma más o menos insistente en el caso de estímulos aversivos o fallos durante la realización de una actividad”²³.

- Socialización y actividad física

¹⁸GRUBER, J.J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children:a meta-analysis. American academy of physical education papers, 19. Human kinetics, Champaign. Ili: 30-48

¹⁹DIENER, E. (1984). Subjective well-being. Psychology bulletin, 95: 542-575

²⁰STEWART, A. L.,KING, A. C.(1991). Evaluating the efficacy of physical activity for influencing quality-of- life outcomes in older adults. Annals of behavioral medicine, 13: 108- 116

²¹STEPHENS,T. 1988. Physical ativity and mental health in the United states and Canada: evidence from four populations surveys. Preventive medicine, 17:35-47.

²²BANDURA, A. (1986). Social foundation of thought and action. englewood cliffs, NJ: prentice hall.

²³Ibid. P. 67

Sobre la relación entre socialización y práctica deportiva, García afirma:

Los procesos sociales mediante los cuales la personas aprenden a convertirse en participantes en su propia sociedad – el proceso de socialización-, se encuentran crecientemente influenciados por las actividades físico deportivas.... Además, crece la conciencia social de que a través del deporte se puede transmitir a los jóvenes valores sociales positivos para que se produzca con éxito la socialización en el mundo del adulto. Valores de disciplina, trabajo en equipo, autocontrol, etc., se pueden aprender a través del deporte²⁴.

La mayoría de los autores aprueban una relación positiva entre práctica de actividad física y beneficio psicosocial en adultos, aun careciendo de estudios rigurosos que puedan validar la misma.

Desde otra perspectiva, estamentos internacionales se han puesto en la tarea de determinar parámetros importantes para una adecuada realización de la actividad física enmarcada dentro del campo de la salud.

Según el Comité Internacional de Actividad Física la práctica de la actividad física se clasifica en adecuada e inadecuada, dependiendo del cumplimiento o no de las características de frecuencia, intensidad y duración mínimas recomendadas para el mantenimiento de la salud.

Según Escobar “la actividad física como práctica cotidiana viene ganando un importante lugar en el campo de la promoción de la salud”²⁵

La meta a largo plazo con los programas de promoción de la actividad física, es lograr mayores porcentajes de la población con niveles adecuados de práctica de actividad física. Por lo anterior el mensaje que se ha ido construyendo internacionalmente a partir de la evidencia recogida, es la recomendación de por lo menos 30 minutos de actividad física moderada, 5 días a la semana, continuos o acumulados.

Las recomendaciones de actividad física incluyen actividades que pueden ser realizadas en la casa, en el trabajo y en el tiempo libre, estimulando siempre a las personas a evitar convertirse en sedentarias y ser activas en el día a día.

Las actividades físicas que deben incluirse en la cotidianidad de las personas como subir y bajar escaleras, sacar a pasear el perro, hacer jardinería, lavar el carro o caminar hasta el trabajo, empujar el carrito en el mercado, disminuir el uso de la moto

²⁴GARCIA FERRANDO, M. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Ministerio de asuntos sociales, instituto de la juventud, Madrid.

²⁵ESCOBAR, JM. Actividad física como estilo de vida saludable. Revista medica de Risaralda, 9 (2) noviembre de 2003: p 43- 55

o del carro, entre otras, son actividades a intensidades moderadas de ejecución; sin embargo, también se recomiendan actividades más enérgicas como caminar a paso rápido, bailar, andar en bicicleta, correr o nadar²⁶.

²⁶ GRANADA, Patricia; ZAPATA., Carlos Danilo y GIRALDO, José Carlos. Manual de promoción de la actividad física en Risaralda. Tomo I. Línea de base. Pereira (Colombia): Postergraph S.A

4.2.2 Motivación:

Según Morris, “un motivo es una fuerza alterna directiva, relacionado con un deseo o necesidad específica, que activa al organismo y dirige la conducta hacia una meta”²⁷ y para alcanzar tal meta, la persona debe tener la suficiente activación y energía, un objetivo claro y la capacidad y disposición de emplear tal energía durante un periodo de tiempo suficiente para alcanzar su meta²⁸.

Dice también Garita que el proceso motivacional es: “el que aporta energía, dirección y persistencia al comportamiento y está determinado por múltiples necesidades: biológicas, cognitivas, afectivas y sociales, entendiendo la persistencia como aquella que determina cuánto dura el sujeto en determinada actividad”²⁹.

Según Andrés, se exponen dos tipos de motivaciones hacia la práctica de actividad físico- deportiva:

Motivación intrínseca: bajo este grupo se incluyen aquellos motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad físico- deportiva por el propio carácter de ésta. Entre otras razones encontramos el simple hecho del disfrute o satisfacción que les aporta la práctica realizada.

Motivación extrínseca: Se refiere a aquellos motivos que justifican la práctica de la actividad físico - deportiva y que no están relacionada directamente con ésta. Razones como la pérdida de peso o la mejora de la condición física representan ejemplos de motivación extrínseca³⁰.

4.2.3 Teorías de la motivación

Maslow estableció una serie de necesidades experimentadas por el individuo, dando origen a la llamada «pirámide de necesidades». Según esta teoría, la satisfacción de las necesidades que se encuentran en un nivel determinado lleva al siguiente en la jerarquía, sin embargo se dan zonas de coincidencia entre un nivel y otro ya que no se da una satisfacción total de las necesidades.

Indicó en un principio cinco niveles de necesidades y los clasificó por orden de importancia:

²⁷MORRIS, Charles G. Introducción a la psicología. 3 ed. México: Prentice- hall Hispanoamericana, S.A., 1997. P. 310.

²⁸Ibíd. P. 320

²⁹GARITA, Elmer. Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte En: MHSalud, [en línea]. Costa Rica Vol. 3- N 1. [citado en julio 2006. P.2.disponible desde: [http://www.una.ac.cr/mhsalud/documents/elmergarita-2006 motivación y satisfacción_000.pdf](http://www.una.ac.cr/mhsalud/documents/elmergarita-2006%20motivaci3n%20y%20satisfacci3n_000.pdf)

³⁰DE ANDRES, B Y AZNAR. Actividad física, deporte y salud; factores motivacionales y axiológicos. En: Apuntes: educación física y deportes, 46: 12-18, (1996).Citado por: Tercedor Sánchez, P. Actividad física, condición física y salud. Editorial Wanceulen. Sevilla. (2001). P 159 ISBN 84-87520-79-0.

- Necesidades básicas. Se encuentran en el primer nivel y su satisfacción es necesaria para sobrevivir. Son el hambre, la sed, el vestido.
- Necesidades de seguridad. Están situadas en el segundo nivel, son la seguridad y protección física, orden, estabilidad.
- Necesidades sociales o de pertenencia. Están relacionadas con los contactos sociales y la vida económica. Son necesidades de pertenencia a grupos, organizaciones.
- Necesidades de estatus y prestigio. Su satisfacción se produce cuando aumenta la iniciativa, autonomía y responsabilidad del individuo. Son necesidades de respeto, prestigio, admiración, poder.
- Necesidades de autorrealización. Surgen de la necesidad de llegar a realizar el sistema de valores de cada individuo, es decir lograr sus máximas aspiraciones personales.³¹

4.2.4 Modelos teóricos motivacionales que determinan la práctica de actividad física

Motivación se puede definir como el conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y el rendimiento.

Entre los numerosos modelos que se han propuesto para explicar los factores que influyen motivacionalmente en la práctica de actividad física, se observa que unos ponen mayor énfasis en la influencia psicológica, mientras que otros consideran tanto la influencia psicológica como la influencia del medio exterior.

- Modelo de creencias sobre la salud, según Becker;

Fue el primero que explico la práctica de actividad física basándose en la creencias de que tomar una medida relacionada con la salud esta influenciado por la valoración que hace el propio individuo sobre su implicación en la misma, sopesando la relación costo-beneficio respecto a realizarla o no, y por el riesgo percibido de contraer la enfermedad específica que podría provocar la inactividad física. La sensación percibida sobre el potencial de las enfermedades esta relacionado a su vez con la gravedad que el individuo percibe de cada enfermedad y el grado de susceptibilidad que presenta³².

³¹ www.lobservador.com/.../imatges/maslow.jpg

³²BECKER, M.H. , MAIMAN, L.A. (1975). Sociobehavioral determinants of compliance with medical care recommendation. Medical care, 13:10-24.

- Teoría Cognitivo-social, según Gottlieb;

Enfatiza en los factores sociales como generadores de un comportamiento. Muchas de las actitudes están justificadas por el papel que la sociedad les atribuye. Esta teoría sugiere que existe una presión social que induce a las personas a ser activas o a ser inactivas. En cualquier caso, son también importantes tanto la creencia sobre las consecuencias de un comportamiento como la propia confianza para llevarlo a cabo. Este modelo, aunque incluye variables psicológicas, pone especial énfasis en la influencia de los aspectos culturales y sociales. Bajo este modelo, las normas, los comportamientos de cada sexo, las leyes y las medidas políticas, presentan influencia social³³.

- Teoría de la acción razonada (Ajzen y Fishbein, citado por Pate y Hohn)

Según esta teoría la intención es el primer factor que determina un comportamiento voluntario, tal y como es el caso de la actividad física realizada en el tiempo libre. A su vez la intención está influenciada por dos factores. El primero es la actitud, la cual está basada en las consecuencias percibidas de un comportamiento. El segundo factor son las normas subjetivas, las cuales están basadas en la percepción sobre las influencias sociales del comportamiento.

Ambos modelos pueden servir para explicar las motivaciones que inducen hacia un comportamiento determinado, aunque evidentemente las decisiones personales pueden verse influenciadas por otros aspectos. Así surgen otros modelos explicativos que consideran la existencia de unos factores externos al individuo que tienen una gran fuerza en cada comportamiento, cuestión que influiría también en la práctica de actividad física³⁴.

4.2.5 La actitud como preámbulo de la conducta

Siguiendo a Velásquez, “se puede considerar que toda actitud implica una motivación que orienta a la acción, un proceso de conocimiento y valoración y una forma de conducta hacia algo o alguien”³⁵. Marín, cita dos modelos de concepción de las actitudes:

- El modelo unidimensional mantiene que la actitud es la tendencia a evaluar un objeto o situación en términos positivos o negativos. La actitud se deduce del comportamiento de quien la posee, basándose en la forma en que lo manifiesta.

³³GOTTLIEB, N.H. y BAKER, J.A. (1986). The relative influence of health beliefs, parental and peer behaviors, and exercise program participation on smoking, alcohol use, and physical activity. *Social science and medicine*, 22:915-927.

³⁴AJZEN, Y., FISHBEIN, M.(1980). Understanding attitudes and predicting social behavior., citado en: PATE, R.R., HOHN, R.C. (Ed.)(1994). *Health and fitness through physical education*. Human kinetics, Champaign Ill.

³⁵VELASQUEZ. Hábitos de los españoles relacionados con la práctica de actividad física y con la salud. En: DELGADO, Manuel. *Estrategias de intervención en educación física para la salud desde la educación física*. España: INDE publicaciones, 2002. P.60

- El modelo multidimensional considera que el carácter valorativo de la actitud es importante pero no suficiente para delimitarla. El conocer que una persona está a favor o en contra de algo no supone el que conozcamos su verdadera actitud hacia el objeto valorado, pues puede estar situada muy cerca o muy distante de él³⁶.

Componentes de las actitudes bajo el modelo multidimensional se conciben las actitudes con tres componentes: el cognitivo, el afectivo y el conductual o reactivo (Marín y Sarabia):

- Componente cognitivo. En el subyacen los conocimientos, creencias, y valores del individuo sobre el objeto. Los conocimientos que se tienen acerca de los objetos siempre implican juicios de valor sobre ellos, o sea, valoraciones positivas o negativas.
- Componente afectivo. Basado en los sentimientos y preferencias personales. Puede explicar una actitud favorable en dos individuos hacia un objeto determinado (ejemplo, interés hacia un determinado deporte), sin embargo para uno queda justificado por el gusto hacia la propia practica y para otro por la posibilidad de relacionarse con las personas que lo practican.
- Componente conductual o reactivo. Da lugar a acciones manifiestas y a declaraciones de intenciones. Bajo este componente se encuentran los criterios activos de los elementos cognitivos, que son los que utiliza un individuo para adoptar un comportamiento más o menos distante frente al objeto de la actitud. Así, un individuo puede estar en contra de la celebración de determinados eventos deportivos, sin embargo su comportamiento puede estar encaminado a no asistir bajo ningún concepto ni interesarse por ellos, o bien no asistir pero seguirlos por los medios de comunicación.

Por tanto se puede constatar que existe una evidencia manifiesta entre las actitudes de una persona y los comportamientos de la misma, derivados del componente conductual de las primeras. Un hecho que se deduce del argumento anterior es que es más factible medir las actitudes precisamente con base en este último componente que realizarlo con base al componente cognitivo o al componente afectivo³⁷.

