

VARIABLES MOTIVACIONALES PREDICTORAS DE LOS ESTADIOS MÁS ACTIVOS DE CAMBIO PARA EL EJERCICIO FÍSICO

Susana Lobato, Fernando Claver, Marta Leyton y Ruth Jiménez

Universidad de Extremadura.

Correspondencia: susanalobato@gmail.com

INTRODUCCIÓN

A pesar de la evidencia de que la actividad física regular se asocia a la prevención de enfermedades muy comunes en la actualidad, y que un estilo de vida activo produce numerosos beneficios para la salud (Rydén et al., 2014), muchos jóvenes son insuficientemente activos (Blair, 2009).

En esta línea, diversos estudios indican que el profesor es el verdadero motor de la motivación físico-deportiva del alumno a fin de que se mantenga activo para el logro de hábitos saludables (Camacho-Miñano, Fernández, Ramírez, y Blández, 2013).

El objetivo principal de este estudio fue averiguar qué variables motivacionales predecían los estadios de cambio más activos para el ejercicio físico, y por tanto la hipótesis planteada fue que los estadios de cambio más activos (acción-mantenimiento) serían predichos por las necesidades psicológicas básicas y la motivación más autodeterminada. Basándonos para su análisis en la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) y el Modelo Transteórico del Cambio (Prochaska y DiClemente, 1983).

MÉTODO

Participantes

La muestra utilizada fueron 359 estudiantes (171 chicos y 188 chicas) de edades entre 14 y 25 años (M: 15.76; DT: 1.23) pertenecientes a segundo ciclo de la E.S.O (3º y 4º de E.S.O) y 1º de Bachillerato, de diferentes centros de Cáceres.

Variables e Instrumentos

Motivación. Escala de motivación educativa (EME) de Vallerand, Blais, Brière, y Pelletier (1989). Traducida, validada al español por Núñez, Martín-Albo, y Navarro (2005), con 28 ítems confirmando siete factores. M.I. Placer, M.I. Aprender, M.I. Perfección, M.E. Identificada, M.E. Introyectada, M.E. Externa y Desmotivación.

Necesidades Psicológicas Básicas. Escala de medición de las necesidades psicológicas básicas (BPNES) de Vlachopoulos y Michailidou (2006). Validada al español por Moreno, González-Cutre, Chillón, y Parra (2008), consta de 12 ítems divididos en tres factores: Autonomía, Competencia y Relaciones sociales.

Estadios de cambio para el ejercicio físico. Cuestionario de estadios de cambio para el ejercicio físico – Medida Continua (URICA-E2) de Marcus, Selby, Niaura, y Rossi (1992). Traducido y validado al español por Moreno (2010), está compuesta por 24 ítems, cuatro para cada estadio. En la presente investigación empleamos un único factor: Acción-Mantenimiento.

Las respuestas a todos los cuestionarios están formuladas en una escala tipo Likert de 1 a 5. El 1 corresponde a *totalmente en desacuerdo* y el 5 a *totalmente de acuerdo*.

Procedimiento

Se concretaron varios días para la administración de los cuestionarios. Los discentes los cumplimentaron en su aula, con la ausencia de su profesor/a de E.F.

RESULTADOS

En primer lugar mostramos el análisis descriptivo y de fiabilidad (Tabla 1).

TABLA 1
Análisis descriptivo y de fiabilidad.

Variable	Media	D. Típica	Alpha
M.I. Placer	2.65	.87	.72
M.I. Aprender	3.31	.96	.87
M.I. Perfección	3.37	.88	.83
M.E. Identificada	4.19	.73	.75
M.E. Introyectada	3.37	1.01	.82
M.E. Externa	4.27	.75	.77
Desmotivación	1.48	.69	.77
Autonomía	2.92	1.96	.80
Competencia	3.69	.99	.87
Relaciones Sociales	4.16	.79	.86
Acción-Mantenimiento	3.48	1.48	.92

Nota. M.I.: Motivación Intrínseca; M. E.: Motivación Extrínseca

Para averiguar qué variables motivacionales predecían los estadios de cambio más activo, se realizó un análisis de regresión por pasos sucesivos (Tabla 2), introduciendo como variable dependiente los Estadios de Acción-Mantenimiento y como variables independientes el resto de variables estudiadas. Se comprobó la no colinealidad de las variables.

