# UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA "UMECIT"

**Aprobada para su funcionamiento en la República de Panamá, mediante Decreto Ejecutivo N°575 de 21 de julio de 2004.**

**ISBN: 978-9962-9001-5-3**

UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA "UMECIT"

# Aspectos motivacionales para realizar actividad física

Caso: trotadores de 15 años en adelante que utilizan el circuito de 3.5 kilómetros del parque recreativo Omar Torrijos en la ciudad de Panamá

AVANCE ACADÉMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPÚBLICA DE PANAMÁ

Autores P. Techachal, Emilio Octavio.

González S. Maritza

Estadístico: Emilio Jiménez

Encuestadores:

Carlos Pérez, Nayza Visuetti, Carlos Vergara

Investigación 2012

## Índice general


CAPÍTULO 1 ASPECTOS GENERALES....1
Planteamiento del problema de investigación....2
Justificación....5
Objetivo de la investigación....9
Objetivos Específicos....9
CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO....10
Información sobre el Parque Recreativo Omar Torrijos....11
Aspectos motivacionales....14
Teorías de la motivación....17
Condicionamiento y motivación....17
Teoría de la autonomía funcional de la motivación....18
Teoría del nivel óptimo de estimulación....18
Curiosidad y necesidad de estimulación....19
Motivo de afiliación....19
Motivación de competencia....20
Efectos negativos de la pérdida de la competencia....20
Teoría de la expectativa de éxito....21
Origen de las expectativas de éxito....21
Motivación intrínseca y motivación extrínseca....21
Logro....22
Teoría de Atkinson sobre la motivación de logro....23
Actividad física....24
Definiciones operativas....24
Categorías mecánica y metabólica....25
Sub-categorías de la actividad física....25
Deporte....26
Productos: aptitud física, bienestar y salud....26
Aptitud física....26
Salud....27
Bienestar....27
Beneficios de la actividad física....28
Características de la población....34
CAPÍTULO 4 MARCO METODOLÓGICO....35
MARCO METODOLÓGICO....36
Tipo de investigación....36
Diseño;....36
Hipótesis....36
Muestra....36


REPÚBLICA DE PANAMÁ

Selección de la muestra ..... 37
Tamaño de la muestra ..... 37
Variable dependiente ..... 38
Variable independiente ..... 38
Encuestadores ..... 38
Capacitación de encuestadores ..... 38
Test del instrumento ..... 38
Instrumento ..... 38
CAPÍTULO 5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN ..... 42
1.- Análisis de las frecuencias por sexo ..... 43
Rango de edad ..... 43
Ocupación ..... 43
Aspectos generales ..... 45
2) ¿Tipo de actividad realiza? ..... 46
3) ¿Actualmente qué actividad física realiza? ..... 46
4) ¿Con qué frecuencia realiza esa actividad física? ..... 48
5) ¿Cuánto tiempo invierte en esa actividad física? ..... 48
6) ¿Su actividad física es supervisada por? ..... 50
7) ¿Considera usted que le falta orientación para hacer actividad física? ..... 51
8) ¿Practica actividad física por? ..... 52
Aspectos motivacionales ..... 53
9) ¿Le permite tener contacto con la naturaleza? ..... 53
10) ¿Para cambiar la rutina diaria y relajarse? ..... 54
11) ¿Para socializar y conocer nuevas personas? ..... 55
12) ¿Le gustaría explorar otras formas de hacer ejercicio? ..... 56
13) ¿Le gusta estar acompañado para hacer actividad física? ..... 57
14) ¿Si no está acompañado encuentra satisfactoria la sesión? ..... 58
15) ¿La actividad que realiza es emocionante para usted? ..... 58
16) ¿La actividad física le exige mucho esfuerzo? ..... 60
17) ¿La actividad física le presenta nuevos retos? ..... 61
18) ¿La actividad física le permite sentir que está obteniendo los resultados que espera? ..... 62
19) ¿Siente que tiene éxito en su actividad física? ..... 63
20) ¿Desearía cambiar de actividad física? ..... 64
21) ¿La actividad física que practica cumple sus expectativas? ..... 65
22) ¿Desearía practicar una actividad con mayor reto físico? ..... 66
23) ¿Le agrada que sus amigos sepan que está realizando actividad física? ..67
24) ¿Toma en cuenta la opinión de sus conocidos para elegir su actividad física? ..... 68
25) ¿Cuándo siente que no tiene resultados quiere abandonar su práctica? ...69
26) ¿Cuando siente que no tiene resultados quiere abandonar su práctica? ...70