Para Domínguez existen tres elementos fundamentales que diferencian la práctica deportiva actual de la que se realizaba en tiempos pasados:

- Carácter incruento: la actividad física actual asegura la integridad física de los participantes.
- Apertura social: abierto a todos sin discriminación de raza, sexo, edad, razón social ni grupo social.

³⁶MARIN, M (1997). Psicología social de los procesos educativos. Algaida, Sevilla.

³⁷Ibíd., p. 61

- Diferenciación: el deporte fue quedando vinculado con la educación física recibiendo un trato conjunto³⁸.

Según Tercedor, “existen 3 factores que pueden incidir sobre la práctica físico-deportiva de los jóvenes:

- Factores personales: el nivel de práctica de actividad físico- deportiva desarrollada por el sujeto esta influenciado por aspectos biológicos y psicológicos³⁹.
- Factores biológicos: según García “el sexo supone una gran influencia sobre la práctica siendo mayor el índice en el género masculino que en el femenino. Esta diferencia es más producto de una diferencia sociocultural que de aspectos biológicos”⁴⁰.

En este grupo de factores, la edad y la obesidad también condicionan el nivel de actividad físico-deportiva. Bajo una visión global la práctica disminuye con la edad, siendo la etapa infantil la más activa. Además, según Elia “existe una disminución de la respuesta fisiológica al ejercicio físico con la edad”⁴¹.

- Factores psicológicos: sobre los factores que pueden favorecer la participación en actividades físico deportivas, el estudio realizado por (Ferguson y Cols, recogido en Op. cit., 2001), “muestra que los beneficios atribuidos a la práctica de ejercicio físico presentan relación con la actividad realizada, aunque no así con las actitudes a la práctica y el propio conocimiento de sus beneficios”⁴².

Según Sallis “Otras de las razones que podrían guardar relación con el nivel de actividad físico deportiva son: el conocimiento práctico referente a la realización de ejercicio físico, dificultades hacia la práctica, intención de practicar y capacidad percibida por el propio sujeto para llevar a cabo la actividad”⁴³.

- Factores sociales: la mayoría de estudios inciden en la trascendencia de los elementos sociales en relación a la práctica físico deportiva, bien sea de forma indirecta, ya que determinados datos de carácter social se obtienen al rellenar el protocolo de medidas de la actividad física, o bien directa, como ocurre en el caso de la teoría cognitivo- social y el modelo sociocultural.

³⁸W.AA. La enseñanza de la educación física y el deporte escolar. Actas del IV congreso internacional. Santander. A.D.E.F. Cantabria. 2001. Citado por: Domínguez (1995). La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte. Escuela abierta, 7 (2004)

³⁹TERCEDOR, op. Cit., p.44

⁴⁰GARCÍA FERRANDO, M. (1997). Los españoles y el deporte, 1980-1985.Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores. Consejo superior de deportes Tirant lo Blanch. Madrid y Valencia.

⁴¹TERCEDOR, op. Cit., p.44.

⁴²Ibíd., p. 45.

⁴³Ibíd., p. 45.

Ambos justifican la práctica de actividad físico deportiva bajo la perspectiva de que vivimos en sociedad, interaccionando con las personas e intercambiando valores, actitudes y comportamientos adecuados a la cultura imperante.

- Factores ambientales: Aquí se incluyen en el lugar de la práctica, las condiciones climáticas, aspectos derivados del tiempo, las programaciones de actividad física y la facilidad para acceder a las instalaciones deportivas.

Según García, la motivación deportiva se puede clasificar en:

- Motivación inicial, que supone el impulso necesario para comenzar a practicar una actividad físico deportiva.
- Motivación continua, que es la motivación requerida para continuar practicándolo cuando ya se está inmerso en él.
- Motivación de alto rendimiento, relacionada con los deportistas de elite su objetivo principal es el resultado de la competición⁴⁴.

En un intento de conocer cuáles son las motivaciones de los jóvenes, García Ferrando, establece una clasificación, a partir de la investigación empírica, de las causas por las que la población juvenil practica o no algún tipo de actividad deportiva.

Los principales motivos son:

- Por hacer ejercicio físico
- Por divertirse y pasar el tiempo
- Porque le gusta el deporte
- Por encontrarse con amigos
- Por mantener y/o mejorar la salud
- Por mantener la línea
- Por evasión
- Porque le gusta competir⁴⁵

Mendoza expone “la salud como la principal motivación aducida por los jóvenes escolares para la práctica deportiva, seguido por hacer nuevos amigos, estar en forma y divertirse”⁴⁶.

Por su parte, las razones fundamentales que llevan a la juventud a no practicar deporte, según García, son:

⁴⁴GARCÍA, J., LLAMES, R. la motivación deportiva: principios generales y aplicaciones. Revista “El entrenador Español” 52, 43 – 46. 1992

⁴⁵GARCÍA FERRANDO, M., PUID BARATA, N., LARGADERA OTERO, F. (1998). Sociología del deporte. Alianza Editorial. Madrid

⁴⁶TERCEDOR, op. Cit., p.48.

- Falta de tiempo
- No le gusta
- Por la edad
- Por pereza
- Sale cansado del trabajo o estudio
- No le enseñaron en la escuela
- Por la salud
- No le ve utilidad o beneficios⁴⁷

Gould et al, investiga las causas del abandono deportivo y realiza una clasificación sobre las razones que aducen los jóvenes a ese abandono:

- Tienen otra cosa que hacer
- No era tan bueno como esperaba
- No era bastante divertido
- Querían hacer otro deporte
- No soportaban la presión
- No les gustaba el entrenador⁴⁸

4.3 ESTADO CIENTÍFICO ACTUAL

Es importante recalcar que el tema de la actividad física y las motivaciones hacia este tipo de prácticas, han captado gran importancia en la sociedad, tanto a nivel nacional como internacional.

Se han desarrollado numerosos estudios en estos campos que ofrecen referentes claros y concisos, que permiten un crecimiento de esta temática no solo en lo conceptual, también en lo concerniente a la profundización de la actividad física, manejo, importancia y desarrollo de la misma para todo tipo de población, tomando esta gran trascendencia en la sociedad actual.

MOTIVACIONES DE LOS UNIVERSITARIOS HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

Moreno Murcia, J.A., Pavón Lores, A.I., Gutiérrez Sanmartín, M. y Sicilia Camacho, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 5 (19) pp. 154-165. - septiembre 2005

RESUMEN

⁴⁷FERRANDO, op. Cit., p45

⁴⁸GOULD, D., FLETZ, Horm weiss (1982): participation motives in competitive youth swimmers. Editorial mental training for coaches and athletes. Ottawa (Canada)

Con el propósito de analizar los motivos de participación en actividades físico-deportivas de tres muestras de estudiantes de las Universidades de Murcia, Valencia y Almería, en función de la práctica, 801 alumnos (con una media de edad de 21 años) respondieron al Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas (CAMIAF). Tras el análisis e interpretación de los datos (ANOVAS) se demuestra que los practicantes van a encontrar mayor motivación en la competición, la capacidad personal y la aventura, mientras que los no practicantes muestran los niveles más altos de motivación en los aspectos vinculados a la salud.

PALABRAS CLAVE: Motivación, actividad física, Universidad, Deporte.

MOTIVOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN LA REGIÓN DE MURCIA

Pedro Hellín

Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes

Juan Antonio Moreno y Pedro Luis Rodríguez

Universidad de Murcia

RESUMEN

El objetivo de este estudio es comprobar, cuales son los motivos de practica físico-deportiva de la población de la región de Murcia teniendo en cuenta el pensamiento y la importancia que conceden a la actividad física y la alimentación como elementos que se relacionan con el concepto de salud, afín de satisfacer una práctica más acorde a las necesidades de una sociedad inmersa en la cultura del ocio y el tiempo libre. Para ello analizamos, según la edad y el género, el pensamientos sobre que es la actividad físico-deportiva y la influencia que en el concepto de salud tienen los elementos como la actividad física y la alimentación, relacionando todo ello, con los motivos de práctica físico-deportiva.

La muestra está compuesta por 1107 sujetos de edades comprendidas entre 15 y 64 años. La información ha sido recogida a través del instrumento C.A.P.A.F.D. (Cuestionario para el Análisis de la Practica de Actividades Físico-Deportivas) elaborado específicamente para esta investigación. Tras diversos análisis de independencia de variables mediante las pruebas de χ^2 de Pearson completada con análisis de residuos, las conclusiones obtenidas apuntan que, la actividad física constituye el elemento primordial que define el concepto de salud para los adultos y los varones. La preocupación por la imagen corporal y la estética es mayor entre las mujeres, los jóvenes y las personas de mediana edad, disminuyendo claramente en las personas mayores. La mujer y los mayores cuidan mas la alimentación, comenzando este interés a edades tempranas que en el varón. La idea de una práctica físico deportiva para todos es predominante entre la población de la región de Murcia. No obstante, la diversidad de intereses y motivaciones se hace patente; mientras los jóvenes se inclinan hacia la

competición, los adultos, mayores, y mujeres lo hacen movidos por los aspectos lúdicos, relajantes y de relación que tiene la práctica.

PALABRAS CLAVE: Deporte, motivación, estilos de vida, calidad de vida.

VALIDACIÓN DE LA ESCALA DE MEDIDA DE LOS MOTIVOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA-REVISADA EN ESPAÑOLES: DIFERENCIAS POR MOTIVOS DE PARTICIPACIÓN

Juan Antonio Moreno Murcia, Eduardo Cervello Gimeno, Antonio Martínez Camacho

Anales de psicología, ISSN 0212-9728, Vol. 23, Nº. 1, 2007 , pags. 167-176

RESUMEN

El objetivo del estudio es la validación al contexto español de la escala MPAM-R (Motives for Physical Activity Measure-Revised) de Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, y Sheldon, (1997), y comprobar los efectos que producen el género, la edad, la forma, tiempo y días de práctica sobre dichos motivos en una muestra compuesta por 561 sujetos adultos de una gran ciudad española, practicantes de actividades físicas no competitivas. Se realizó un análisis factorial exploratorio obteniendo una adaptación de la escala original con 28 ítems agrupados en cinco factores con coeficientes de fiabilidad aceptables, y con una varianza total explicada del 69.36%. Los motivos relacionados con la salud muestran los valores de medios más altos, seguidos de los relacionados con el disfrute y la diversión. Las personas de mayor edad dan más importancia a los motivos relacionados con la salud, mientras que las más jóvenes priorizan los motivos relacionados con la apariencia. Con respecto al género, las mujeres practican por motivos de salud, apariencia, sociales y disfrute, al igual que los varones. Se considera que la escala MPAM-R puede ser un instrumento válido y fiable para medir los motivos de práctica de actividad física, precisándose de nuevos trabajos en este ámbito no competitivo.

PALABRAS CLAVE: Medida; motivación; deporte; *fitness*; salud.

MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN PERSONAS MAYORES

Juan Antonio Moreno Murcia. Universidad de Murcia Celestina Martínez Galindo. Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes David González-Cutre Coll. Universidad de Almería Eduardo Cervelló Gimeno. Universidad Miguel Hernández de Elche
2008

RESUMEN

Los estudios realizados nos indican que se está produciendo un aumento considerable de la práctica físico-deportiva en la tercera edad, puesto que las personas mayores están empezando a aceptar y valorar sus posibilidades y limitaciones físicas. Así pues, estamos ante un importante cambio de mentalidad y pensamiento social a favor de la actividad física y el deporte. No obstante, debemos ser todavía cautos al respecto, ya que aún existe un porcentaje considerable de sedentarismo en esta población. La motivación juega un papel muy importante en la adherencia a la práctica deportiva, puesto que determina el inicio, mantenimiento y abandono de una conducta. De ahí la importancia de analizar los intereses y motivaciones que impulsan a las personas mayores a la práctica o al abandono de las actividades físicas, sobre todo, teniendo en cuenta los importantes beneficios que conllevan para su salud biopsicosocial. Los principales motivos aludidos por esta población para la práctica deportiva hacen referencia a hacer ejercicio físico, mantener o mejorar la salud, divertirse y relacionarse con gente. Además, existe un paralelismo bastante claro entre los motivos de práctica y los motivos de abandono, de tal forma que la falta de competencia, el conflicto de intereses, los problemas de tipo grupal y la falta de diversión suelen ser los motivos más citados en el caso del abandono deportivo. Si no se satisfacen los motivos que les llevaron a iniciarse en la práctica de un deporte, es lógico que cambien de actividad o abandonen la misma.

