



**UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA**

---

---

**FACULTAD MOTRICIDAD HUMANA Y  
DEPORTE**

**MOTIVOS POR LOS CUALES LA GENTE NO  
REALIZA EJERCICIO FÍSICO**

**PROYECTO DE TESIS**

**PRESENTADO POR  
Mauricio Rafael Villalba**

**Título a Obtener:**

**Licenciado en Educación Física con  
Orientación en Alto Rendimiento y Tecnología  
Deportiva**

Índice	
1	AGRADECIMIENTO .....4
2	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....5
3	ANTECEDENTES.....7
4	MARCO TEÓRICO ..... 10
4.1	<i>Actividad Física</i> ..... 10
4.1.1	Concepto ..... 10
4.1.2	Tipos de Ejercicios ..... 11
4.1.3	Beneficios de Realizar Actividad Física ..... 12
4.1.4	Consecuencias de no Realizar Actividad Física ..... 13
5	MOTIVACIÓN ..... 14
5.1	<i>Concepto</i> ..... 14
5.2	<i>Tipos de Motivación</i> ..... 15
5.2.1	Motivación Intrínseca ..... 15
5.2.2	Motivación Extrínseca ..... 15
5.2.3	Amotivación ..... 16
5.2.4	Su Importancia ..... 16
6	MOTIVOS DE LA NO REALIZACION DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ..... 16
6.1	<i>Falta de Tiempo</i> ..... 17
6.2	<i>Falta de Interés</i> ..... 17
6.3	<i>Falta de Instalaciones</i> ..... 17
6.4	<i>No les Gusta la Actividad Física</i> ..... 17
7	MOTIVOS POR LOS CUALES REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA..... 18
7.1	Por Salud..... 18
7.2	Por Estética ..... 18
7.3	Psicosocial ..... 18
8	APARTADO METODOLÓGICO:..... 19
8.1	Planteamiento del problema de investigación. .... 19
8.2	Preguntas de investigación: ..... 19
9	OBJETIVOS:..... 19

9.1	Objetivo General: .....	19
9.2	Objetivos Específicos:.....	19
10	TIPO DE ENFOQUE: .....	20
11	TIPO DE DISEÑO Y ALCANCE DEL ESTUDIO:.....	20
12	POBLACIÓN:.....	20
13	INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS: .....	20
14	PROCEDIMIENTO: .....	20
15	RELEVANCIA Y VIABILIDAD: .....	21
16	CONCLUSIÓN.....	22
17	ANEXOS.....	25
18	REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA .....	26

## **1 AGRADecIMIENTO**

Transitando el último año de la carrera de Profesor de Educación Física tuve el placer de cursar la materia de Entrenamiento Adaptado al Deporte, la cual la hice de la mano del profesor Lucas Mattioli. Él me hizo ver el entrenamiento desde una perspectiva diferente, donde yo a través de esa materia sentía que podía aportar más a mis futuros entrenados y al mismo tiempo enriquecer mi bagaje académico. Muy agradecido por ello.

Fuera del ámbito académico, agradezco a mi familia que fué un sostén muy importante en el transcurso de esta carrera. A mis compañeros de cursada que siempre estuvieron a disposición con cada duda que me podía llegar a surgir. Y por último agradecer a cada persona que se puso a disposición para ser entrevistados, simplemente con el fin de ayudarme en el final de esta carrera.

Simplemente gracias, sin todos ellos, nada de esto podría haber sucedido.

## 2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Como todos sabrán la inactividad física es algo que se sufre a nivel mundial. Un estudio llevado a cabo por investigadores de la Organización Mundial de la Salud y publicado en la revista *The Lancet Child & Adolescent Health*, indica que el 80% de los adolescentes en edad escolar no llegan a cumplir el nivel mínimo recomendado de una hora de ejercicio física por día. A pesar de conocer los beneficios que genera la práctica de ejercicios, hay estudios que demuestran un descenso progresivo de la actividad física en la población joven (Vero et al., 2003, citado en Martínez Baena, 2015). Este descenso tiene que ver con los diferentes motivos por los cuales la gente realiza actividad, pero también hay que tener en cuenta porque eligen no hacerla, por cansancio, por falta de tiempo, por estudio, por pereza, porque no les gusta la actividad física, son algunas de las causas que llevan al sedentarismo (Piéron, 2002, Ispizua, 2003 citado en Martínez Baena, 2015).

Lo que se ha tratado de demostrar a través de diferentes estudios son los cambios y beneficios tanto a nivel físico como emocional y psicológico. Dichos beneficios afectan a diferentes áreas y niveles como ser el sistema cardiovascular, reduce el estrés, estimula la autoestima y capacidad de concentración, colabora en la relación con el entorno que los rodea (Jiménez et al., 2008, citado en Isorna Folgar et al., 2008).

En este contexto juega un rol muy importante la motivación, la cual se basa en un conjunto de variables como ser el ambiente, el nivel social, la persistencia en realizar dicha actividad, (Escartí y Curvelló, 1994 citado en Moreno Murcia et al., 2007). Lo cual hace muy visible (García Farrando, 2005 citado en Moreno Murcia et al., 2007), en una encuesta donde indica las razones por las cuales realizan ejercicios, un 60% lo hace por la practica en sí del ejercicio, un 47% lo hace por diversión y un 32% lo hace por su salud.

Teniendo en cuenta que esta problemática preocupa tanto al sector educativo como sanitario, Chile somete a sus estudiantes a un Sistema de Medición de la Calidad de la Evaluación (SIMCE), donde se evalúan los planes orientados a fomentar la actividad física en estudiantes de entre 13 y 18 años. La última prueba realizada en el año 2012 informo que el 18% de los estudiantes presenta obesidad, el 26% presenta sobrepeso y solo un 56% tiene valores normales, con esto ya les alcanza para hacerles entender a sus estudiantes por qué deben realizar ejercicio físico, lo deben hacer porque es la mejor manera de fortalecer sus músculos, mejorar su sistema cardiovascular, regular su peso corporal, facilitar su bien estar y divertirse (Finley y Landless, 2014, citado en Navas et al., 2016).