27) ¿Usted siente que en esa actividad lo hace mejor que otros?.....71
Análisis de las frecuencias por grupos etáreos.....72
1) ¿Anteriormente practicó actividad física con regularidad? .....72
¿De qué manera realiza su actividad física? .....73
3.- ¿Actualmente qué actividad física realiza?.....74
4) ¿Con qué frecuencia realiza esa actividad física?.....75
5) ¿Cuánto tiempo invierte en esa actividad física?.....76
6) ¿Su actividad física es supervisada por? .....77
7) ¿Considera usted que le falta orientación para hacer actividad física? .....78
8) ¿Practica actividad física por? .....79
Aspectos motivacionales .....80
9) ¿Le permite tener contacto con la naturaleza?.....80
10) ¿Para cambiar la rutina diaria y relajarse? .....81
11) ¿Para socializar y conocer nuevas personas? .....82
12) ¿Le gustaría explorar otras formas de hacer ejercicio?.....83
13) ¿Le gusta estar acompañado para hacer actividad física?.....84
14) ¿Si no está acompañado encuentra satisfactoria la sesión?.....85
15) ¿La actividad que realiza es emocionante para usted?.....86
16) ¿La actividad física le exige mucho esfuerzo? .....87
17) ¿La actividad física presenta para usted nuevos retos?.....88
18) ¿La actividad física le permite sentir que está obteniendo los resultados que espera?.....89
19) ¿Siente que tiene éxito en su actividad física?.....90
21) ¿La actividad física que practica cumple sus expectativas?.....91
22) ¿Desearía practicar una actividad con mayor reto físico? .....92
23) ¿Le agrada que sus amigos sepan que está realizando actividad física? ..93
24) ¿Toma en cuenta la opinión de tus conocidos para elegir tu actividad física? .....94
25 ) ¿Inicio su actividad física porque le ofrecía una opción diferente?.....95
26) ¿Cuando siente que no tiene resultados quiere abandonar su práctica? ...96
27) ¿Usted siente que en esa actividad lo hace mejor que otros?.....97
Inferencias y correlaciones de acuerdo a las teorías de la motivación .....98
Teoría del nivel óptimo de estimulación.....98
Preguntas .....98
Teoría de la estimulación sensorial.....100
Teoría de filiación.....102
Teoría de expectativa de éxito .....106
Teoría de la motivación de logro.....108
Recomendaciones .....111
Bibliografía.....113
Anexo I.....115

**Resumen**

Este estudio de tipo exploratorio denominado "Aspectos motivacionales por los cuales la población de 15 años en adelante realiza actividad física en el circuito de 3.5 kilómetros del Parque Omar Torrijos de la Ciudad de Panamá" pretende iniciar estudios más profundos con relación a los motivos que llevan a una persona a realizar actividad física, dada la tendencia de la sociedad actual al sedentarismo.

Para este estudio se revisó la literatura con relación a las teorías de la motivación. Las investigaciones sobre el impacto de la actividad física en la salud, y los efectos nocivos de la vida sedentaria. Fue diseñado como instrumento una encuesta de 25 preguntas, testado con 35 personas y modificado para quedar en un total de 27 preguntas. Las tres primeras se refieren a los datos de sexo, edad y ocupación, las siguientes cinco a establecer patrones de intensidad, tipo y tiempo que se dedica a la actividad física, si son orientado por alguien y por último si la actividad física la realizan por prescripción médica.