El compromiso de las personas mayores con la actividad física vendrá determinado por su motivación. Por ello, los responsables de promover y ejecutar programas deportivos en la tercera edad deberán conocer los intereses y actitudes particulares de esta población y desarrollar actividades que aumenten la motivación y la diversión entre los practicantes. En este capítulo se proponen una serie de estrategias motivacionales para fomentar la adherencia a la práctica deportiva en la población mayor. En primer lugar, es fundamental concienciar a las personas mayores de los beneficios que lleva asociados la práctica deportiva, intentando eliminar los prejuicios sobre las limitaciones físicas. Sería interesante desarrollar campañas de educación para la salud centradas en la tercera edad, en las que se recalcará la necesidad de llevar un estilo de vida activo. Esto supone el primer paso para incrementar su motivación y conseguir que acudan a los centros físico-deportivos. Aún es necesaria la labor informativa y educativa, sobre todo en la población de nivel cultural más bajo.

DISTRIBUCIÓN DE ETAPAS DEL CAMBIO DE COMPORTAMIENTO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR DE RESIDENTES DE BOGOTÁ D.C, COLOMBIA EN EL AÑO 2003.

Gustavo Cabrera, Fon., M.S.P., Dr.S.P.^{1,2}, Luis Gómez, M.D., M.S.P.², Julio César Mateus, M.D., M.Epidemiol.^{2,3}
Diciembre 12, 2003

RESUMEN

En Colombia, con relación a la actividad física se encuentran trabajos como el de Gustavo Cabrera, cuyo objetivo fue determinar la distribución de etapas del cambio de comportamiento en la actividad física regular de residentes de Bogotá D.C., Colombia, en el año 2003. Se estudio la prevalencia de intención o práctica regular de actividad física encontrándose que por no realizar actividad física regular ni contemplar hacerlo en los próximos seis meses 13% eran precontemplativos; 24% contempla hacerlo en el lapso de un semestre; se preparaba para iniciarla en el próximo mes; 7% está en la etapa de acción por tener prácticas regulares en el último mes; 34% fueron clasificados como mantenedores y el restante 4% abandono recientemente ese tipo de actividad. Se concluyó que la distribución de etapas de cambio en la población adulta de los estratos I a IV de Bogotá son desfavorables tanto para riesgo cardiovascular como otros factores comportamentales negativos asociados con el estilo de vida urbano⁴⁹.

FACTORES MOTIVACIONALES PARA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN PERSONAS DE UN BARRIO DE PEREIRA

Oscar Alonso Marín Hernández
Facultad Ciencias de la Salud
Programa Ciencias del Deporte y la Recreación
Universidad Tecnológica de Pereira
2000

RESUMEN

Se encontró una serie de situaciones psicosociales, que se podrían llamar factores condicionantes, que definen si los individuos realizan o no actividades deportivas. Estos factores pueden clasificarse en tres subgrupos: personales, familiares y sociales según el origen del estímulo para la realización de dicha actividad. Es importante resaltar que es durante el tiempo libre, donde los factores condicionantes ejercen su influencia para la actividad deportiva en estas personas. Estos factores se relacionan con la clasificación de algunos estados motivacionales entendidos, "procesos dinámicos clasificados en cuatro etapas". Una primera etapa de anticipación, la segunda activación y dirección, la tercera etapa o conducta activa y retroalimentación por último la cuarta etapa o resultado.

ASPECTOS MOTIVACIONALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN NIÑOS/AS ENTRE LOS 6 Y 9 AÑOS DE EDAD

⁴⁹CABRERA, G. Teorías y modelos en la salud pública del siglo XX. Colombia medica. Vol. 35 n 3, 2004.

Urrego Tangarife, Monica Maria
Gonzalez Usuga, Jorge Alberto
Calle Lopez, Maria del Consuelo
Tesis Universidad de Antioquia
Faculta de Ciencias Sociales y Humanas.
Departamento de Psicología.
2006

RESUMEN

El presente trabajo es investigativo y pretende identificar cuáles son los aspectos motivacionales que presentan los niños/as entre 6 y 9 años de edad para realizar actividades deportivas y permanecer en ellas tomando a dos instituciones con finalidades diferentes: La liga Antioqueña de Gimnasia (L.A.G) con su programa de especialización temprana, y La Escuela Popular del deporte (E.P.D.) de la Unidad Deportiva de Belén con su programa de iniciación deportiva.

Se inicia haciendo un recorrido histórico a cerca del concepto de motivación como aspecto psicológico base para el comportamiento de los individuos en el contexto deportivo. Posteriormente se aborda la motivación desde la psicología del deporte y la psicología del deporte de iniciación desde donde se describen los principales aspectos motivacionales que presentan estos/as deportistas.

MOTIVACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.UTP. 2008

Flórez Valencia, Leandro

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general describir los factores motivacionales para la realización de actividad físico deportiva, encontrados en los estudiantes del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación (PCDR) de la Universidad Tecnológica de Pereira (U.T.P), matriculados en el primer semestre de 2008 y su relación con las variables socio demográficas de los mismos.

Se incluyó en esta investigación a los 684 estudiantes matriculados en el primer semestre del presente año, de los cuales se obtuvo una muestra poblacional de n=246, a través de un muestreo probabilístico estratificado por semestres, y se les aplicó el cuestionario: ESCALA DE MEDIDA DE LOS MOTIVOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA - REVISADA; MPAM-R, validada al contexto local a través de una prueba piloto hecha en los estudiantes. La información recogida se analizó a través del programa Microsoft Office Excel 2007, y el cruce de las variables socio demográficas y motivacionales, se realizó en el programa estadístico SPSS 11.5.

La población del PCDR es de prevalencia masculina y perteneciente en su mayoría a los estratos socio económicos 2 y 3. La mayoría de los estudiantes realizan actividad físico deportiva en compañía o dirigidos por un profesional, el 5 % de los estudiantes que realizan actividad físico deportiva, se dedican

únicamente al deporte de las asignaturas y el 5% de la muestra no realiza actividad físico deportiva.

Los estudiantes del PCDR tienen un nivel de motivación general alto (81%), y sus principales motivos para hacer actividad físico deportiva, son la diversión y el Fitness/Salud, dando así, una pauta general de equidad entre la motivación intrínseca y extrínseca, a la cual corresponden ambos motivos respectivamente. A diferencia de otros estudios, se encontró que para los estudiantes del PCDR, 2008, la apariencia física no es un motivo primordial a la hora de realizar actividad físico deportiva, sin diferencias significativas entre géneros.

5. METODOLOGÍA

5.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente es una investigación cuantitativa no experimental Transeccional correlacional en la cual se busca conocer las motivaciones hacia la actividad física de los aprendices de formación titulada del Centro Agropecuario SENA en el Área Metropolitana Centro Occidente.

La investigación mide como variable, las motivaciones hacia la actividad física e indaga si existe correlación con las variables sociodemogeográficas. Esta variable se caracterizó según el interés de la investigación para observar posibles relaciones con edad, género, prácticas físicas que más realizan los estudiantes y los espacios recreo-deportivos con que cuenta la población para realizar su actividad físico-deportiva.

5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objeto de estudio son los aprendices pertenecientes al plan 250.000 Centro Agropecuario SENA del Área Metropolitana Centro Occidente (Pereira, Dosquebradas y La Virginia). La población incluye ambos géneros, en edades comprendidas entre los 16 y 60 años.

La población está conformada por los aprendices matriculados, los cuales corresponden a un total de 11 grupos que cuentan con 391 aprendices en total; al momento de realizar la encuesta se aplicó el cuestionario a 215 aprendices, dado que algunos estuvieron ausentes para la fecha y otros desertaron de los grupos a los cuales estaban adscritos, seguidamente se evaluaron las encuestas y se descartaron las que no proporcionaban información fidedigna para la investigación y la población se redujo a 203 encuestas.

5.3 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES / CATEGORÍAS PROPUESTAS

5.3.1 Motivaciones hacia la actividad física. Fuerza que impulsa al sujeto a adoptar una conducta determinada o a desarrollar un comportamiento. La motivación de cualquier organismo, solo se comprende parcialmente, implica, necesidades, deseos, tensiones, incomodidades y expectativas.

Dentro de esta variable encontramos dos sub-variables que corresponden al origen de la motivación que experimenta el sujeto de estudio:

- Motivación intrínseca: bajo este grupo se incluyen aquellos motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad físico- deportiva por el

propio carácter de ésta. Entre otras razones encontramos el simple hecho del disfrute o satisfacción que les aporta la practica realizada.

A esta sub-variable corresponden 2 de las 5 dimensiones de la variable, a saber:

Diversión y entretenimiento: Actividad que gusta, genera placer.

Competencia: Práctica de algún deporte que busca mejorar las habilidades y comportamientos del ser humano.

- **Motivación extrínseca:** Se refiere a aquellos motivos que justifican la práctica de la actividad físico-deportiva y que no están relacionada directamente con esta. Razones como la pérdida de peso o la mejora de la condición física representan ejemplos de motivación extrínseca.

A esta sub-variable corresponden 3 de las 5 dimensiones de la variable, a saber:

Apariencia: Aspecto o parecer exterior que ofrece una persona desde lo físico.

Fitness/salud: Conjunto de actividades físicas que busca conseguir o mantener un estado saludable.

Social: Relaciones que se establecen entre individuo y la sociedad.

5.3.2 Variables sociodemogeográficas:

“La sociodemogeografía es el estudio estadístico de una colectividad humana, que se interesa por la distribución geográfica, sexo, edad, y profesional de su población y por su dinámica; buscando establecer las relaciones recíprocas de los fenómenos sociales, físicos y biológicos que en ella se manifiestan”⁵⁰; de acuerdo con lo anterior, las dimensiones de esta variable que se tomaran en cuenta para la presente investigación son:

- **Edad.** Tiempo que una persona ha vivido, al contar desde la fecha en que nació.
- **Género.** Conjunto de seres que tienen una o varias características en común, que permiten diferenciar la identidad femenina de la masculina.
- **Práctica física.** Cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más de lo normal.
- **Espacios deportivos.** Lugares más recurrentes para acceder a la práctica de alguna actividad física deportiva.

⁵⁰ DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO bruguera., S.A; Industria Grafica de Publicidad, Barcelona: Editorial Bruguera 1976.1847p.

Cuadro 2. Sub-variable motivaciones intrínsecas.

VARIABLE	SUBVARIABLE	DIMENSIÓN	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA				
				TA	A	I	D	TD
MOTIVACIONES HACIA LA ACTIVIDAD FISICA Fuerza que impulsa al sujeto a adoptar una conducta determinada o a desarrollar un comportamiento	MOTIVACIONES INTRINSECAS Bajo este grupo se incluyen aquellos motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad físico- deportiva por el propio carácter de ésta. Entre otras razones encontramos el simple hecho del disfrute o satisfacción que les aporta la practica realizada.	DIVERSION Y ENTRETENIMIENTO Actividad que gusta y genera placer en cualquier individuo	Es divertido					
			Me gusta hacer esta actividad					
			Me hace feliz					
			Pienso que es interesante					
			Disfruto con esta actividad					
			Encuentro esta actividad estimulante					
			Me produce placer participar					
		COMPETENCIA Práctica de algún deporte que busca mejorar las habilidades y comportamientos del ser humano	Me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío					
			Quiero desarrollar nuevas habilidades					
			Quiero mejorar las habilidades que poseo					
			Me gustan los desafíos					
			Quiero mantener mi nivel de habilidad actual.					
			Me gustan las actividades que suponen un reto físicamente					

Fuente: Construcción a partir de las fuentes consultadas, Equipo de investigación.

Cuadro 3. Sub-variable motivaciones extrínsecas.

VARIABLE	SUBVARIABLE	DIMENSIÓN	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA				
MOTIVACIONES HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Fuerza que impulsa al sujeto a adoptar una conducta determinada o a desarrollar un comportamiento	MOTIVACIONES EXTRÍNSECAS Se refiere a aquellos motivos que justifican la práctica de la actividad físico-deportiva y que no están relacionados directamente con esta. Razones como la pérdida de peso o la mejora de la condición física representan ejemplos de motivación extrínseca	APARIENCIA Aspecto o parecer exterior que ofrece una persona desde lo físico	Quiero mantener mi peso para tener buena imagen	T	A	I	D	TD
			Quiero definir mis músculos para tener buena imagen					
			Quiero mejorar mi apariencia					
			Quiero resultar atractivo a los demás					
			Quiero mejorar mi cuerpo					
		Me sentiré poco atractivo físicamente si no practico						
		FITNESS /SALUD Conjunto de actividades físicas que busca conseguir o mantener un estado saludable	Quiero estar en buena forma física					
			Quiero tener más energía					
			Quiero mejorar mi condición cardiovascular					
			Quiero mantener mi fuerza física para vivir en forma saludable					
			Quiero mantener mi salud física y mi bienestar					
		SOCIAL Relaciones que se establecen entre individuo y la sociedad.	Me gusta estar con mis amigos					
			Me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad					
			Quiero conocer a nuevas personas					
			Me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad					

Fuente: Construcción a partir de las fuentes consultadas, Equipo de investigación.

Cuadro 4. Dimensiones de las variables sociodemogeográficas.