Trasladando esta problemática a la Argentina, en el año 2021 se lleva a cabo Encuesta Nacional sobre Actividad Física y Deporte (ENAFYD 2021), en la cual se trató de identificar las actividades físicas llevadas a cabo en Argentina y compararlas con otros países de América y también de Europa. En la encuesta se tuvo en cuenta aspectos como la frecuencia, el sexo, las motivaciones, las características y los lugares donde esa población realiza actividad física. En los datos obtenidos se ven claramente

que los hombres son más activos físicamente que las mujeres, pero esa brecha se va achicando con el correr de los años, además de eso también se tuvo en cuenta la edad, a menor edad van a realizar mayor actividad física que los de mayor edad. Otro punto que se tuvo en cuenta es el nivel educativo de los encuestados, a mayor nivel educativo mayor va ser la práctica deportiva. Entre los que tienen el nivel secundario incompleto el 42,7% realizan algún tipo de actividad física en cambio los que tienen el nivel secundario completo ascienden a un 57,6% y si hablamos de un nivel universitario pasaría a un 65,5%.

Es muy importante reconocer que la práctica de cualquier ejercicio físico es la mejor medicina que se puede recomendar para tratar diferentes problemáticas y patologías y más en un mundo donde el ejercicio físico está perdiendo mucha importancia. Es una pena que teniendo esto al alcance de sus manos y de manera gratuita haya mucha gente que no realice ningún tipo de actividad.

Con base en lo anterior surgen las preguntas:

¿Por qué la gente no realiza ejercicio físico teniendo los espacios y recursos a su alcance?

¿Qué les hizo perder la motivación de realizar cualquier tipo de ejercicio físico?

### 3 ANTECEDENTES

- Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes.

El presente trabajo se ha centrado en analizar la relación entre el abandono y las variables como el género, la edad, el entorno familiar y grupal. A partir de datos extraídos de una muestra de 5561 estudiantes de educación secundaria obligatoria (ESO) y educación secundaria post-obligatoria (ESPO), los análisis revelan que el abandono es mayor entre los alumnos que cursan ESO (47,9%) que entre los que cursan ESPO (28,9%), y entre las chicas (51,7%). Las tasas son mayores también en aquellos casos en los que los padres nunca realizaron actividad física regular y en los que existen antecedentes de abandono entre hermanos y amigos. Esto permite constatar la influencia de algunas variables de carácter estructural, pero lo más importante, recalca la importancia que el entorno familiar y el grupo posee como modelos de referencia para la práctica de actividad físico-deportivas. (Isorna Folgar et al., 2013)

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028052002>

- Motivos de abandono y no práctica de actividad físico deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena

El objetivo del estudio es analizar el interés hacia la actividad físico-deportiva atendiendo al nivel de participación de esta, y conocer los motivos de abandono y no práctica en una muestra representativa de adolescentes españoles. Se efectuó un estudio descriptivo y se empleó la encuesta sobre comportamientos, actitudes y valores sobre la actividad físico-deportiva. La muestra fue de 2859 adolescentes españoles (1357 hombres, 1502 mujeres, en un rango de edad de entre 13 y 18 años), elegida entre colegios secundarios públicos y privados. Los principales resultados arrojan un elevado interés hacia la práctica físico-deportiva, aunque casi la mitad de los adolescentes indican un nivel de participación insuficiente respecto a lo que

realmente querrían practicar la exigencia del estudio, el trabajo, la falta de gusto hacia la misma, la pereza y desgana son los principales motivos de abandono de la misma.

El género y la edad modifican significativamente el interés y los motivos de abandono y no practica físico-deportiva. El conocimiento de estos motivos podría permitir desarrollar programas de intervención eficaces y duraderos en la adopción de estilos de vida saludables en los jóvenes. (Martínez Baena et al., 2012).

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227024646007>

- Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos.

Los objetivos de este trabajo fueron: describir la práctica extracurricular y los motivos para realizarla o no, analizar las relaciones entre los motivos para realizar actividad física y dimensiones del autoconcepto físico y evaluar si esta práctica introducía diferencias en el autoconcepto físico. Participaron 1773 estudiantes chilenos. Los resultados indicaron que la cuarta parte de los participantes no realizaba actividad física, los motivos alegados eran la falta de tiempo y ganas. Quienes si practicaban lo hacían como fuente de salud, para estar en forma o por diversión. Los motivos para la práctica se relacionaban con todas las dimensiones del autoconcepto físico. (Navas Leandro, Soriano José Antonio, 2016).

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051008>

- Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva.

El objetivo del estudio fue conocer cuáles son los motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva, para eso se administró una escala de medición de los motivos de actividad física a una muestra de 271 sujetos adultos practicantes de actividades físicas no competitivas. Los resultados muestran que las principales razones para realizar actividades físicas son las relaciones sociales, así como la obtención de placer, diversión, el mantenimiento y mejora de la salud y la apariencia. (Granero Gallegos et al., 2011).

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/81372/00820113012611.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Actividad e inactividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey

El objetivo principal es analizar los comportamientos ante la actividad física según el sexo, la edad y el nivel de estudio. La muestra fue de 1008 personas mayores de 15 años. Los resultados revelaron que los sujetos sedentarios son dos veces superiores a los activos. Estos resultados pueden servir como base para el diseño de estrategias que promuevan la adherencia al ejercicio, atendiendo las características de la misma. (Zamarripa Rivera et al., 2013)

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732290019>

Teniendo en cuenta los diferentes textos de los antecedentes todos apuntan hacia la misma dirección. Los objetivos de estudios son saber los diferentes motivos por los cuales las personas no realizan ejercicio físico, y los que realizan, que motivos los llevan a hacer.