TABLA 2
Análisis de regresión.

Variable	B	R ²	T	p
Paso 1		.22		
Competencia	.47		10.04	.000

Los estadios de Acción- Mantenimiento únicamente han sido predichos de forma positiva y significativa por la Necesidad de Competencia, explicando ésta un 22% de la varianza en el primer y único paso del análisis (Tabla 2).

DISCUSIÓN

Los datos muestran que hipótesis de partida se cumple parcialmente, ya que es la necesidad de competencia la única variable predictora significativa de los Estadios de Acción-Mantenimiento.

El estudio de Zamarripa (2010) obtiene que los sujetos que se encontraban en las primeras etapas fueron menos autodeterminados en sus regulaciones de comportamiento al ejercicio que aquellos situados en los estadios más activos, que exhibían los mayores niveles de autodeterminación.

Moreno, Hellín, González-Cutré, y Martínez (2011) con una muestra de adolescentes, hallaron cómo la percepción de competencia correlacionaba positivamente con la práctica de actividad física actual.

Como conclusión, será importante que los profesores de E.F. hagan lo posible para fomentar la práctica de actividad física satisfaciendo la necesidad de competencia de los discentes, con diferentes estrategias como el planteamiento de objetivos realistas e individualizados, proporcionando un feedback positivo, proponiendo actividades novedosas y divertidas, entre otras.

REFERENCIAS

- Blair, S. N. (2009) Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *Br J Sports Med.*, 43, 1-2
- Camacho-Miñano, M. J., Fernández, E., Ramírez, E., & Blández, A. (2013). La Educación Física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención. *Revista Complutense de Educación*, 24(1), 9-26
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and Self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1), 60-66

- Moreno, B. (2010). Estudio correlacional entre estadios de cambio para el ejercicio físico, motivación, intención de ser físicamente activo y fluidez disposicional en adolescentes extremeños. *Trabajo Fin de Máster Universitario en Investigación en Ciencias Sociales y Jurídicas con especialidad en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Universidad de Extremadura. Cáceres
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Chillón, M., & Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25, 295-303.
- Moreno, J. A., Hellín, P., González-Cutre, D., & Martínez, C. (2011). Influence of Perceived Sport Competence and Body Attractiveness on Physical Activity and other Healthy Lifestyle Habits in Adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 14 (1), 282-292.
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J., & Navarro, J. G. (2005). Validación de la versión española de l'Échelle de Motivation en Éducation. *Psicothema*, 17(2), 344-349.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Ryden, L., Grant, P. J., Anker, S. D., Berne, C., Cosentino, F., Danchin, N., Deaton, C., Escaned, J., Hammes, H. P., Huikuri, H., Marre, M., Marx, N., Mellbin, L., Ostergren, J., Patrono, C., Seferovic, P., Uva, M. S., Taskinen, M. R., Tendera, M., Tuomilehto, J., Valensi, P., & Zamorano, J. L. (2014). Guía de práctica clínica de la ESC sobre diabetes, prediabetes y enfermedad cardiovascular, en colaboración con la European Association for Study of Diabetes. *Revista Española Cardiología*, 67(2), 87-93
- Vallerand, R. J., Blais, M. R., Brière, N. M., & Pelletier, L. G. (1989). Construction et validation de l'Échelle de Motivation en Éducation (EME) [On the construction and validation of the Academic Motivation Scale (AMS)]. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 21(3), 323-349
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179-201.
- Zamarripa, J. I. (2010). *Motivaciones y etapas de preparación para el cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en Monterrey* (N. L., México). San Javier - Murcia. Universidad de Murcia.