VARIABLE	DIMENSIÓN	ÍTEM	OPCIÓN DE RESPUESTA
SOCIODEMOGEOGRAFÍA Estudio estadístico de una colectividad humana, que se interesa por la distribución geográfica, sexo, edad, y profesional de su población y por su dinámica; buscando establecer las relaciones recíprocas de los fenómenos sociales, físicos y biológicos que en ella se manifiestan	EDAD Tiempo transcurrido desde el nacimiento de una persona	¿Cuál es su edad?	Años
	GÉNERO Conjunto de seres que tienen una o varias características en común, permiten diferenciar la identidad femenina y masculina	¿Cuál es su género?	Masculino
			Femenino
	PRÁCTICAS FÍSICAS cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal	De las siguientes opciones ¿Cuál práctica físico-deportiva realiza?	Caminata
			Trote
			Bailar
			Fútbol
			Baloncesto
			Voleibol
			Atletismo
			Nadar
			Gimnasia
			Tenis de campo
			Futbol de salón
			Tenis de mesa
Practicas de gimnasio			
Otras, Cuáles			
ESPACIOS DEPORTIVOS Lugares más recurrentes para acceder a la práctica de alguna actividad física deportiva	¿En qué espacios realiza actividad física?	Instalaciones públicas	
		Instalaciones de un club privado	
		Instalaciones Centro de Enseñanza	
		Instalaciones Centro de Trabajo	
		En lugares abiertos	
		En la casa	
		En un gimnasio privado	
Otros, Cuáles			

Fuente: Construcción a partir de las fuentes consultadas, Equipo de investigación.

5.4 HIPÓTESIS

H₁. Existen correlaciones significativas entre las variables sociodemogeográficas (género, edad, prácticas físicas y espacios deportivos) y la variable motivaciones hacia la actividad física en los aprendices del plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA Área Metropolitana Centro Occidente.

H₀. No existen correlaciones significativas entre las variables sociodemogeográficas (género, edad, prácticas físicas y espacios deportivos) y la variable motivaciones hacia la actividad física en los aprendices del plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA Área Metropolitana Centro Occidente.

H₂. Existen correlaciones significativas entre las prácticas físicas y las variables género y edad en los aprendices del plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA Área Metropolitana Centro Occidente.

H₀. No Existen correlaciones significativas entre las prácticas físicas y las variables género y edad en los aprendices del plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA Área Metropolitana Centro Occidente.

5.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para obtener la información necesaria en esta investigación, se aplicó el cuestionario escala de medida de los motivos para la actividad física – revisada (Motives for Physical Activity Measure-Revised) de Frederick y Ryan, 1993, modificada por Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, y Sheldon, (1997), y adaptada al contexto español cuyo resumen se presenta a continuación:

Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación

Juan Antonio Moreno Murcia*, Eduardo Cervelló Gimeno y Antonio Martínez Camacho

El objetivo del estudio es la validación al contexto español de la escala MPAM-R (Motives for Physical Activity Measure-Revised) de Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, y Sheldon, (1997), y comprobar los efectos que producen el género, la edad, la forma, tiempo y días de práctica sobre dichos motivos en una muestra compuesta por 561 sujetos adultos de una gran ciudad española, practicantes de actividades físicas no competitivas. Se realizó un análisis factorial exploratorio obteniendo una adaptación de la escala original con 28 ítems agrupados en cinco factores con coeficientes de fiabilidad aceptables, y con una varianza total explicada del 69.36%. Los motivos relacionados con la salud muestran los valores de medios más altos, seguidos de los relacionados con el disfrute y la diversión. Las personas de mayor edad dan más importancia a los motivos relacionados con la salud, mientras que las más jóvenes priorizan los motivos relacionados con la apariencia. Con respecto al género, las

mujeres practican por motivos de salud, apariencia, sociales y disfrute, al igual que los varones. Se considera que la escala MPAM-R puede ser un instrumento válido y fiable para medir los motivos de práctica de actividad física, precisándose de nuevos trabajos en este ámbito no competitivo. Los valores de alfa de Cronbach obtenidos por Ryan et al. (1997) fueron de .92, .91, .83, .78 y .88, respectivamente. También ha sido utilizada y validada por otros autores en distintos contextos (Frederick y Schuster-Schmidt, 2003; Xu y Biddle, 2000), obteniendo en todos ellos una buena fiabilidad y validez⁵¹.

El instrumento mide los motivos de práctica hacia la actividad física a través de 28 ítems, agrupados en cinco factores: disfrute, apariencia, social, fitness/salud y competencia, teniendo en cuenta que en la validación al contexto español, se descartaron los ítem 25 y 28 por no alcanzar la saturación de 40⁵². De las cinco subescalas, disfrute y competencia han sido utilizadas para reflejar una orientación motivacional intrínseca, mientras que las otras tres subescalas (social, fitness/salud y apariencia) reflejan varios niveles de motivación extrínseca. La persona responde a la cuestión “Realizo actividad física...” a través de los ítems que conforman la escala. Se mide a través de una escala tipo Likert de cinco puntos donde 1 corresponde a “totalmente en desacuerdo” y 5 a “totalmente de acuerdo”. (Anexo A)

Tabla 1. Distribución de preguntas del cuestionario MPAM-R según la subescala correspondiente.

SUBESCALA DE MOTIVACIÓN	PREGUNTAS
Diversión y entretenimiento	2, 7, 11, 18, 22, 26, 29
Competencia	3, 4, 8, 9, 12, 14
Apariencia	5, 10, 17, 20, 24, 27
Fitness/salud	1, 13, 16, 19, 23
Social	6, 15, 21, 30

Una vez obtenida la media para cada subescala, se procede a transformarla en valores porcentuales, con el fin de establecer en qué porcentaje de cero a cien por ciento (0 a 100 %) se encontraba motivada la muestra poblacional respecto a cada una de las 5 sub-escalas.

⁵¹MORENO Juan A; CERVELLÓ; Eduardo y MARTÍNEZ Antonio. Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación En: Anales de psicología. [En línea]. Murcia (España) Vol 23 - N° 1. [Citado en junio de 2007]. Disponible desde: < http://www.um.es/analesps/v23/v23_1/20-23_1.pdf >

⁵² Ibid. p.170.

Tabla 2. Homologación de valores numéricos a valores porcentuales de los niveles de motivación.

Subescala	Media	Porcentaje de motivación
Diversión	4.0	80 %
Competencia	3.9	78 %
Apariencia	3.7	74 %
Fitness / Salud	4.4	88 %
Social	3.8	76 %

$$(4 \times 100) / 5 = 80 \%$$

Por medio de una regla de tres simple y teniendo como referencia una escala de motivación con puntajes definidos, el valor de la media de cada subescala es multiplicado por 100 y dividido por la calificación máxima de la escala de motivación establecida (5). De esta manera se obtuvo que el nivel porcentual de la subescala diversión y entretenimiento fue de 80%, es decir el umbral de transición entre los niveles **motivado** y **muy motivado**.

La relación de los niveles de motivación con los porcentajes encontrados, se hizo de la siguiente manera:

Tabla 3. Niveles de motivación y su rango de porcentaje.

Rangos de porcentaje (%)	Nivel de Motivación
0 – 20	No motivado
20 – 40	Poco motivado
40 – 60	Medianamente motivado
60 – 80	Motivado
80 – 100	Muy motivado

Según recomienda Hernández, Fernández y Baptista: “La prueba piloto se realiza con una pequeña muestra (inferior a la definitiva). Los autores aconsejan que cuando la muestra sea de 200 ó más se lleve a cabo la prueba piloto con entre 25 – 60 personas, salvo que la investigación exija un número mayor”⁵³

La prueba piloto se realizó en un grupo de 25 aprendices adscrito al plan 250.000 del Centro Agropecuario, SENA Risaralda. Posteriormente se realizó el análisis de la prueba con el software SPSS 16.0, que arrojó un alpha de Cronbach de 0.884, mostrando una alta confiabilidad interna del test. Se realizaron las correcciones correspondientes a algunos términos que dificultaban el entendimiento del cuestionario por parte de los aprendices.

5.6 EVALUACIÓN ÉTICA

De acuerdo al Comité de Bioética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la U.T.P la presente investigación se considera sin riesgo para los participantes (Anexo B).

⁵³HERNANDEZ, Roberto., FERNANDEZ Carlos y BAPTISTA Pilar. Metodología de la Investigación. 3ªed. México D.F: Mc GrawHill, 2003 , p.366.

6. RESULTADOS

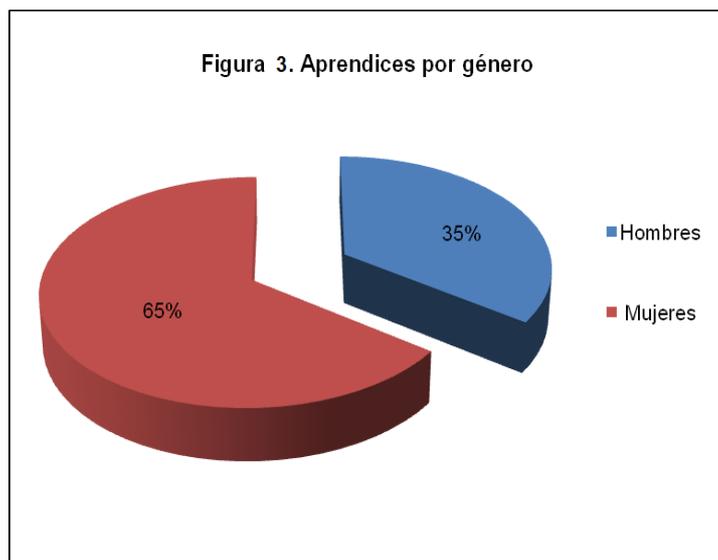
6.1 ANÁLISIS UNIVARIADO

Para el análisis univariado se utilizó el programa Microsoft Office Excel 2007. La información sociodemográfica se organizó en tablas de frecuencia, y luego se expresó en gráficos que mostraron el comportamiento de las variables dentro de la investigación.

6.1.1 Variables sociodemográficas

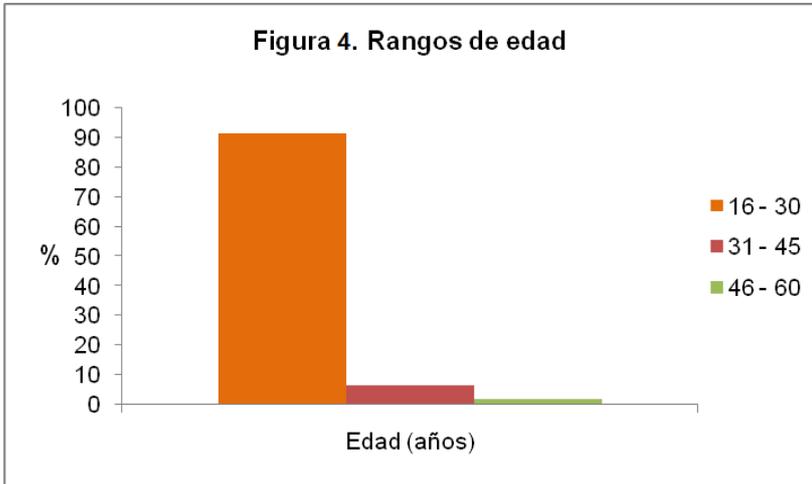
Después del análisis de cada una de las variables, en la investigación Motivaciones hacia la actividad física de los aprendices de Formación Titulada del Centro Agropecuario SENA del Área Metropolitana Centro Occidente, se encontraron los siguientes resultados:

6.1.1.1 Género



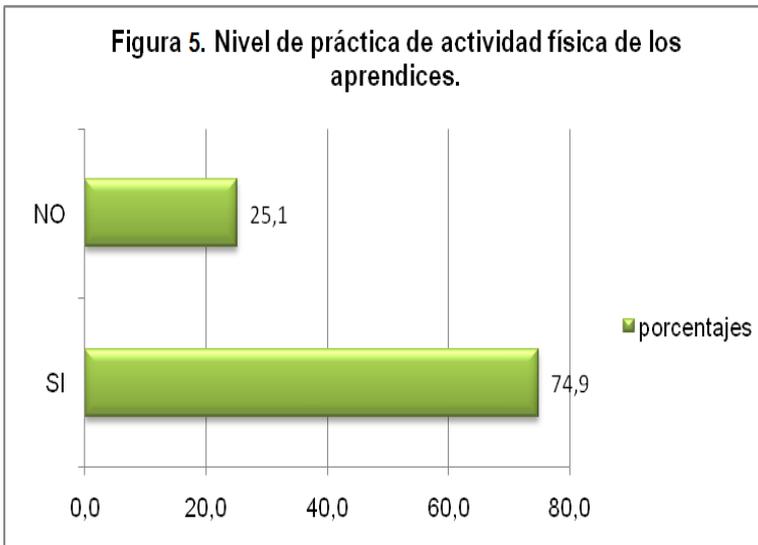
En la muestra obtenida, la cual fue de 203 aprendices, la población femenina tiene mayor participación dentro de los programas académicos que ofrece el Centro Agropecuario del SENA.