En primer lugar, los más jóvenes no la hace, en principio porque no se encuentra motivado por sus padres, que son los que les deberían inculcar desde chicos la cultura del ejercicio físico y el deporte, más que nada para tener un buen estado de salud. En segundo lugar, éstos prefieren pasar tiempos con sus amigos o quedarse en sus casas jugando con las computadoras o están con el celular en las redes sociales.

Por otro lado, están los adultos, que en su gran mayoría tampoco realizan ejercicio físico y no lo hace aun sabiendo los beneficios que ésta tendrá sobre su salud. Los grandes motivos por los cuales no hacen ejercicio físico son: por falta de tiempo, por pereza, algunos tienen más de un trabajo y al finalizar el día lo último que quieren es realizar algo de ejercicio. También están los que no realizan por no tener un espacio disponible o los que no cuentan con los ingresos suficientes para ir a un gimnasio, o para pagar un profesor que los pueda entrenar y hacerles un seguimiento.

## 4 MARCO TEÓRICO

La inactividad física está catalogada como una pandemia a nivel mundial a pesar de que muchos digan lo contrario (Hallal, Andersen, Bull, Haskel, citado en Pérez Arrabal, 2018). El avance de las tecnologías y la posibilidad de tener todo a mano sin la necesidad de salir de la casa o tener que levantarse de la silla favoreció mucho. Décadas atrás para comprar algo si o si habría que salir de la casa en cambio hoy en día con la ayuda de una aplicación y un celular te llevan a la puerta de tu casa. Lo mismo está pasando en la mayoría de los trabajos donde la prioridad es rendir lo máximo posible en lo que se tenga que hacer y para eso se requiere de la ayuda de las tecnologías. Otro dato y no menos importante es que el uso de la tecnología afecta cada vez en edades más tempranas a los niños, que, en vez de realizar algún tipo de deporte, salir a andar en bicicleta, jugar en el parque con amigos, pasan horas y horas frente a un televisor, una computadora y un celular jugando videojuegos. El ultimo avance tecnológico que colaboró en aumentar aún más la brecha es Internet y las Redes Sociales, ya que se puede acceder de manera muy sencilla y desde cualquier lado.

Pero lo que no se está teniendo en cuenta es que el realizar ejercicio físico es algo fundamental para todas las personas. Una persona activa físicamente esta mejor predispuesta, tiene mejor ánimo, va tener una mejor condición física, por ende, va tener menor riesgo a padecer enfermedades. Por ello la actividad física debe ser un componente muy importante a tener en cuenta para la prevención de enfermedades y para la promoción de un buen estado de salud.

### **4.1 Actividad Física**

#### **4.1.1 Concepto**

Se define la actividad física como cualquier movimiento que realicen los músculos y que conlleve un consumo de energía (Tercedor 2001 citado en Navas y Soriano 2016).

Todo tipo de movimiento, ya sea una caminata para ir a trabajar, las actividades que se realicen en el tiempo de ocio, realizar un trabajo de jardinería, todos ellos son considerados como actividad física.

A pesar de los muchos beneficios que se logra realizando ejercicio físico cada vez es menor el número de personas que la lleva a cabo.

Un valor muy importante que nos brinda la **Organización Mundial de la Salud** (2010) es que al menos un 60% de la población mundial no realiza actividades físicas necesarias para mantener un estilo de vida saludable, constituyéndose en el cuarto factor de riesgo más grave de mortalidad en todo el mundo, siendo sobrepasada solo por el Hipertensión (13%), consumo de tabaco (9%) y exceso de glucosa en sangre. La falta de actividad física también trae aparejado otras patologías que van surgiendo debido a esa inactividad, entre algunas de ellas encontramos las enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, cáncer, deterioro cognitivo, ansiedad, depresión, son algunas de las tantas que están relacionadas con la inactividad física (Blair 2009, Duperly 2005, OMS 2016, citado en Arrabal 2018).

De hecho, esto se podría contrarrestar realizando 30 minutos de ejercicio moderado todos los días, dedicando ese tiempo al ejercicio físico los beneficios para el cuerpo serian maravillosos (Jacoby et al., 2003 en Barbosa Granados y Urrea Cuéllar 2018).

Entre los ejercicios más comunes están las caminatas, andar en bicicleta, actividades recreativas y juegos, que por más mínimas que sean todos esos ejercicios colaboran a que las personas tengan un estilo de vida mucho más saludable. Otro punto a tener en cuenta es que al realizar distintas actividades en diferentes intensidades y cantidades ayuda a prevenir muchas patologías que aparecen con el sedentarismo.

#### **4.1.2 Tipos de Ejercicios**

Existen diferentes tipos de ejercicios, cada uno de ellos ayuda y favorece a llevar una vida más saludable.

Los podemos diferenciar de la siguiente manera:

**Ejercicios Aeróbicos:** dentro de este grupo encontramos actividades como caminar, correr, andar en bicicletas, nadar, bailar. Son ejercicios que ayudan a mejorar la resistencia aeróbica, es muy importante tener bien entrenada esa capacidad ya que es la que nos va ayudar a tener una mejor recuperación ante una mayor exigencia.

Además, este tipo de actividad mejora la salud del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio, y algo que es muy importante es que puede ayudar a prevenir enfermedades comunes como diabetes, canceres y demás enfermedades cardíacas.

