



**Predicción de la intención de ser físicamente activo en adultos y mayores: modelo jerárquico motivacional**

Moreno, B., Sáez, M., Aspano, M. I., y Jiménez, R.

I. Introducción.

Al considerarse de trascendental importancia que los mayores mantengan un estilo de vida activo que mejore su calidad de vida, permitiéndoles ser autónomos en sus rutinas diarias, se pretendió averiguar qué variables motivacionales de la Teoría de la Autodeterminación, basándonos en el Modelo Jerárquico de la Motivación (Vallerand y Rousseau, 2001), predecían la Intención de ser físicamente activo, así como la Práctica de actividad física extralectiva, es decir, la realizada fuera de las clases de mantenimiento.

II. Material y métodos.

Se empleó una muestra de 31 mujeres cacereñas asistentes a clases de mantenimiento físico, cuyas edades oscilaban entre 44 y 77 años, con media de 61,54 años (DT = 8.09).

Se les pasaron la Escala de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico (BREQ-2), la Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES), la Medida de Intencionalidad de ser Físicamente Activo (MIFA), y una pregunta referida a la Práctica de actividad física extralectiva.

III. Resultados.

Realizándose un análisis de regresión por pasos para cada variable dependiente: Intención de ser físicamente activo y Práctica extralectiva, siendo en ambos casos las posibles variables predictoras: Motivación intrínseca-extrínseca identificada, Autonomía, Competencia y Relaciones sociales, los resultados mostraron que la Competencia fue la única que predecía positivamente ambas variables dependientes, 32.7% y 34.9% de la varianza explicada, respectivamente.

IV. Conclusiones.

Por tanto, se concluye que será fundamental conocer el nivel inicial de estas mujeres para adaptarse a sus características individuales, permitiéndoles ser conscientes de su progreso y maximizando su necesidad de ser competentes. Además, con el fin de que perciban estas clases como una alternativa para obtener bienestar físico, psicológico y social, comprometiéndose simplemente por el placer que les proporcionan las mismas, se les deberá dar la posibilidad de tener autonomía, sintiéndose con voluntad para el desarrollo personal, y oportunidades de relacionarse mientras realizan actividad física, cuestiones muy importantes, al ser proclives a experimentar cierto decaimiento psicológico y sentimiento de inutilidad.

**Palabras clave (máximo 3):** Autodeterminación, Saludable, Actividad Física.