6.1.1.2 Edad



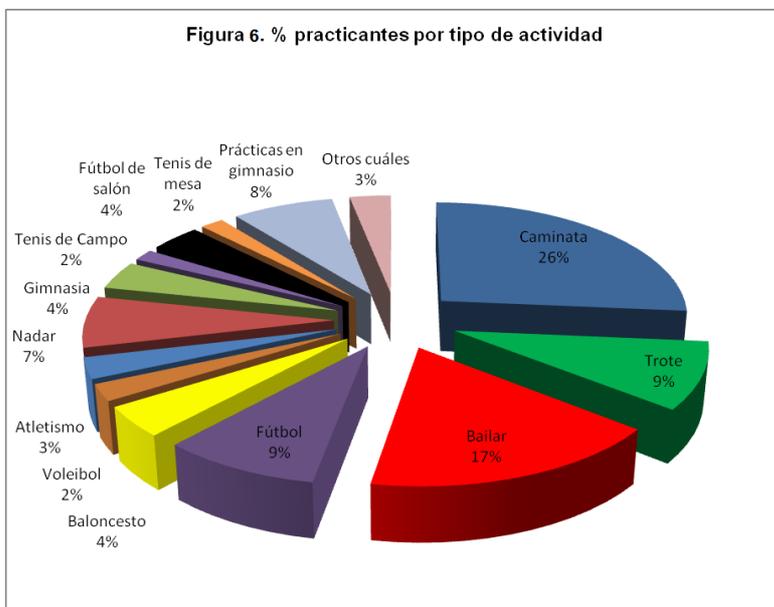
Los rangos de edad más predominantes entre los aprendices encuestados, se encuentran entre una población de jóvenes y adultos jóvenes.

6.1.1.3 Prácticas físicas



$\frac{1}{4}$ parte de los aprendices encuestados manifiestan no realizar ningún tipo de actividad física diferente a las que le exigen sus labores diarias.

6.1.1.4 Actividades físicas practicadas

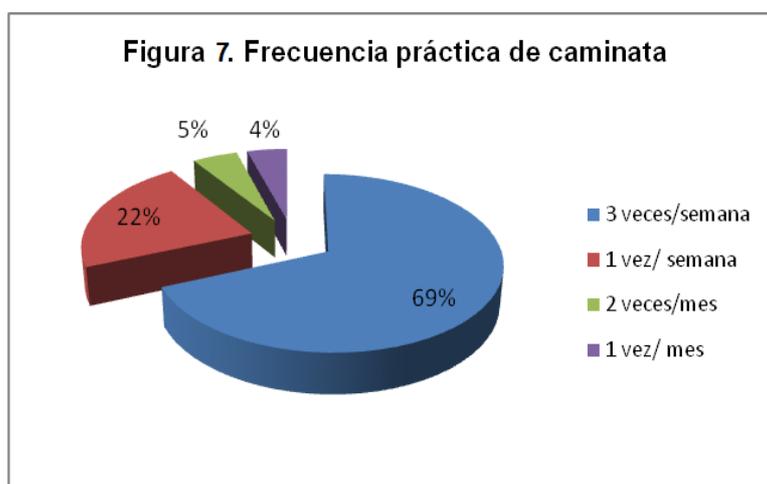


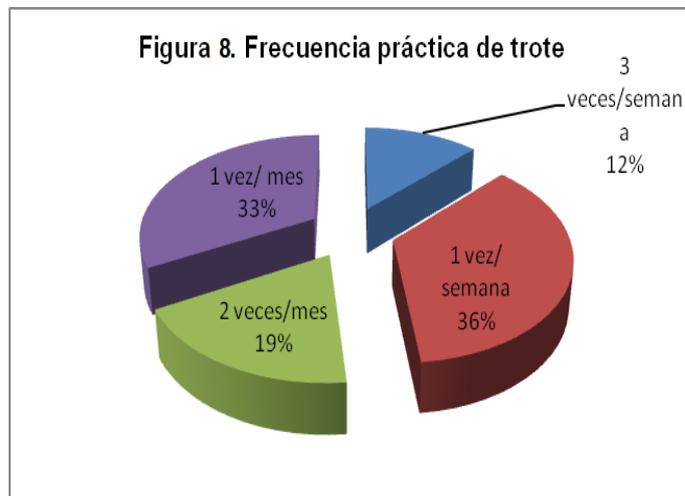
Entre las actividades más practicadas por los aprendices manifiestan un mayor interés por actividades de poca normatividad, de fácil acceso para la realización y con ambiente más lúdico; dentro de las menos practicadas se resaltan aquellas con reglas establecidas y que requieren espacios de práctica menos accesibles.

6.1.1.5 Frecuencias de actividad física

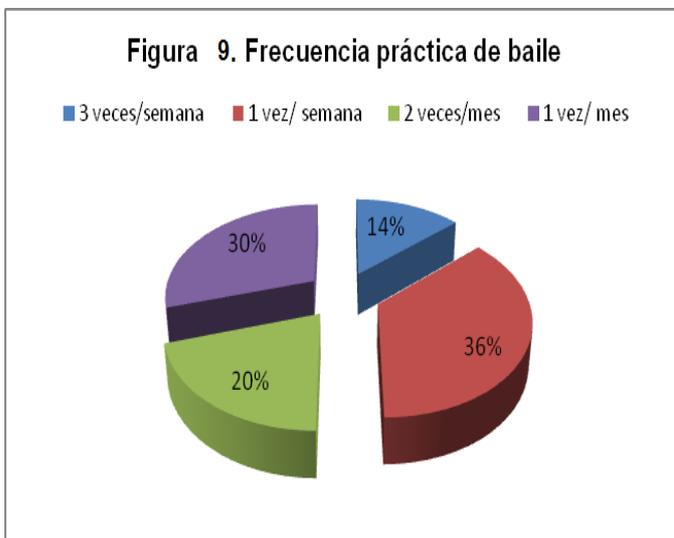
Los siguientes análisis se realizaron para cada práctica, teniendo como referente el total de aprendices que las escogieron; siendo así, un análisis parcial válido en cada caso para la disciplina que se nombra y no para el 100 % de los participantes de la muestra.

Los aprendices que prefieren la práctica de la caminata, la realizan con una frecuencia mayor al resto de las practicas relacionadas en el estudio





La práctica del trote es una de las mayores preferencias dentro de la población, pero no presenta una frecuencia de práctica constante.



El baile por ser una práctica social, tiene un alto porcentaje de realización, la cual esta entrelazada con ambientes de esparcimiento y de recreación, individuales y/o grupales. Siendo practicada al menos una vez por semana por el 36 % de los aprendices que la prefieren.

Este deporte está ubicado entre las actividades de mayor práctica, puesto que es una actividad de tipo lúdico-recreativo, pero está supeditada a los espacios de realización que se necesitan.

Figura 10. Frecuencia práctica de natación

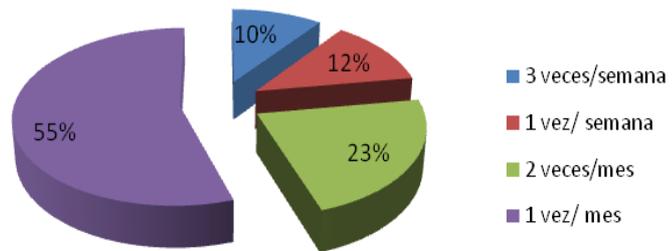
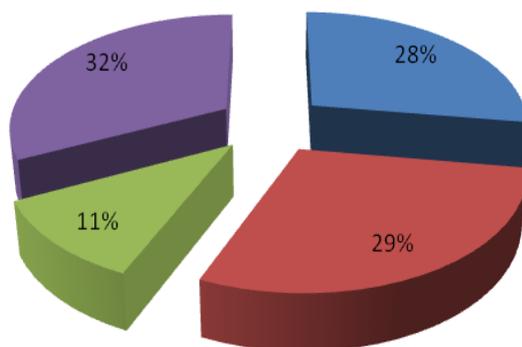
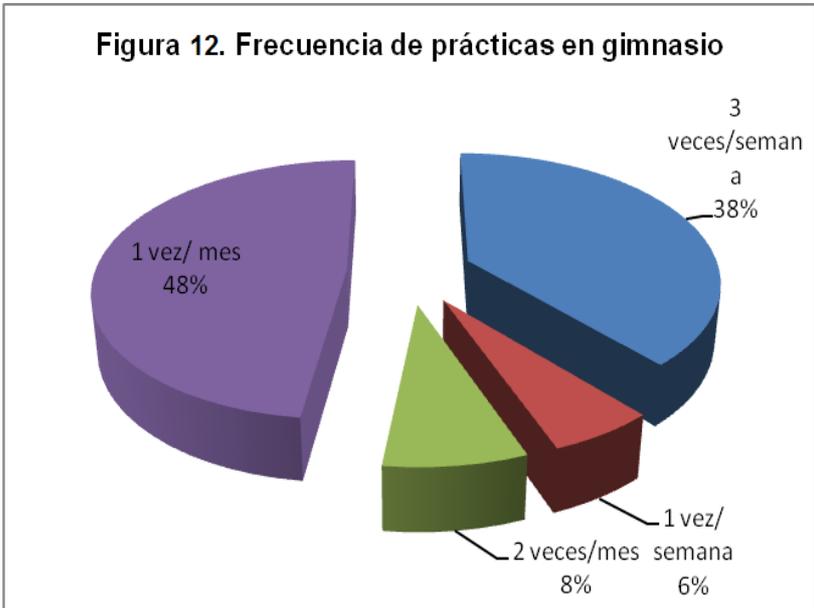


Figura 11. Frecuencia práctica de fútbol

■ 3 veces/semana ■ 1 vez/semana ■ 2 veces/mes ■ 1 vez/mes



Dentro de las actividades grupales el fútbol es la que despierta mayor interés de parte del género masculino, evidenciando un nivel de participación constante y demostrando que es una de las prácticas más populares en el mundo.



El limitado acceso de los aprendices del Centro Agropecuario SENA a las instalaciones del gimnasio, es una probable causa de la baja frecuencia con que practiquen esta actividad; en contraste, existe un alto porcentaje que la realiza con mayor frecuencia, lo cual podría deberse a la utilización de espacios de carácter

privado por su propia cuenta.

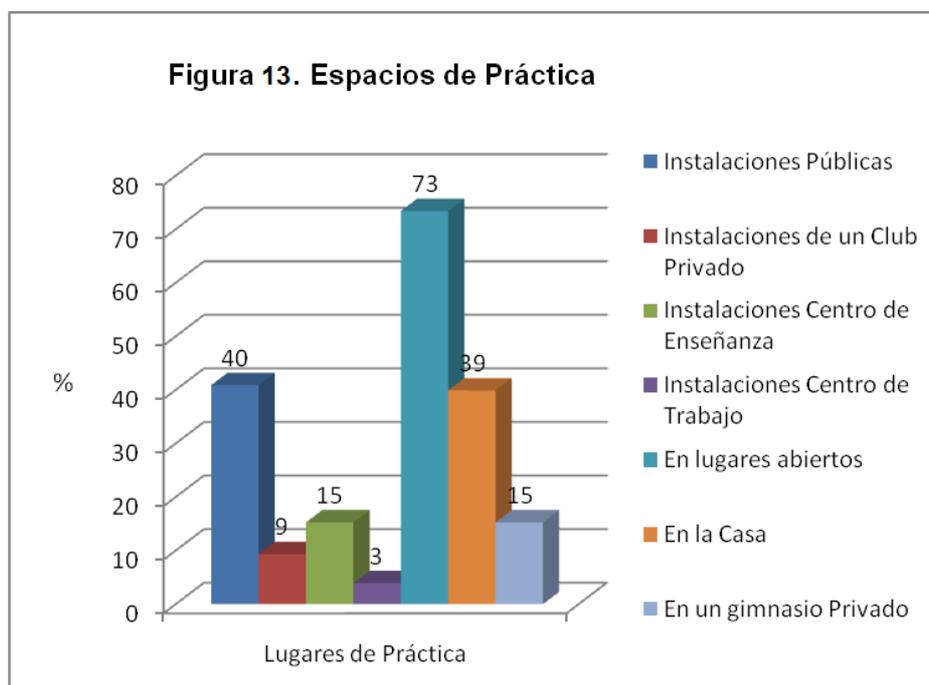
Análisis descriptivo de frecuencia de práctica física

Entre las tres actividades más realizadas por los aprendices se encuentran aquellas de carácter individual, con un mayor componente lúdico-recreativo, que en su desarrollo no involucre normatividad ni reglas. El deporte de conjunto mejor clasificado es el fútbol, por su importancia a nivel sociocultural y el impacto masivo que tiene actualmente en la sociedad.