**Ejercicios de Fuerza:** los ejercicios de fuerza son actividades que se realizan con el objetivo de obtener más fuerza, por lo consiguiente al tener más fuerza lo que se logra es que haya un mayor aumento de la masa muscular y eso es algo que

favorece al cuerpo ya que el mismo va estar va estar más protegido, en cierta medida los músculos actúan como una barrera protectora de él. Los ejercicios de fuerza también fortalecen los huesos, mejoran el equilibrio, la postura y la calidad de vida ya que al realizar las diferentes actividades de la casa se hace con mayor disfrute. (Finley y Landless, 2014. Citado en Navas, L. Soriano, J. 2016)

**Ejercicio de Flexibilidad:** los ejercicios de flexibilidad son ejercicios que mejoran la elasticidad del musculo y también ayudan en la amplitud del rango de movilidad articular. Tener una buena flexibilidad va ayudar en poder realizar prácticamente cualquier movimiento con mayor facilidad y de manera más relajado. Algunas de las actividades que entran dentro de este grupo es el yoga, pilates, clases de estiramientos, etc.

#### **4.1.3 Beneficios de Realizar Ejercicio Físico**

Como se mencionó anteriormente realizar ejercicio físico le brinda muchos beneficios al cuerpo. Entre ellos podemos nombrar a los Psicológicos, la Salud y el Factor Social.

Pero no podemos dejar de hablar de los beneficios económicos que genera la promoción de la actividad física, ya que a través de ésta se puede lograr disminuir los costos de la sanidad pública. (Vallbona, 1997. Citado en Capdevila Ortis 2006).

**Beneficio Psicológico:** la relación que se da entre el ejercicio físico y el factor psicológico es tan fundamental como el que se da en relación a la salud, ya que está comprobado que el ejercicio físico ayuda en la autoconfianza, también incrementa la estabilidad emocional, el rendimiento académico, la memoria, el estado de ánimo, entre otras cosas. Así mismo ayuda a disminuir la ansiedad, el estrés, la depresión, fobias, enfado, etc. (Paffenbarger y Olsen, 1996 citado en Capdevila Ortis, 2006)

**Beneficio sobre la Salud:** es en el que se suele hacer más inca pie. La realización de actividad física es un beneficio sumamente importante ya que a través de este se logra prevenir, controlar y en muchos casos eliminar patologías que están dañando al organismo.

Algunos beneficios que podemos nombrar son, prevenir la diabetes, controlar y eliminar el colesterol, eliminar los casos de obesidad, etc.

**Beneficio social:** el beneficio social es el que va ir de la mano con el hecho de realizar ejercicios en grupo y relacionarse con los demás. Es algo que ayuda mucho al estado de ánimo y más en el caso de esas personas que quizás no quieran realizar ejercicio físico debido a un trauma que sufrieron, el interactuar con personas los va hacer ir perdiendo el miedo y eso les va generar una sensación de bienestar enorme.

#### **4.1.4 Consecuencias de no Realizar Ejercicio Físico**

Así como se mencionó de los beneficios que aporta al cuerpo el ejercicio físico también hay que hablar de las consecuencias que trae aparejada no realizarla. Son más las consecuencias que los beneficios y lo malo es que aun sabiendo eso, cada vez son menos los que forman parte del grupo que abraza al ejercicio físico como su medicina.

Se puede decir medicina porque a través de ella se logra, prevenir, rehabilitar, y en algunos casos hasta llegar a curar ciertas patologías, una medicina que está al alcance de todos, de forma gratuita y que no lo saben aprovechar, siempre tratan de buscar el camino más corto hacia ese objetivo que quieren alcanzar, pero todos saben que a la larga el camino más seguro y más sano es el que se transitan junto a una vida saludable y con ejercicios.

El no realizar ningún tipo de ejercicio es lo peor que le pueden hacer a su cuerpo. Tengan en cuenta que su cuerpo es un templo y este debe tener sus pilares firmes para poderse mantener en pie, de lo contrario poco a poco comienza a caerse y desarmarse, primero una pared, luego un pilar y cuando se dan cuenta ya no existe. Con las personas pasa lo mismo, al no hacer ningún tipo de actividad y al llevar una vida sedentaria, con el tiempo comienzan a surgir los problemas, en algunos casos una diabetes, en otros una hipertensión, a algunos los afecta a través de la ansiedad, el estrés o en casos más extremos se puede manifestar a través de un cáncer y cuando llegamos a este punto ya es tarde, ya no hay mucho para hacer.

Teniendo en cuenta eso la práctica de ejercicios es algo que se debe inculcar desde chico tanto desde el núcleo familiar, como del núcleo educativo donde la figura del profesor de educación física principalmente juega un rol muy importante, el de señalar lo bueno y lo malo, el de despertar en sus alumnos ese entusiasmo y el interés de realizar todos los días algún tipo de deporte o actividad.

A continuación, nombraremos algunas patologías que surgen debido al hecho de llevar una vida sedentaria.

**Obesidad:** es la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud. (Fogelholm 2010, citado en Arrabal 2018). Por lo general, es el resultado de factores hereditarios, fisiológicos y del entorno combinados con la dieta, la actividad física y las opciones de ejercicio.

**Hipertensión:** la presión arterial alta es una afección en la cual la presión que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias o venas es muy alta constantemente, eso con el tiempo acarrea problemas cardíacos muy severos debido a que el corazón debe trabajar más de lo normal para bombear sangre a todo el cuerpo.

**Enfermedad Coronaria:** este tipo de patología se da debido a que comienza a depositarse placas en las arterias coronarias, estas placas suelen ser de colesterol, grasa, calcio y otros minerales de la sangre. (Fletcher et al. 1992, citado en Arrabal 2018).

**Accidente Cerebro Vascular:** esto sucede cuando deja de llegar sangre al cerebro, al pasar esto, éste deja de recibir nutrientes y oxígeno lo que hace que se mueran las células neuronales provocando daños permanentes. (Diep et al. 2010, citado en Arrabal 2018).