Los encuestadores fueron seleccionados entre estudiantes de los grupos de la carrera de Educación Física y Entrenamiento Personalizado y capacitados en los temas de la investigación, características de los encuestados y orientación de las respuestas del instrumento.

Durante un fin de semana se encuestaron a un total de 442 personas que utilizaban el circuito de 3.5 kilómetros del Parque Recreativo Omar en la Ciudad de Panamá, muestra representativa en un 44.4% del universo de trabajo.

El programa para la captura de las respuestas y el análisis estadístico fue el EPI-INFO realizando el estudio de las frecuencias y la correlación entre preguntas del primero, segundo y tercer bloque.

La presentación de resultados se estableció con la graficación de los mismos del estudio de frecuencias de cada una de las respuestas por sexo y grupo

etáreo, finalmente se hizo el estudio correlativo en el resumen de los resultados y la inferencia de las correlaciones entre sexo, edad y aspectos motivacionales.

Las conclusiones relejan los resultados obtenidos de ese análisis y de la verificación de estos con las teorías de la motivación que guardan referencia con la práctica de la actividad física.

En cuanto a las recomendaciones se procura dirigir hacia el propósito de servir de referencia para futuros estudios exploratorios y comparativos, así como para influir en las decisiones de acciones para que la población panameña incorpore a su estilo de vida la actividad física y contra restar el sedentarismo elevando como consecuencia el índice de gasto metabólico de la población panameña.

UMECIT
AVANCE ACADÉMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPÚBLICA DE PANAMÁ

## CAPÍTULO 1 ASPECTOS GENERALES

Planeamiento del problema de investigación

Justificación de la investigación

Objetivo de la investigación

Objetivos Específicos

AVANCE ACADÉMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPÚBLICA DE PANAMÁ

## Planteamiento del problema de investigación

Iniciado el Siglo XXI los avances en la ciencia y particularmente las nerurociencias y la medicina proveen al ser humano de alternativas para conseguir una longevidad nunca pensada por nuestros antepasados, además de ello condiciones de calidad de vida con el descubrimiento de tratamientos y medicamentos para la cura de muchas enfermedades y traumatismos.

Sin embargo el estilo de vida contemporáneo presenta un flagelo a su propia calidad de vida, los contrastantes en alimentación ofrecen realidades muy dispares como la desnutrición y la obesidad, en los países en vías de desarrollo como en los países desarrollados la obesidad representa un problema de salud nacional que utiliza fondos millonarios para combatirlo.

Por otro lado el sedentarismo o no llevar un estilo de vida activo provoca que en el organismo de muchos individuos sean vulnerables a enfermedades cardiovasculares, del sistema óseo entre otras más y que a pesar de que los beneficios de la práctica de la actividad física han sido evidenciados con mucho énfasis desde los años 90, las personas parecen hacer caso omiso de esa información.

No se ha encontrado campaña publicitaria ni programa de gobierno tan eficiente que haya logrado que su población se ejercite. Innumerables esfuerzos se hacen para crear programas institucionales y de organismos privados para incentivar a las personas a realizar actividad física de forma constante. Pero la inactividad y el sedentarismo ocupan cada vez un espacio más significativo en el tiempo de las personas.

Actualmente cada vez individuos con menos edad sufren problemas de obesidad y mantienen estilos de vida sedentarios, la investigación médica relaciona enfermedades asociadas a estos dos factores cada vez con mayor contundencia, sin embargo de acuerdo a la OMS más del 60 % de la población mundial no realiza ni siquiera el mínimo de 30 minutos diarios de ejercicio.

Para lograr que las personas hagan actividad física los gobiernos de cada país bien o mal, con gran o escueto presupuesto ponen a disposición de sus ciudadanos instalaciones y programas, pero en la realidad estos no son usados óptimamente, en algunos casos se utilizan para el deporte de alto rendimiento y no se promueve la práctica de actividad física masiva. Las escuelas en sus programas consideran con desdeño la asignatura de educación física y los mismos maestros consideran que su actividad profesional se limita a la enseñanza deportiva.