Entre las rutinas menos realizadas se encuentran algunas de características que hacen que su práctica no tenga gran acogida. Entre ellas se incluyen tenis de mesa, tenis de campo, voleibol; actividades que requieren espacios e implementación específicos, además de no contar con una buena acogida por parte de los aprendices entre la oferta del área de Bienestar estudiantil.

En cuanto a la frecuencia de práctica las personas buscan realizar las actividades que más le gusta mínimo 1 vez a la semana, variando entre la accesibilidad que tienen para los espacios de práctica y el tiempo libre que les queda en el diario vivir.

6.1.1.6 Espacios de práctica física

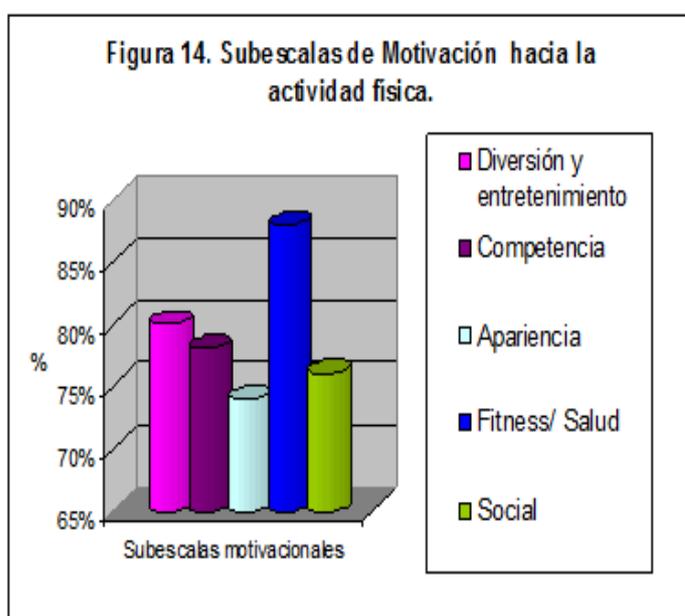


Los aprendices recurren a zonas de fácil acceso, que no generen costos, y que no se encuentren en espacios cerrados, estas preferencias podrían estar influenciadas por el estrato socioeconómico de la población.

El uso de estos lugares esta mediado por un tipo de práctica más espontáneo y sin normatividad, alejado de aquellas en las que se aplica la norma y se requieren equipamiento especializado para su realización.

6.1.2 Variable Motivacional

6.1.2.1 Motivaciones hacia las prácticas físico-deportivas



La población objeto de estudio muestra una preferencia hacia una motivación extrínseca, orientada hacia la calidad de vida y la mejora de la salud, en un segundo nivel de importancia aparecen las motivaciones intrínsecas, direccionadas hacia el disfrute y satisfacción desde lo personal; aspectos que se creen tienen gran influencia en la cultura actual como la apariencia y el aspecto social, aparecen con menor relevancia en el estudio.

6.2 ANÁLISIS CORRELACIONAL

Dentro del estudio se indagó acerca de una serie de correlaciones para identificar claramente cuál es el comportamiento de las motivaciones hacia la práctica físico-deportiva de los aprendices frente a las variables sociodemográficas que hacen parte del test; a través de un análisis bivariado por medio del programa estadístico SPSS 17 con la prueba de coeficiente de Spearman.

Se encontró que la motivación de los aprendices no está influida por ninguna de las variables sociodemográficas, ya que al realizar los análisis entre variables establecidos: Motivación vs edad (coeficiente Spearman 0,073), motivación vs género (coeficiente Spearman 0,11), motivación vs practica regular de actividad física (coeficiente Spearman 0,183); ningún coeficiente de correlación supera un

valor aproximado de 0.2, lo cual indica que no hay ningún tipo de significancia y por ende no hay correlación.

Adicionalmente, se realizó el análisis bivariado entre: Práctica regular de actividad física vs edad (coeficiente Spearman -0,09) y práctica regular de actividad física vs género (coeficiente Spearman 0,246). En estos casos tampoco se identificó correlación alguna, ya que ningún valor se acerca a 0,5 para lograr significancia de la correlación entre las variables.

De acuerdo a las correlaciones que se habían planteado en este estudio, no se confirman las hipótesis planteadas en el presente trabajo investigativo, encontrando que: no existen correlaciones significativas entre las variables sociodemogeográficas (género, edad, prácticas físicas y espacios deportivos) y la variable motivaciones; así como tampoco, entre las prácticas físicas y las variables género y edad en los aprendices del plan 250.000 del Centro Agropecuario SENA Área Metropolitana Centro Occidente.

7. DISCUSIÓN

El presente trabajo investigativo llamado Motivaciones Hacia La Actividad Física de los Aprendices Del Centro Agropecuario Sena, Área Metropolitana Centro Occidente, ha representado una interesante labor investigativa acerca de los aspectos que motivan a los aprendices a la práctica de actividades físico deportivas, adicionalmente se indaga sobre diferentes variables sociodemogeográficas como la edad, el género, las prácticas realizadas más frecuentemente y el tipo de espacios utilizados por ellos para realizarlas.

Debido a la naturaleza multidimensional de la motivación, estudiar diferentes variables en combinación puede resultar muy fructífero de cara a comprender la motivación de los individuos hacia la práctica físico-deportiva y, así, promover actividades e intervenciones pedagógicas más focalizadas que favorezcan la adherencia a programas deportivos en la población.

Este estudio cuenta solamente con 1 referente en el contexto local que fue realizado por Flórez⁵⁴ con estudiantes universitarios, donde se obtuvieron resultados muy similares, a los que se obtuvieron en esta investigación; ha causado gran inquietud debido a que las dos poblaciones a las cuales se le aplicó el cuestionario presentan preferencias cotidianas muy diversas. La población de los universitarios pertenece a un programa que está relacionado netamente con deporte y recreación, mientras que el segundo grupo se enfoca en las actividades agrícolas.

Esta comparación demuestra que las variables motivacionales son constantes frente a grupos poblacionales cuyas características y contextos son marcadamente diferentes; esta similitud en el comportamiento motivacional de ambos grupos podría ser explicada si tomamos en cuenta que sus ámbitos de aprendizaje implican trabajo físico, ya sea desempeñándose en el campo del deporte y la actividad física o en labores propias del campo como siembra, recolección, entre otras.

Se observa que el 74,9% de la población objeto de estudio manifiesta realizar actividad física, mientras que el 25,1% expresa no realizar practica física alguna. Esto indica que un alto porcentaje de la población asigna un grado relevante de importancia a las actividades físicas, atribuido al nivel de motivación experimentado por cada aprendiz. Los aprendices demuestran cada vez más conciencia de la importancia de estar en constante movimiento en su cotidianidad.

Por otro lado, de acuerdo a los niveles de motivación que se plantearon en la investigación (no motivado 0-20%, poco motivado 20-40%, medianamente motivado 40-60%, motivado 60-80% y muy motivado 80-100%), y al observar los

⁵⁴FLOREZ, Op. Cit., p.94

resultados obtenidos según nivel de motivación para cada subescala [fitness/salud (88%), diversión y entretenimiento (80%), competencia (78%), social (76%) y apariencia (74%)], se encontró que la población se encuentra con niveles de motivación entre motivado y muy motivado.

Lo cual permite concluir que la población objeto de estudio tiene su inclinación más predominante hacia una motivación extrínseca (salud); los resultados se justifican porque este es un motivo que va en el deseo de conseguir o mantener un estado saludable, desde concepciones que buscan que cada individuo o grupo satisfaga sus necesidades básicas y adaptación a las exigencias del medio, basados en la calidad del ambiente (natural, social, afectivo) y de los medios (socioeconómicos y culturales).

Al comparar esta información con el estudio de Flórez⁵⁵, queda claro que para ambas investigaciones el motivo por el cual se acude en mayor medida a la práctica de actividad físico-deportiva es fitness/salud (87,9%), con porcentaje casi idéntico al descrito anteriormente (88%).

Según el estudio, los motivos que predominan en la práctica de actividad física por parte de la población están, fitness/salud (88%), diversión y entretenimiento (80%), mostrando una gran semejanza en el estudio: actitudes universitarias ante practicas físico-deportivas: diferenciada por genero (PAVÓN, A. y MORENO, J. A.)⁵⁶, en el cual se encontró estos aspectos con igual importancia, con valores de (74,1%) y (69.6%) respectivamente en mujeres. Resulta curioso si se recuerda que en el total aprendices encuestados hay mayor porcentaje de mujeres que de hombres, con un 65 y 35 % respectivamente. Esta tendencia en la sociedad puede estar dada, según Vásquez:

Por que el deporte es un ámbito donde la mujer apenas ha tenido cabida a lo largo de su historia. Los estereotipos adjudicados a la mujer de dulzura, docilidad, fragilidad, y a los hombres como seres fuertes, bruscos, dinámicos... siguen de alguna manera estando vigentes y en la base de que, durante muchos años, la actividad deportiva de la mujer haya estado limitada, y aún minusvalorada.

El ejercicio físico y el deporte son actividades humanas estrechamente relacionadas con la salud, la adaptación al medio, el desarrollo corporal, los aspectos lúdicos, la comunicación y el control del propio cuerpo⁵⁷.

En cuanto a lo que refiere al motivo de diversión y entretenimiento, según Gonzales, “desde la antigüedad todos los grupos humanos han gastado gran cantidad de tiempo, energía y medios en el desarrollo y mantenimiento de sus diversiones, este concepto de diversión y juego va muy ligado a impulsos profundos de la psicología

⁵⁵FLOREZ, Op cit., 94 p

⁵⁶PAVON, Op cit., 15 p

⁵⁷VÁZQUEZ GÓMEZ, B. (2001). Nuevos Retos para el Deporte y las Mujeres en el Siglo XXI. <http://www.mujerydeporte.com/analisis/BenildeBilbao2001.pdf>

colectiva, hasta el punto que se ha llegado a la conclusión que las dos únicas actividades realmente importante en la vida son aprender y divertirse⁵⁸.

En cualquier contexto se enmarca la diversión y entretenimiento por el afán de repetir todas esas experiencias que generan placer, lúdica y permiten adquirir nuevos conocimientos en la vida de todo ser humano.

Por el contrario en este mismo estudio se encontró que para los hombres las principales motivaciones estaban enfocadas hacia la parte de competencia y vinculación social con un (43,5%), lo cual se certifica en esta investigación donde las subcategorías competencia y social ocupan el tercer y cuarto lugar con un 78% y 76% respectivamente. Al observar estos resultados, es evidente que a través de la historia el hombre ha sido competitivo por naturaleza, siempre ha querido sobresalir, demostrar que es mejor, cada vez quiere superarse así mismo. Y la parte social va muy ligada a lo competitivo por la necesidad de relacionarse con otros para alcanzar una serie de objetivos colectivos.

En cuanto a la clasificación de las subvariables de motivación, las motivaciones intrínsecas (diversión- entretenimiento y competencia), presentaron un nivel de motivación "**Motivado**", con valores de 80 y 78% respectivamente.

De acuerdo a esto y según la Teoría de la acción razonada Ajzen y Fishbein, "establecen la intención como el primer factor que determina un comportamiento voluntario influenciada por dos factores, la actitud y la normas subjetivas, basadas en la percepción de las influencias sociales del comportamiento"⁵⁹.

Estos factores son los que regulan la aparición de estos motivos, la voluntad y la actitud como paso inicial para el desarrollo y disfrute de cualquier actividad y la normatividad que le da importancia y sentido a todo lo relacionado con la competencia y el disfrute del juego.

Desde las motivaciones extrínsecas (fitness/salud, social y apariencia) presenta un contraste de importancia, (88%) fitness/salud ubicándose como la más aceptada, seguida de social y apariencia (76 y 74%) ocupando los menores niveles de importancia pero con valores elevados dentro de la escala de motivación.

Posiblemente la población, con respecto a las subescalas apariencia y social se comportan de acuerdo a la teoría cognitivo-social Gottlieb y Baker⁶⁰, en la cual enfatiza en los factores sociales como generadores de un comportamiento, en la cual la presión social induce en las personas en ser activas o inactivas.

⁵⁸GONZALES, J. L, MONTERREY, A. L Y DE LAS CUEVAS C. Psicología y psicopatología del deporte. Psiquis, 1989; 10:208-211

⁵⁹TERCEDOR, op. Cit., p. 43.

⁶⁰Ibid, p.43.

Es claro que la presión social en cada comunidad existe, en la mayoría de los casos todas las actividades que ejerce el individuo esta dado por unos parámetros de comportamiento que exige la sociedad actual; muchos de los actos realizados por el ser humano se desencadenan por las necesidades, costumbres, creencias mitos o lo que amerita la circunstancia.