**Diabetes:** es una enfermedad crónica que hoy en día no tiene cura. Se trata de una afección que aumenta el valor de azúcar en sangre, al haber una resistencia por parte de la insulina que es la encargada de que el azúcar ingrese a las células, eso hace que los valores de azúcares aumenten muchísimo ocasionando algunos problemas al organismo. (CUI.D.AR, Asociación para el Cuidado de la Diabetes en Argentina, <https://cuidar.org/diabetes.php>)

**Ansiedad y Depresión:** es un trastorno caracterizado especialmente por la tristeza, la inactividad, la falta de apetito. Esto acompañado de una sensación de miedo y temor que en ciertas ocasiones los afecta fisiológicamente. (Cairns y Mc Veigh, 2009, citado en Arrabal 2018).

**Estrés:** es una reacción que tiene el cuerpo ante una amenaza, en este caso es el exceso de trabajo y el poco descanso que tiene el cuerpo, el mismo pasa muchas horas haciendo varias cosas al mismo tiempo y eso hace que con el correr de los días el cuerpo no resista y entre en crisis.

**Cáncer:** es una de las peores patologías porque una vez llegado a este extremo son muy pocos los que pueden sobrevivir o curarse. Se trata de una afección que se genera en las células. Éstas se multiplican cuando el organismo lo necesita y cuando no las necesita se mueren. El cáncer se genera cuando se da el cambio genético en la célula, debido a eso crece de manera desmedida y no se mueren cuando deben hacerlo. La actividad física colabora a prevenir estas patologías y está comprobado que las personas que son activas físicamente tienen un porcentaje mucho menor a padecer algún tipo de cáncer. (Brandt y Pedersen 2010, citado en Arrabal 2018).

## 5 MOTIVACIÓN

### 5.1 *Concepto*

(Dosil Carauel, 2003, citado en García Sandoval, 2007), define a la motivación como un factor que va ir variando de acuerdo a las características del sujeto, va teniendo en cuenta su condición física, psíquica, su relación con el ambiente que lo rodea, sus necesidades y gustos. En base a esas variables la motivación va influenciar de manera diferente en cada sujeto.

En cambio, para (Morilla, 1994, citado en Garita Azofeifa, 2006), la motivación es la intensidad y la dirección del comportamiento, la dirección hace referencia a si la persona busca o se siente atraído por cierta situación y la intensidad refiere al tiempo que emplea para llevar a cabo determinada situación.

Además, hay que tener en cuenta que está determinado por varias necesidades como ser; biológicas, cognitivas, afectivas y sociales (Valdés, 1996, citado en Garita Azofeifa, 2006).

## **5.2 Tipos de Motivación**

Al ser un concepto muy diverso está dividido en Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y la Amotivación.

### **5.2.1 Motivación Intrínseca**

Bajo este grupo se incluyen aquellos motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad físico-deportiva por el simple hecho del disfrute o satisfacción que les aporta la práctica realizada. La motivación intrínseca es la voluntaria. A menudo es provocada por los siguientes factores: interés, placer, recompensa interna, realización personal, habilidades, creencias y necesidades internas.

En la mayoría de los casos, la motivación intrínseca es más favorecida, ya que es voluntaria y no necesita de la fuerza externa. Además, las personas con motivaciones intrínsecas son más cooperativas y menos competitivos con las otras personas, todo esto sin mencionar que mantienen el interés por algo durante un período de tiempo más largo (Deci y Ryan, 1985, citado en Garita Azofeifa 2006).

### **5.2.2 Motivación Extrínseca**

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

No nace de uno mismo. Entre las causas principales de este tipo de motivación se pueden mencionar: la fuerza, la presión, el reconocimiento, la comodidad, el sentido de la pena y el apoyo social (Deci y Ryan, 1985, citado en Garita Azofeifa 2006).

### **5.2.3 Amotivación**

En este caso la persona no está motivada interna y tampoco externamente, no tiene definida la razón de lo que la lleva a realizar algún tipo de deporte o actividad. Las personas amotivadas tienen sentimientos de incompetencia y falta de control (Deci y Ryan, 1985, citado en Garita Azofeifa 2006).

### **5.2.4 Su Importancia**

Con lo expuesto anteriormente queda bastante claro la importancia de ésta en la práctica de cualquier deporte o actividad física, ya que es la motivación la que va determinar si una persona comienza a realizar algún tipo de actividad, por cuanto tiempo la va realizar y en que intensidad lo va hacer.

Teniendo en cuenta eso hay que estimular la motivación y en lo posible la motivación intrínseca que es la que nos lleva a hacer actividades que nos llenan de placer y que nos hacen sentir bien, tanto en lo emocional como en lo social.

## **6 MOTIVOS DE LA NO REALIZACION DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Los motivos por los cuales eligen no hacer actividad física es un abanico bastante amplio y va ir variando acorde a las características de la población. Por ejemplo, en España un estudio realizado por García Farrando (2001), señalo que el principal motivo por el cual no realizan actividad física es la falta de tiempo.

Sin embargo, el mismo estudio realizado por Cañelas y Rovira (1995) refleja que los motivos son; falta de tiempo, cansancio y falta de interés. (Valero Valenzuela, A., 2007).

Así como se da este caso en España, lo mismo sucede en diferentes partes del mundo, los motivos van a ir variando de acuerdo a los factores demográficos. Van a ir variando, pero la mayoría apunta hacia el mismo objetivo.

Otro factor que influye en la decisión de realizar actividad física es el apoyo del seno familiar desde pequeños, si los padres logran inculcar ese valor en sus hijos ya están haciendo un gran trabajo, que los apoyen y que les den la posibilidad de conocer diferentes deportes o actividades, eso los va animar a estar vinculados con una vida activamente deportiva.