Ante esta falta de visión en la enseñanza y motivación hacia la práctica de actividad física, es común constatar que en muchos países la educación física disminuye sus horas ante la prioridad academicista de otras asignaturas como matemáticas, los mismos padres de familia dan poca importancia a la educación física.

En los países en vías de desarrollo la investigación sobre la práctica de actividad física es escueta o nula, considerando que la investigación se realiza en las universidades y empresas de productos medicinales, nuestras casas de estudio dan prioridad a temas de producción de alimentación y tecnología.

En el caso de Panamá no se pudo encontrar investigaciones relacionadas con la práctica de actividad física, de manera escueta se encontraron investigaciones dirigidas a la práctica deportiva y otros factores relacionados con el tema, sin embargo ni en el área médica se han iniciado protocolos de investigación, a pesar de que en algunas ocasiones la actividad física es recomendada por los médicos y otras especialidades.

El proselitismo utiliza con regularidad el deporte y la recreación como una promesa, y el gobierno invierte presupuesto para la construcción de infraestructura, programas y recurso humano para alentar la práctica de actividad física, a pesar de ello, no existe presupuesto en las instituciones de salud, deportivas o educativas para el desarrollo de investigaciones, ya sea sobre la cantidad de personas que realizan actividad física, los beneficios de esta práctica y mucho menos los motivos que propician su práctica.

Ante el estilo de vida sedentario es urgente que sean realizadas investigaciones relacionadas con la vida activa, que ofrezca datos con valides a los gobernantes e instituciones para que se orienten los programas de tal forma que se eleve el gasto metabólico de la población panameña.

Nuestra población de acuerdo a investigaciones presentadas tiene problemas graves de obesidad, y la inactividad se refleja en la aptitud física de nuestros jóvenes y adultos. La vida sedentaria se apodera de nuestra gente es necesario que se produzcan cambios, pero para ello es necesario que exista investigación que nos proporcione datos confiables para orientar nuestras acciones.

El problema es que no solo desconocemos cuanta gente no hace o si hace ejercicio, no sabemos los efectos de una vida sedentaria en nuestra población y desconocemos los motivos por los cuales una parte de nuestra población si realiza actividad física.

El tener una vida activa o sedentaria obedece a innumerables factores, entre ellos el motivacional, el cual refleja una voluntad propia basada en la satisfacción de una necesidad. En este estudio se busca obtener información sobre los principales motivos que tiene una persona para hacer ejercicio con la intensión de conocer cuáles son las causas que se tienen para tomar la decisión de ejercitarse.

Existen motivos personales que hacen que un individuo por voluntad propia elija hacer actividad física en vez de elegir hacer otra actividad o llevar una vida sedentaria.

REPÚBLICA DE PANAMÁ

## Justificación

El análisis de los beneficios de la práctica regular de alguna actividad física y de los riesgos derivados de un estilo de vida sedentario han sido objeto de investigación en numerosos estudios epidemiológicos observacionales dada su importante contribución a la morbimortalidad, principalmente a través del incremento del riesgo cardiovascular y su relación con el síndrome metabólico. Los costes derivados de estas patologías hacen que el sedentarismo y el sobrepeso al que conduce puedan representar una carga económica para el sistema sanitario de cualquier país comparable a la derivada del hábito tabáquico o al atribuible a los bebedores abusivos.[1]

A pesar del preocupante aumento de la prevalencia del sedentarismo, parece que no se termina de ser consciente de la urgente necesidad de desarrollar políticas poblacionales y estrategias efectivas encaminadas a la promoción de la actividad física y a la prevención de los estilos de vida sedentarios y no se dispone de la perspectiva temporal necesaria para poder valorar su impacto.