Enfocándolo en la parte físico-deportiva que es el interés de la investigación, se puede decir que el estar rodeado de personas activas (individuo que realiza ejercicio frecuentemente), puede generar una opinión favorable y albergar a muchas más personas para que asuman esa misma actitud, en caso contrario como puede ocurrir con alguien que es inactivo.

Según el medio en el que el individuo se encuentre generará una serie de necesidades de comportamiento que le permitirá ejercer su propio rol en la sociedad.

En cuanto a la práctica física según el género no hay una correlación que muestra que los hombres practican más actividad física que las mujeres, o sea, que no hay una diferencia significativa entre la práctica de actividad física y el género del practicante. En este caso hay una relación directa entre ser mujer y no realizar actividad física y contrario a lo que se evidencia en otros estudios como el de Lee, Belcher y Cleveland⁶¹ donde existe una mayor proporción de hombres que practican actividad física. Estos resultados se ratifican al compararlo con su afirmación, en la cual se encontró que las mujeres son más sedentarias porque no les gusta la competición y buscan objetivos a más largo plazo y en cambio los varones disfrutan con el ejercicio por el hecho de realizar una competición, recibiendo un refuerzo inmediato que mantendría su conducta.

Los varones realizan más actividad física sobre todo en las frecuencias altas de práctica, es decir en actividades más exigentes que requieran más esfuerzo físico.

Por otra parte Vásquez⁶², establece que la causal de estos comportamientos está relacionada con la posición de la mujer en la sociedad y el rol que esta le asigna, así como las relativas a la propia naturaleza de la actividad física deportiva. Destacando en este tema las opiniones de Scraton y Flintoff⁶³, que defienden que aunque los niveles de práctica son inferiores entre la población femenina, las mujeres se involucran en las actividades físicas durante el tiempo libre en un rango que las definiría como activas. Debido a la influencia de los beneficios

⁶¹Lee, A. M., Fredenburg, K., Belcher, D. y Cleveland, N. (1999). Gender differences in childrens conceptions of competence and motivation in physical education. *Sport, education and society*, 4 (2), p 161-174

⁶²VÁSQUEZ, B. (2001). La cultura física y las diferencias de género en el umbral del siglo XXI. En J. Devís (Ed.), *la educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp. 213-226). Alcoy: Marfil

⁶³SCRATON, S. y FLINTOFF, A. (2002). *Gender and sport: A reader*. London:Routledge

saludables del ejercicio, tanto en la sensación de bienestar, mejoramiento general de la conciencia y la condición física, mantenimiento y mejora de la fuerza y la resistencia muscular, incremento de la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria, mejora de la imagen personal, liberación de tensiones y mejora del manejo del estrés, mejora de los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumento del entusiasmo y el optimismo; no existe ninguna diferencia entre la motivación y práctica presentada por los aprendices entre géneros.

Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.

En cuanto a las motivaciones y el género, no existe una marcada correlación entre las motivaciones de los aprendices y el género de los mismos; no es la variable género quien explica el comportamiento de la motivación de los aprendices. Esto es argumentado desde los estudios de (Moreno et al., 2006; Vásquez 2001)⁶⁴, donde se establece que se debe entender que la participación de hombres y mujeres en actividades físicas y deportivas no solo es cuantitativa, sino que varía dependiendo de factores como el tipo de deporte, las motivaciones de práctica, la facilidad o dificultad de acceso, la disposición o distribución del tiempo libre, etc. De otro modo al hacer el análisis de los rangos de edad dentro de esta investigación se estableció que el 91,3% son personas entre los 16 y 30 años, lo cual permite focalizar la población dentro del rango de jóvenes y adultos jóvenes. Dentro de la distribución de preferencias de motivaciones se le da mayor importancia al concepto de actividad física para la salud relegando a posiciones más bajas el aspecto social y apariencia física, los cuales se creería tiene mayor cabida dentro del contexto social.

Estudios previos demuestran un contraste en cuanto a los motivos que llevan a realizar práctica física a determinados tipos de población según su margen de edad; refiriendo el estudio Motivos de Práctica físico deportiva en la Región de Murcia⁶⁵, donde se argumentan que las personas que mejor valoración tienen de la actividad física para la salud son aquellas que tienen un rango de edad entre 41 y 64 años, en cambio los jóvenes entre 15 y 25 años son los que menos están de acuerdo con esta opinión. Este resultado es corroborado por (MOSQUERA y

⁶⁴MORENO, J. A., MARTÍNEZ, C. y ALONSO, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico deportiva, según el sexo del practicante. Revista internacional de ciencias del deporte, 2 (2), 3, 20-43

⁶⁵HELLIN, P; MORENO., J. A y RODRIGUEZ, P. L. Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia: Cuadernos de Psicología del Deporte, 1, 2, 4, (2004). 101-116p.

PUIG)⁶⁶, destacando que la práctica físico deportiva en personas mayores ejerce una función compensatoria en el plano funcional, psicológico y social.

Respecto a la valoración que realizan los jóvenes de 15 a 25 años sobre la práctica físico deportiva como fuente de salud se aleja de la opinión expresada por los mayores. Al respecto se cree que los jóvenes tienen un concepto sobre la relación actividad física – salud fundamentada más en las posibilidades de alcanzar una buena forma física.

Ante la elección del tipo de instalación que utilizan los aprendices para realizar actividad físico-deportiva, encontramos que un 73% acude a los lugares abiertos (escenarios naturales y urbanos que se encuentran al aire libre desde calles hasta senderos en el campo, ríos y montañas). El uso de las instalaciones públicas manifiesta un 40% de afluencia por parte de los aprendices, seguido por la casa con el 39%, gimnasios privados y el centro de enseñanza (SENA) con un 15%. Al confrontar estos resultados con el estudio Español: Características de la práctica físico-deportiva en estudiantes Universitarios (PAVÓN, A. y MORENO, J. A.) se encontró que en el tipo de instalaciones deportivas utilizadas por los universitarios se puede apreciar porcentajes muy similares entre instalaciones cubiertas (55,7 %) e instalaciones al aire libre (55,6%); las instalaciones deportivas más utilizadas según este estudio son: los lugares públicos (37,6%), los clubes o gimnasios privados (36,1%), las pertenecientes a los Ayuntamientos o Comunidad Autónoma (31,5%), las universitarias (21,8%), en su propia casa (14,3%) y las existentes en los colegios o institutos de secundaria (12%)⁶⁷.

Tras la confrontación de ambas investigaciones, los lugares abiertos y las instalaciones de instituciones públicas son los de mayor prevalencia para la población objeto de estudio en cada caso. El espacio de práctica que se clasifica en tercer lugar para la presente investigación (Motivaciones Hacia La Actividad Física de los Aprendices Del Centro Agropecuario Sena, Área Metropolitana Centro Occidente) es la casa, en contraposición con el tercer lugar del estudio Español: Características de la práctica físico-deportiva en estudiantes Universitarios (PAVÓN, A. y MORENO, J. A.), donde los gimnasios privados se ubican en este puesto; el escenario que se encuentra en tercer lugar para el estudio Español esta entre los menos utilizados para el presente estudio y viceversa. Con estos valores podría inferirse que el contraste dado entre los dos estudios tiene mayor parte de su explicación en la cultura deportiva que se maneja en las sociedades de cada país; siendo España una sociedad con mayor organización y cultura deportiva, mientras en Colombia estos aspectos como parte de la sociedad están en proceso de formación.

⁶⁶MOSQUERA, M. J. y PUIG, N. (1998). Género y edad en el deporte. En García Ferrando, N.; Lagardera, F. y Puig, N. (comps). Sociología del deporte (pp. 99-120). Madrid: Alianza editorial.

⁶⁷PAVÓN, A. y MORENO, J. A. Características de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. CONEXÕES, Revista da Faculdade de Educacao Física da UNICAMP, Campinas, v. 4, n. 1, 2006 – ISSN 1983 – 9030.

Frente a las prácticas físicas más realizadas por los aprendices, se encontró: Caminata (26 %), Baile (17%), Trote y Fútbol (9%), Prácticas en gimnasio (8%), Natación (7%) y entre los de menor importancia Voleibol, Tenis de campo y Tenis de mesa con un (2%). Tomando como referencia el estudio: Actitud de los universitarios ante la práctica físico- deportiva: diferencias por géneros (PAVON, Ana y MORENO, Juan A.), se establece que los hombres destacaban por su inclinación hacia la práctica del fútbol (41,6%), el baloncesto (9,7%) y el atletismo (5,5%); mientras que las mujeres preferían el fitness (42,9%), la natación (13,6%), la carrera (10,8%) y otras actividades físicas (14,1%). En concreto los deportes colectivos fueron elegidos por el (59,9%) de los hombres frente al (85,9 %) de las mujeres que preferían los deportes individuales⁶⁸.

Al observar la relación entre el género y las prácticas físicas más realizadas dentro del presente estudio, existe una tendencia por los deportes de carácter individual orientados principalmente al fitness (caminata, trote, baile), seguidas por el fútbol y la natación. Esta tendencia puede estar dada por la mayor proporción de mujeres dentro del estudio, concordando con los resultados manifestados en el estudio referente.

⁶⁸PAVON, Ana y MORENO, Juan A. Actitud de los universitarios ante la práctica físico- deportiva: diferencias por géneros. revista de psicología del deporte 2008.vol.17, num.1pp.7-23. ISSN: 1132-239

8. CONCLUSIONES

- De acuerdo a la escala de valores porcentuales definidos, los aprendices se encuentran entre los niveles **motivado** (60-80%) y **muy motivado** (80-100%).
- En orden de importancia, los motivos mayormente aducidos por los aprendices para la práctica de actividad físico-deportiva son, Fitness/salud (88%), Diversión y entretenimiento (80%), Competencia (78%), Social (76%) Apariencia (74%).
- El género, la edad y práctica de actividad física con relación a las motivaciones, no presentan valores significativos que demuestren que estas variables influyen en los motivos expresados por los aprendices.
- Al observar la relación entre el género y las prácticas físicas más realizadas, existe una tendencia por los deportes de carácter individual orientados principalmente al *Fitness* (caminata, trote, baile) por parte de las aprendices mujeres, seguidas por el fútbol y la natación de mayor preferencia entre los aprendices hombres
- Las prácticas físicas realizadas con mayor frecuencia son, caminata, baile, trote, fútbol, prácticas en gimnasio y natación.
- Los espacios preferidos por los aprendices para la práctica físico deportiva son en su mayoría lugares abiertos (73%), seguido por las instalaciones públicas (40%) y la casa (39%); dejando las instalaciones del centro de enseñanza en cuarto lugar con un(15%)
- Se encontró que en la población adscrita al plan 250.000 del Centro Agropecuario del SENA, en su mayoría pertenecen al sexo femenino (65%), frente a un (35%) del sexo masculino, donde casi la totalidad (91,3%) de los aprendices es una población joven.

9. RECOMENDACIONES

- Es importante que el SENA aproveche el alto estado de motivación encontrado en los aprendices (**motivado 60-80%** y **muy motivado 80-100%**), para ampliar la oferta de actividad física, lo que llevaría a un mayor y más eficiente aprovechamiento de los recursos con los que cuenta la institución y a la mejora en el rendimiento educativo; generando adicionalmente espacios de tiempo acordes con los horarios de las modalidades formativas existentes.
- Sería propicio ampliar el alcance del presente estudio para indagar las motivaciones de los aprendices de los otros centros de formación (comercio, industria), así como las de los instructores y administrativos con el fin de aprovechar los ambientes de aprendizaje hacia otros aspectos que complementen la formación integral del ser humano como la cultura física. Adicionalmente, también debería ahondarse acerca de la influencia de los instructores y sus motivaciones, en la motivación de los aprendices.
- Se sugiere complementar la presente investigación con posteriores estudios que se realicen con los aprendices de la institución, donde sea posible profundizar en aspectos socio-económicos y demográficos que expliquen de una manera más integral la motivación que estos experimentan hacia la práctica de actividad físico deportiva.
- Teniendo en cuenta los múltiples beneficios que trae la práctica de actividad física ayudando a mantener un nivel óptimo de salud y rendimiento a nivel físico, psicológico y laboral; se sugiere replicar este estudio a nivel nacional para generar estrategias de planeación de la oferta educativa en actividad física para los aprendices, buscando un mayor grado de participación y aprovechamiento de los espacios deportivo- recreativos por parte de ellos. En otro sentido más amplio, su divulgación impactaría positivamente no solo a los aprendices, sino también al SENA y las empresas patrocinadoras, disminuyendo la deserción y las bajas laborales.

BIBLIOGRAFÍA

CONSTITUCIÓN POLITICA DE COLOMBIA, 1991. [en línea]. Disponible desde: < <http://www.banrep.gov.co/regimen/resoluciones/cp91.pdf>>

DE ANDRES, B Y AZNAR. Actividad física, deporte y salud; factores motivacionales y axiológicos. En: Apuntes educación física y deportes. No 46 (1996). p 12-18. ISSN 1577-4015

DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO bruguera., S.A; Industria Grafica de Publicidad, Barcelona: Editorial Bruguera 1976.1847p.