Los principales motivos por los cuales no realizan actividad física son:

### **6.1 Falta de Tiempo**

Ésta va estar relacionada en el caso de los adolescentes por los estudios, le dedican mucho tiempo al estudio y debido a eso no realizan actividad física.

En el caso de los adultos por trabajo, muchos suelen tener más de un trabajo y eso hace que se desgasten física y psicológicamente, y lo último que van a querer hacer en su tiempo libre es realizar algún tipo de ejercicio.

### **6.2 Falta de Interés**

Los que pertenecen a este grupo son los que usan su tiempo de ocio para hacer cosas que ellos creen más interesantes, como por ejemplo en el caso de los adolescentes estar todo el tiempo con el celular o la computadora en las redes sociales y en el caso de los adultos juntarse a comer con amigos.

### **6.3 Falta de Instalaciones**

En este caso el hecho de que no hagan ejercicio ya pasa por un factor extrínseco. Hoy en día con el grado de inseguridad que hay ya no es nada seguro salir a correr o hacer alguna actividad en alguna plaza o la misma calle. Entonces, al no tener ese espacio donde entrenar, directamente no hacen ningún tipo de actividad.

### **6.4 No les Gusta la Actividad Física**

La población que integra este grupo no realiza actividad física en la mayoría de los casos porque dicen que no le encuentran beneficio, que no les modifica en nada el hecho de realizarla. Otros no la realizan por el simple hecho de que no les gusta ningún tipo de actividad.

## **7 MOTIVOS POR LOS CUALES REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA**

Al igual que en el punto anterior los motivos por los cuales eligen hacer ejercicio físico son diversos, pero más allá de esa diversidad el ejercicio físico debería tomarse como un hábito de vida, y ese hábito se debe comenzar a inculcar en las escuelas, en las primeras edades, porque es allí donde se forman la mayoría de los hábitos que los va acompañar el resto de sus vidas. (Gonzales y Ríos, 1999, citado en Hellín, P., 2004)

Podemos nombrar los siguientes grupos:

### **7.1 Por Salud**

Los individuos que integran este grupo lo hacen simple y sencillamente porque saben que a través de la actividad física se pueden evitar muchas patologías, debido a eso la usan para llevar una vida sana. Las personas que realizan algún tipo de ejercicio tienen menos posibilidad de enfermarse ya que su sistema inmune se encuentra más desarrollado.

### **7.2 Por Estética**

La gente que pertenece acá realiza actividad física por el simple hecho de verse bien. Este grupo, aunque es muy reducido fue aumentando su población en los últimos tiempos.

### **7.3 Psicosocial**

Las personas que forman parte de plantel lo hacen por un beneficio tanto psicológico como social. Psicológico porque a través de los diferentes deportes pueden descargar y canalizar sus emociones y en lo social porque se relacionan con personas de otros entornos, conocen y hacen nuevos amigos, etc.

## **8 APARTADO METODOLÓGICO:**

### **8.1 Planteamiento del problema de investigación.**

El tema seleccionado es “Motivos de práctica/ No práctica de ejercicio físico deportivo en adultos jóvenes y adultos mayores del Destacamento Móvil 1 de Campo de Mayo.

### **8.2 Preguntas de investigación:**

¿Cuáles son los motivos por los cuales no realizan ejercicio físico?

¿Los horarios de trabajo rotativo y el poco descanso influye en el hecho de que no quieran realizar ningún tipo de ejercicio?

¿Si realizaban ejercicio físico, que los llevo a abandonar?

¿Qué les hizo perder la motivación por la práctica de ejercicio físico?

## **9 OBJETIVOS:**

### **9.1 Objetivo General:**

✓ Determinar los motivos de práctica / No práctica de ejercicio físico deportivo en adultos jóvenes y adultos mayores del Destacamento “Móvil 1” en Campo de Mayo.

### **9.2 Objetivos Específicos:**

✓ Determinar si los horarios de trabajo rotativo y el poco descanso influye en el hecho de que no quieran realizar ningún tipo de ejercicio.

✓ Indicar qué les hizo perder la motivación por la práctica de ejercicio físico.

- ✓ Identificar que motivación tienen para realizar ejercicio físico.

## **10 TIPO DE ENFOQUE:**

El tipo de enfoque seleccionado es el cualitativo, porque estudia los fenómenos y los seres vivos en sus contextos, ambientes naturales y cotidianidad. Va de lo más específico hasta llegar a lo general.

## **11 TIPO DE DISEÑO Y ALCANCE DEL ESTUDIO:**

El tipo de diseño es No Experimental, esto se debe a que no habrá una manipulación de las variables por parte del investigador. Se observan los fenómenos en su entorno natural y luego se analiza.

El mismo va tener un alcance descriptivo ya que a través de este trabajo lo que se trata de investigar son motivos por los cuales no realizan actividad física. Y el mismo se va dar en una secuencia temporal transversal ya que esas variables se van a medir en un determinado momento.

## **12 POBLACIÓN:**

La muestra fue seleccionada de manera no Probabilística. Un grupo de 30 personas de edad entre 20 y 50 años. Dentro de este grupo hay una gran heterogeneidad, como ser el género, las edades, que deporte realizan o no, etc.

## **13 INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS:**

La recolección de datos se va llevar a cabo a través de entrevistas de manera presencial, a través de éstas lo que se va lograr es recolectar información directamente de la fuente ya que a través de sus respuestas se va lograr determinar cuáles son los motivos por los cuales realizan o no realizan ejercicio físico.

## **14 PROCEDIMIENTO:**

Los participantes respondieron de manera voluntaria la entrevista. Éstas se llevaron a cabo en las instalaciones donde trabajan, en un lapso no mayor a 30 minutos. Para ser más preciso y recolectar la mayor cantidad de información posible, el entrevistador acudió a la cita con una guía de preguntas que facilitarían la misma.