No obstante la recomendación actual, consensuada y aprobada de forma internacional, de acumular al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada en casi todos, si no en todos los días de la semana, se ha podido observar que muchos de los estudios sobre actividad física actuales no incluyen una clara recomendación sobre la cantidad de actividad física que se debe prescribir a la población, y menos aún si se desea personalizar la recomendación en función de los beneficios que se desea obtener[2].

A todos nos beneficiaría el incremento de los niveles de actividad física en la rutina de la vida diaria. Para esto lo interesante es aplicar la estrategia poblacional de la medicina preventiva (aumentar el gasto energético *medio* de toda la población) y no sólo actuar sobre los de alto riesgo. Ya que la correlación positiva entre el mantenimiento de estilos de vida activos y la

---

[1] José Javier Varo y Miguel Ángel Martínez-González, Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Clínica Universitaria-Facultad de Medicina. Universidad de Navarra. Pamplona. España

[2] Elosua R. Actividad física. Un eficiente y olvidado elemento de la prevención cardiovascular, desde la infancia hasta la vejez. Revista Española Cardiología. 2005;58:887-90

existencia de estados de salud y bienestar parece, en general, haber quedado demostrada hace tiempo (Biddle, 1993; Blasco, 1994).

Los dos principales factores que intervienen en el estado de salud de las personas son las características genéticas y el estilo de vida. La mayor parte de las enfermedades tienen una base genética, pero el estilo de vida del individuo es el factor que determina que la patología se desarrolle en el transcurso de los años. [3]

En este sentido dos de las conductas que representan un peligro para la conservación de la salud y que se consideran factores de riesgo, con mayor influencia negativa en las patologías crónicas, son el sedentarismo y la alimentación inadecuada.[4]

Se puede afirmar que las personas físicamente activas disfrutan de una mayor calidad y esperanza de vida, porque padecen menos las limitaciones que normalmente se asocian con las enfermedades crónicas y el envejecimiento. Pero la ausencia de ejercicio se va acentuando progresivamente y cada vez afecta a edades más tempranas. Los cambios sociales de la era industrial, unidos a las transformaciones en los hábitos de ocio y la irrupción de tecnologías de la comunicación como Internet, conducen al ser humano hacia el sedentarismo, sin que hasta el presente haya alternativas eficaces para combatirlo. Pasando por las diferentes etapas en la evolución, hemos llegado a la actualidad en que el ser humano de la sociedad industrializada se ha transformado en una persona extremadamente sedentaria.[5]

Hoy en día el sedentarismo es una epidemia en todo el mundo. Las principales autoridades sanitarias son conscientes de la relación entre la vida inactiva y varias enfermedades y desórdenes físicos y mentales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirma que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente

[3] Onzari M. Introducción a la nutrición deportiva. En: Onzari M. Fundamentos de Nutrición en el deporte. Onzari M. ed. Editorial El Ateneo. 1era edición. Argentina 2004, ps: 2-7.

[4] Willams M. Nutrición para la Salud, la condición física y el deporte. Editorial Paidotribo, 2002.

[5] Disponible en URL: http://www.seedo.es

aumento de enfermedades crónicas. Sin embargo, el 60% de la población en el mundo no llega a la recomendación mínima de realizar actividad física moderada durante 30 minutos al día.

Es necesario no solamente conocer el impacto de la inactividad física o los beneficios de un estilo de vida activo, resulta imprescindible para cualquier país conocer los motivos por los cuales existe un sector de la población que si hace actividad física. En todas las poblaciones en cualquier cultura existen personas que valoran la actividad física y la incluyen como parte de su estilo de vida. Los beneficios se aprecian sin embargo se desconocen cuáles son los factores motivacionales que llevan a esas personas a decidir ejercitarse en vez de realizar otra actividad, o qué lleva a esas personas a invertir tiempo y recursos en actividad física, ya sea deportiva recreativa o competitiva.