ESCOBAR, JM. Actividad física como estilo de vida saludable. Revista Médica de Risaralda, 9 (2), Noviembre de 2003. 55 p.

FLÓREZ VALENCIA, Leandro. Motivación para la actividad físico deportiva en los estudiantes del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación. UTP. 2008., 94 p. Trabajo de grado (profesional en ciencias del deporte y la recreación). Universidad Tecnológica. Facultad Ciencias de la Salud. Programa Ciencias del Deporte y la Recreación.

GARITA, Elmer. Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte En: MHSalud, [en línea]. Costa Rica Vol. 3- N 1. [Citado en julio 2006. P.2.disponible desde: http://www.una.ac.cr/mhsalud/documents/elmergarita-2006_motivación_y_satisfacción_000.pdf

GRANADA, Patricia; ZAPATA., Carlos Danilo y GIRALDO, José Carlos. Manual de promoción de la actividad física en Risaralda. Tomo I. Línea de base. Pereira (Colombia): Postergraph S.A

GUZMÁN, D. Luis A. Introducción a la educación física, al deporte y a la recreación. Cámara Colombiana del libro. Primera edición 2003. 249p.

HELLÍN, P; MORENO., J. A y RODRÍGUEZ, P. L. Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia: Cuadernos de Psicología del Deporte, 1, 2, 4, (2004). 101-116p.

LEE, A. M., FREDENBURG, K., BELCHER, D. y CLEVELAND, N. (1999). Gender differences in childrens conceptions of competence and motivation in physical education. Sport, education and society, 4 (2), p 161-174

LEGISLACION DEPORTIVA. Ley 181 de 1995 – decretos leyes y sus decretos reglamentarios. Primera edición. Armenia: kinesis, julio 2001. 13-22p.

LEY GENERAL DE EDUCACIÓN (Ley 115 de 1994). [en línea]. Disponible desde: <<http://menweb.mineducacion.gov.co/normas/concordadas/Decreto115.htm>>

MARÍN HERNÁNDEZ, Oscar A. Factores motivacionales para la actividad deportiva en personas de un barrio de Pereira, 2000. Trabajo de grado (Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación). Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad Ciencias de la Salud. Programa Ciencias del Deporte y la Recreación.

MEJÍA, C; MARTINEZ., J.W y OSPINA, J. Conocimientos a nivel de actividad física desarrollada en la población Risaraldense. Pereira, JM Calle ed. Septiembre de 2002.

MORENO, J.A., PAVÓN L., A.I., GUTIÉRREZ S., M. y SICILIA C., A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, vol. 5 (19) pp. 154-165 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artmotivaciones7.htm>

MORENO, J. A; CERVELLO., E y MARTÍNEZ C, A. Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. Anales de Psicología, 2007. Vol. 23, p. 167-176.

MORENO, J. A., MARTÍNEZ, C y ALONSO, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico deportiva, según el sexo del practicante. Revista internacional de ciencias del deporte, 2 (2), 3, 20-43

MORENO, J. A., MARTÍNEZ GALINDO, C., GONZÁLEZ-CUTRE, D y CERVELLÓ, E. (2008). Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores. En E. H. Martín y R. Gomes de Sousa (Eds.), *Atividade física e envelhecimento saudável* (pp. 153-169). Rio de Janeiro: Shape.

MORRIS, Charles G. Introducción a la psicología. 3 ed. México: Prentice- hall Hispanoamericana, S.A., 1997

MOSQUERA, M. J. y PUIG, N. (1998). Género y edad en el deporte. En García Ferrando, N.; Lagardera, F. y Puig, N. (comps). Sociología del deporte (pp. 99-120). Madrid: Alianza editorial.

PAVÓN, Ana y MORENO, Juan A. Actitud de los universitarios ante la práctica físico- deportiva: diferencias por géneros. Revista de psicología del deporte 2008.vol.17, num.1pp.7-23. ISSN: 1132-239x.

PAVÓN, Ana. y MORENO, Juan A. Características de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. CONEXÕES, Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 4, n. 1, 2006 – ISSN 1983 – 9030.

RÍOS OCAMPO, Jazmín L, SANTANA MATIZ, Flor A. Determinación de las necesidades en programas de actividad física, deporte y recreación en las principales empresas del Área Metropolitana Centro occidente. Pereira, 2003. 15p. Trabajo de grado (Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación). Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad Ciencias de la Salud. Programa Ciencias del Deporte y la Recreación.

SABINO, Carlos A. El proceso de investigación. En: metodología de la investigación- como se realiza el muestreo.[en línea]. Disponible desde: <http://trejosparra.googlepages.com/metodolog%C3%ADadelainvestigaci%C3%B3n2>.

SCRATON, S. y FLINTOFF, A. (2002). Gender and sport: A reader.London:Routledge

TERCEDOR SÁNCHEZ, Pablo. Actividad física, condición física y salud. Editorial Wanceulen. Sevilla. 2001. 159p.ISBN 84-87520-79-0

TORRES, G; CARRASCO., L y MEDINA, J. Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la universidad de granada .En: Revista motricidad. No. 6. (2000):p. 95-105p

VÁSQUEZ, B. (2001). La cultura física y las diferencias de género en el umbral del siglo XXI. En J. Devís (Ed.), la educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI (pp. 213-226). Alcoy: Marfil

VÁSQUEZ GÓMEZ, B. (2001). Nuevos Retos para el Deporte y las Mujeres en el Siglo XXI.
<http://www.mujerydeporte.com/analisis/BenildeBilbao2001.pdf>

VELÁSQUEZ. Hábitos de los españoles relacionados con la práctica de actividad física y con la salud. En: DELGADO, Manuel. Estrategias de intervención en educación física para la salud desde la educación física. España: INDE publicaciones, 2002. P.60

www.observador.com/.../imatges/maslow.jpg

www.sena.edu.co/portal

ANEXOS

ANEXO A



INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Investigación "Motivaciones hacia la actividad física de los aprendices de formación titulada del Centro Agropecuario SENA del Área Metropolitana Centro Occidente"

OBJETIVO

Determinar las motivaciones hacia la actividad física de los aprendices de formación titulada del Centro Agropecuario SENA del Área Metropolitana Centro Occidente.

FINALIDAD

Este trabajo investigativo busca identificar cuáles son las practicas físico - deportivas más recurrentes, los motivos que llevan a los aprendices a realizar estas prácticas y los espacios que utilizan para realizarlas. Adicionalmente se pretende establecer los aspectos sociodemogeográficas que influyen en las motivaciones de los aprendices para el desarrollo de estas prácticas.

Género: Masculino ____ Femenino ____

Edad: _____ Años

¿Usted realiza algún tipo de práctica físico - deportiva? SI ____
NO ____

Marque con una "X" frente a las tres actividades que realiza con mayor frecuencia, la opción que más se acerque a su práctica.

ACTIVIDADES	FRECUENCIA			
	3 veces / semana	1 vez / semana	2 veces / mes	1 vez / mes
Caminata				
Trote				
Bailar				
Fútbol				

Baloncesto				
Voleibol				
Atletismo				
Nadar				
Tenis de campo				
Fútbol de salón				
Tenis de mesa				
Prácticas en gimnasio				
Otras, ¿Cuáles?				

Indique con una "X" los lugares en los que realiza practicas físico - deportivas con mayor frecuencia:

Instalaciones públicas (Colegios, parques, escenarios deportivos) _____

Instalaciones de un club privado (Sedes recreativas y vacacionales) _____

Instalaciones del centro de enseñanza (SENA) _____

Instalaciones del lugar de trabajo _____

En lugares abiertos (calles, campo, río, montaña) _____

En la casa _____

En un gimnasio privado _____

Otros,
¿cuáles? _____

En el siguiente cuestionario marque con una X en la casilla correspondiente, según el grado de acuerdo o desacuerdo que usted atribuye a cada una de las afirmaciones, según la siguiente indicación:

1	2	3	4	5	YO REALIZO ACTIVIDAD FÍSICA PORQUE:
					Totamente en desacuerdo
					1. Quiero estar en buena forma física.
					2. Es divertido.
					3. Me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío.
					4. Quiero desarrollar nuevas habilidades.
					5. Quiero mantener mi peso para tener buena imagen.
					6. Me gusta estar con mis amigos.
					7. Me gusta hacer esta actividad.
					8. Quiero mejorar las habilidades que poseo.
					9. Me gustan los desafíos.
					10. Quiero definir mis músculos para tener buena imagen.
					11. Me hace feliz.
					12. Quiero mantener mi nivel de habilidad actual.
					13. Quiero tener más energía
					14. Me gustan las actividades que suponen un reto físicamente.
					15. Me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad.
					16. Quiero mejorar mi condición cardiovascular.
					17. Quiero mejorar mi apariencia.
					18. Pienso que es interesante.
					19. Quiero mantener mi fuerza física para vivir en forma saludable.
					20. Quiero resultar atractivo a los demás.
					21. Quiero conocer a nuevas personas.
					22. Disfruto con esta actividad

					23. Quiero mantener mi salud física y mi bienestar.
					24. Quiero mejorar mi cuerpo.
					26. Encuentro esta actividad estimulante.
					27. Me sentiré poco atractivo físicamente si no practico.
					29. Disfruto el placer de participar.
					30. Me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad

El equipo de investigadores y la Universidad Tecnológica de Pereira agradecen su colaboración con esta labor investigativa.

ANEXO B

CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTA DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN

Objetivo: Determinar las motivaciones hacia la actividad física de los aprendices de formación titulada del Centro Agropecuario SENA del Área Metropolitana Centro Occidente.

El área de Bienestar Estudiantil del Centro Agropecuario del SENA entiende la importancia que tiene unir los procesos de formación con la lúdica. Desde esta perspectiva pretende indagar en las motivaciones más comunes que llevan a sus aprendices a recrearse, vivir los procesos educativos y, además, empezar a generar las posibilidades y espacios que sus jóvenes necesitan para su formación integral. Se pretende conocer que motivaciones de tipo personal, social, cultural, llevan a los aprendices a buscar la mejor manera de realizar sus actividades físicas y conocer posibilidades de interacción en sus espacios de aprendizaje.

Procedimientos.

La intervención que se realizará consiste en la aplicación de un cuestionario referente a las motivaciones hacia las prácticas deportivas de los aprendices de formación titulada del Centro Agropecuario SENA, donde solo se incluyen los dos datos personales más relevantes para la investigación, edad y género.

Beneficios

Se aclara que los participantes de la investigación, ni la institución donde ellos pertenecen recibirán a cambio dinero por estar en ella.

Los participantes recibirán respuesta a cualquier pregunta que les surja acerca de la investigación, y podrán retirarse de la investigación en el momento que lo deseen, sin ningún tipo de represalia. Los nombres y toda la información personal será manejada en forma privada, sólo se divulgará la información global de la investigación. Los participantes recibirán toda la información significativa que se haya obtenido en el estudio.

En caso que existan gastos adicionales durante el desarrollo de la investigación, serán costeados con el presupuesto de la misma.

Certifico que he leído la anterior información, que entiendo su contenido y que estoy de acuerdo en participar en la investigación. Se firma a los _____ días, del mes _____ del año _____.

Firma: _____

Nombre y apellidos:

Doc. Identificación CC ____ TI. ____ N° _____

ANEXO C

REGISTRO FOTOGRÁFICO DEL PROCESO DE ENCUESTA



ANEXO D

LISTADOS DE GRUPOS ENCUESTADOS

CÓDIGO GRUPO	NOMBRE DEL GRUPO	INSTRUCTOR	TELEFONO	UBICACIÓN
30058	Tecnólogo en producción agropecuaria ecológica	Beatriz Artuluaga	3006186175	Pereira
28714	Técnico en producción pecuaria	Edgar Andrés Guarín	3117610982	Pereira
28748	Tecnólogo en procesos recreativos y turísticos	Manuel Alejandro Isaza Duque	3122737104	Dosquebradas
28748	Tecnólogo en procesos recreativos y turísticos	Manuel Alejandro Isaza Duque	3122737104	Dosquebradas
28756	Tecnólogo en formulación de proyectos	José Omar Toro	3155325795	Dosquebradas
28757	Tecnólogo en formulación de proyectos	Rodrigo chica	3136446850	Pereira
28755	Técnico elaboración de objetos artesanales	Norma Lucia Damelines	3122667019	Pereira
28754	Técnico en administración de empresas cafeteras	Ignacio Hernández	3116095690	Pereira
28753	Técnico en mayordomía de empresas ganaderas	Gilberto Gonzáles Aguirre	3103896879	Pereira
28752	Técnico de armado de piezas y joyería	Luis Fernando Giraldo	3108461775	Pereira
28751	Técnico en gestión de manejo ambiental	Sandra Patricia Isaza Duque	3122361489	Pereira