## **15 RELEVANCIA Y VIABILIDAD:**

Con este estudio lo que se espera es poder indagar un poco más acerca de los motivos y causas por los cuales las personas no realizan actividad física o en algunos casos la abandonan. Porque no realizan actividad física si en muchos casos saben y son conscientes de los beneficios que eso le trae a la salud, como así también tienen noción de las consecuencias que acarrearán al no hacer ningún tipo de actividad y solamente dedicarse al sedentarismo. Es una pena que en pleno siglo XXI, con todo el acceso que tienen a la información no se preocupen por algo tan importante como el cuidado de la salud.

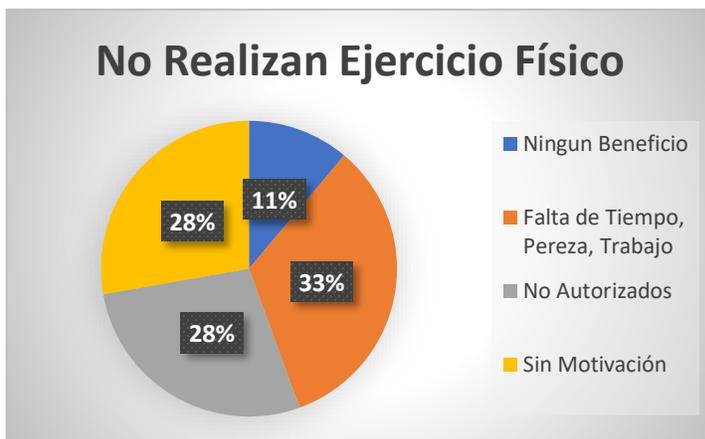
Que puedan usar esta herramienta para motivar a sus alumnos, compañeros, hijos, familiares a realizar cualquier tipo de deporte. La mejor medicina que pueden tener a su alcance es la actividad física y es totalmente gratuita, solamente tienen que tener la intención y la motivación necesaria para llevarla adelante.

## 16 CONCLUSIÓN

El objetivo de esta investigación es determinar porque el personal de Gendarmería, perteneciente al Destacamento Móvil 1 de campo de mayo, realiza o no realiza alguna práctica de ejercicio físico o deportes. Ya que la realización del mismo viene acompañada de numerosos beneficios para la salud, que a su vez van de la mano con la actividad antidisturbios que realiza el personal de dicha unidad.

El hecho de llevar una vida sedentaria, como lo nombramos anteriormente, puede acarrear múltiples consecuencias para su organismo y en algunos casos los puede llevar a la muerte, debido a que las actividades que realizan, en muchas ocasiones lo hacen a intensidades muy elevadas y si el organismo no se encuentra preparado para soportar ese esfuerzo lo va padecer mucho.

Los resultados arrojados en las entrevistas avalan lo desarrollado en el marco teórico ya que a través de éstos se pueden identificar los motivos por los cuales realizan o no realizan algún tipo de ejercicio físico.

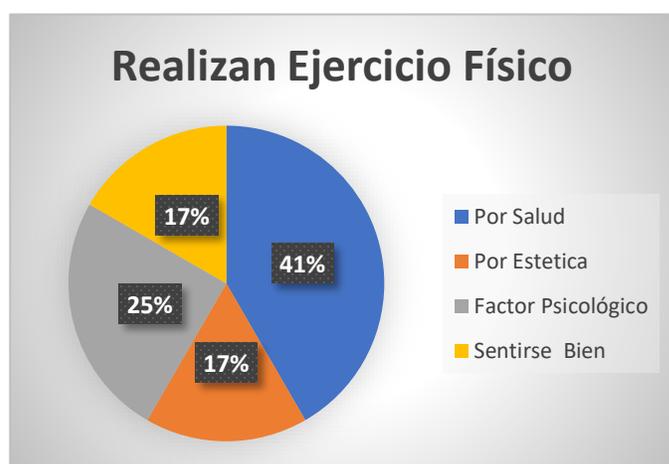


Como se puede apreciar en el grafico un 11% de los encuestados dicen no realizar ningún tipo de ejercicio físico debido que no le encuentran ningún beneficio, se sienten bien como están y afirman no necesitarla.

Un 33% no lo realiza por factores relacionados con falta de tiempo, trabajo y pereza, trabajan muchas horas y tienen poco descanso y en su descanso aprovechan para dormir y descansar o pasar tiempo con sus familias. El hecho de trabajar mucho hace que la pereza le gane la pelea frente al ejercicio.

Por otro lado, un 28% exponen que tienen la intención de realizar algún tipo de ejercicio físico (salir a caminar, correr, ir al gimnasio) cuando están en el trabajo, pero no lo pueden realizar debido a que los jefes no los autorizan.

Y por último existe un 28% que no realiza ejercicio físico debido a que no se sienten motivados para hacerlo, expresan que las actividades propuestas por el staff de educación física de la unidad son monótonas y aburridas y eso hace que pierdan el interés.



Por el otro extremo se encuentra un porcentaje que realiza ejercicio físico, no llegan a ser tan grande como el porcentaje de los que no realizan, pero están logrando muy de a poco incorporar nuevos adeptos a este grupo que lleva una vida físicamente activa.

El 41% de este grupo manifiestan realizar ejercicio físico ya que a través de éste logran mantener un buen estado de salud, en algunos casos son personas que sufrían ciertas patologías y gracias al ejercicio físico lograron controlar o incluso eliminar esa patología.

Por otro lado, hay un 17% que lo hace por estética, por el simple hecho de verse más atractivos, uno de los problemas a los que se enfrenta este grupo es que para lograr esa "perfección" estética consumen productos que a largo plazo los termina perjudicando.