El beneficio directo de la información que arroje esta investigación, para UMECIT responde a incrementar los conocimientos que sus alumnos de la carrera de Educación Física obtengan como parte de su formación, también como base conceptual y referencial de estudios que se realizarán con su alumnado, personal administrativo y docente.

Como aportación a la sociedad panameña, los datos obtenidos serán el inicio de adentrarse en el conocimiento de un problema que hoy por hoy preocupa a las autoridades del sector salud, evidenciado en las campañas que se realizan a través de los medios de información masiva.

Es por ello que UMECIT inicia esta investigación con el fin de aportar información valiosa sobre los principales motivos que llevan a una persona a realizar actividad física y que estos conocimientos puedan ser aplicados en la promoción de políticas que eleven el gasto energético poblacional promedio.

Para tomar decisiones sobre políticas en las acciones de medicina preventiva la actividad física es un elemento imprescindible ya que no solo inhibe algunas enfermedades sino que también fortalece el organismo para enfrentar otras más. Otorgando calidad de vida a un país al elevar el gasto metabólico de la población sus ciudadanos serán más saludables y la inversión será

recompensada, amén de los beneficios socioculturales que arroja la práctica de la actividad física.

UMECIT
AVANCE ACADÉMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPÚBLICA DE PANAMÁ

## Objetivo de la investigación

Describir los principales aspectos motivacionales que tienen las personas para practicar actividad física que permita futuras investigaciones del tema. Caso: Corredores y trotadores de 15 años en adelante que utilizan el circuito de 3.5 kilómetros del Parque Recreativo Parque Omar Torrijos en la ciudad de Panamá, Panamá 2012

## Objetivos Específicos

- Analizar las diversas teorías de la motivación que pueden incidir en la práctica de actividad física.
- Indagar acerca de las causas que motivan a los Corredores y trotadores de 15 años en adelante que utilizan el circuito de 3.5 kilómetros del Parque Recreativo Parque Omar Torrijos en la ciudad de Panamá a realizar actividad física.
- Determinar las principales causas que tienen los Corredores y trotadores de 15 años en adelante que utilizan el circuito de 3.5 kilómetros del Parque Recreativo Parque Omar Torrijos en la ciudad de Panamá para realizar actividad física.
- Proponer estrategias para motivar a la población panameña a realizar actividad física de manera constante.

REPÚBLICA DE PANAMÁ

## CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO

Información sobre el Parque Recreativo Omar Torrijos

Teoría de la motivación

Actividad física y salud

Características de la población

AVANCE ACADÉMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPÚBLICA DE PANAMÁ

**Información sobre el Parque Recreativo Omar Torrijos**

**Historia del Parque Omar**

Antes de 1973, el Parque Omar era el exclusivo Club de Golf, sede de los amantes a este deporte. El General Omar Torrijos Herrera fue el iniciador de las conversaciones con el club para la adquisición de terrenos, con el fin de reservarlos para el uso del público. Después se realizó la adquisición formal mediante la Resolución No. 45 del 9 de agosto de 1973 del Consejo Municipal.

El parque administrativamente es dirigido por el Despacho de la Primera Dama y cuenta con 65 hectáreas de terreno, donde se puede disfrutar de actividades variadas al aire libre de la vegetación de numerosas actividades recreativas como lo son tenis, beisbol, etc. Con numerosas áreas verdes y variedad de senderos, con una pista de 3.5 km que bordea el parque. Cuenta con una sala de seguridad de servicio de protección institucional (SPI) y el apoyo de la policía de menores.

Con 150 especies de flora exótica y nativa y 120 especies de fauna que alberga las 65 hectáreas del Parque Recreativo y Cultural Omar Torrijos, este fue considerado el "pulmón para la ciudad

El parque es un lugar donde se pueden realizar ejercicios, liberar tensiones o simplemente cambiar la rutina de día a día. Paisaje formado por colinas, grandes arbustos y a segundos de edificios modernos de nuestro país Panamá.