Asimismo, existe un porcentaje que usa el ejercicio físico como un cable a tierra, para liberar estrés, para compensar largas horas de trabajo, encontraron en la práctica

del ejercicio físico un bienestar emocional que los favorece y los desconecta de la vida rutinaria y monótona.

Y por último tenemos a un fragmento que realiza ejercicio físico simplemente por el hecho de sentirse bien, a través de éste logran conectar con el entorno, la naturaleza, se relacionan con personas y eso les favorece anímicamente.

Con todo esto se puede concluir cuales son los motivos que los llevan a realizar o no algún tipo de ejercicio físico o deporte. En su totalidad todos indicaron conocer tanto los beneficios como las consecuencias que el ejercicio físico causa en su organismo, y aun así teniendo toda esa información en sus manos muchos elijen no realizarla.

La cultura del deporte y el ejercicio físico cada vez son más difícil de inculcar en los jóvenes y esto se debe en gran medida a que los padres no demuestran tanto interés por llevar una vida físicamente activa. En este punto el profesor de educación física de las escuelas cumple un rol fundamental debido que va ser el responsable de inculcar, darle las herramientas e incentivar a sus alumnos a que realicen ejercicios físicos o practiquen algún deporte, y así evitar que caigan en el sedentarismo.

Pero el gigante que está afectando cada vez más al ejercicio físico es el mundo de las tecnologías y las redes sociales. Los jóvenes desde edades muy tempranas prefieren estar en sus casas jugando en la computadora, charlando con amigos por mensajes o videollamadas en lugar de salir a correr, jugar al futbol con amigos o simplemente ir a la plaza.

Con respecto a las limitaciones, el factor tiempo quizás influyó en el desarrollo de la misma, ya que al contar con mayor tiempo se puede desarrollar los contenidos de manera más precisa y de manera más amplia. Eso le permitirá al lector entender más acerca de lo que se investigó.

Para líneas futuras se aconseja realizar diferentes test (entrevistas, encuestas, observaciones en su entorno laboral) y así poder recaudar mayor cantidad de información. Esas cuestiones con respecto a la variación de test no se pudieron llevar a cabo en esta investigación ya que solo se llevó a cabo una entrevista personal con el grupo de muestra seleccionado.

## 17 ANEXOS

### CUESTIONARIO GUÍA PARA LA ENTREVISTA

- 1- ¿Realiza algún tipo de ejercicio físico?
- 2- ¿La actividad que realiza cuantas veces a la semana la lleva a cabo?
- 3- ¿Qué duración y en que intensidad realiza esa actividad?
- 4- ¿En su trabajo cuenta con los recursos y tiempo para poder llevar a cabo algún tipo de actividad?
- 5- ¿Con que frecuencia realizan actividad física en su trabajo?
- 6- ¿Por qué motivos no realiza ejercicio físico en su trabajo?
- 7- ¿Las actividades que proponen en su trabajo son creativas, innovadoras o son monótonas?
- 8- ¿Los horarios rotativos influyen en el hecho de que no hagas actividad física?
- 9- ¿Qué lo motiva a realizar actividad física o porque lo hacen?
- 10- Con respecto a su desplazamiento, ya sea al trabajo, a hacer compras o ir a la plaza. ¿en qué medios lo hace? ¿En auto, bicicleta, caminando, transporte público?
- 11- En el caso de haber comenzado algún tipo de actividad y lo abandono a los pocos meses. ¿Qué motivos lo llevó a abandonar?
- 12- ¿Tiene conocimiento acerca de los beneficios para la salud que obtiene al realizar actividad física?
- 13- ¿Conoce las consecuencias que acarrea al organismo el no hacer ningún tipo de ejercicio o deporte?

## 18 REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., ... & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 12(1), 45-54.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227024646007>

Folgar, M. I., Juan, F. R., & Boubeta, A. R. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. (Predictor variables of the dropping out of physical sport activity by teenagers). *Cultura, Ciencia y deporte*, 8(23), 93-102.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028052002>

Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Camacho, A. M. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 23(1), 167-176.

Navas, L., & Soriano Llorca, J. A. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 69-76.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051008>

Granero Gallegos, A., Gómez López, M., Abrales Valeiras, J. A., & Rodríguez Suárez, N. (2011). Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva. *Spiral. Cuadernos del profesorado*.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/81372/00820113012611.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rivera, J. I. Z., Ruiz-Juan, F., Walle, J. M. L., & Baños, R. F. (2013). Actividad e inactividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 91-96.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732290019>

Navas Leandro, Soriano José. Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, vol. 11, núm. 1, 2016, pp. 69-76.

Vanesa Pérez Arrabal (2018). Indicadores Psicofisiológicos en la adherencia al ejercicio físico.

Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, N 25, pp.141-159.

Maymi, J., Capdevila Ortis, L., Pintanel Bassets, M., Barreras Percibidas y Actividad Física: El autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 15, núm. 1, 2006, pp. 53-69.

Garita Azofeifa, E.,. Motivos de Participación y Satisfacción en la Actividad Física, el Ejercicio Físico y el Deporte. Vol. 3, N°1, 2006.

<https://doi.org/10.15359/mhs.3-1.2>

Valero Valenzuela, A., Gómez López, M., Gavala Gonzales, Juan., Ruiz Juan, F., García Montes, M., ¿Por qué no se realiza actividad física-deportiva en el tiempo libre? Motivos y Correlatos sociodemográficos. *RETOS, nueva tendencia en educación física, deporte y recreación*, núm. 12, 2007, pp. 13-17.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732277002>

Hellín, P., Moreno, J., Rodríguez, L.,. motivos de practica físico-deportivo en la región de Murcia. Cuaderno de Psicología del Deporte. Vol. 4, núm. 1 y 2, 2004.