El Parque Omar, que tiene un horario de 4:00 am hasta las 8:00 pm todos los días en efecto, constituye el único gran espacio público para actividades recreativas y culturales de que dispone nuestra Ciudad. En su entorno se combinan zonas residenciales de altos, medianos y bajos niveles de ingreso, así como numerosas instituciones educativas, públicas y privadas, y una intensa actividad comercial, lo que constituye al Parque en un singular espacio de encuentro entre sectores sociales que normalmente no coinciden en los mismos lugares. Sus veredas permiten a un gran número de personas desarrollar ejercicios físicos indispensables para un estilo de vida saludable. Además, dispone de algunas instalaciones deportivas (canchas de balón cesto,

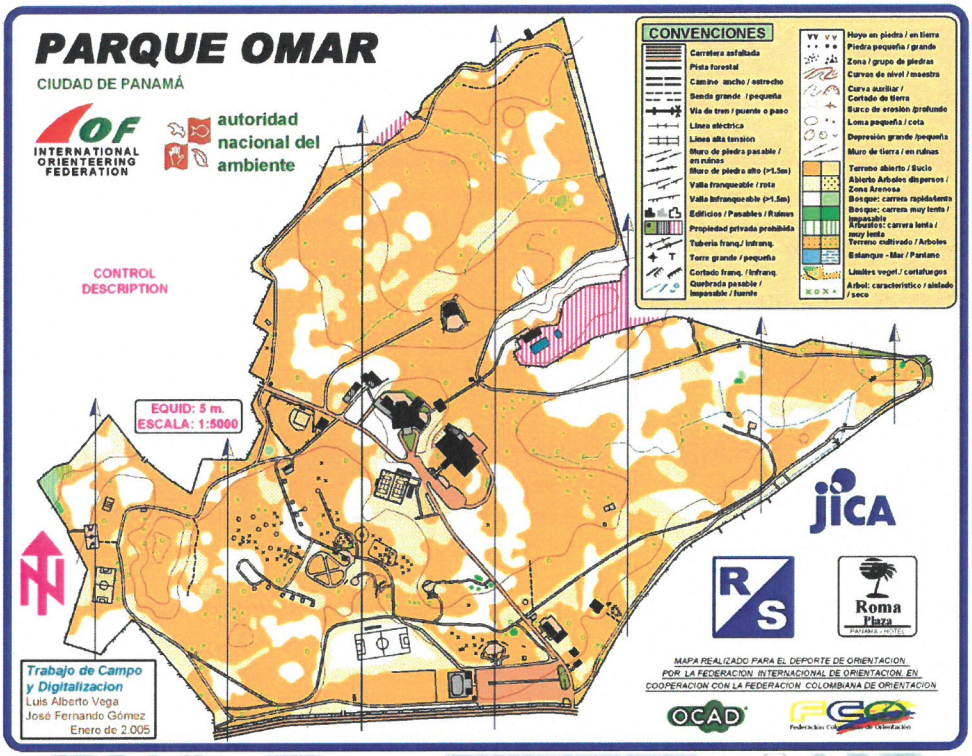
futbol, futbol rápido, tenis, piscina), y un sector de instalaciones recreativas para niños, para esparcimiento de numerosas familias, sobre todo en los fines de semana. El Parque, por último, alberga a la Biblioteca Nacional y cuenta con otros recursos para el desarrollo de actividades sociales y culturales.

Según las estadísticas, al mes acuden al parque unas 25 mil personas[6] para realizar ejercicios, para recrearse caminando o simplemente para compartir un rato en familia o entre amistades. Estas mismas estadísticas promedian 6, 250 por semana, llevando a la cifra de casi 1800 el sábado y la misma cantidad el domingo para un total de 3,600 asistentes por fin de semana.

Estas personas se distribuyen entre las distintas actividades y espacios por lo que se estima de acuerdo a la oficina de Administración del Despacho de la Primera Dama un promedio de 500 corredores, trotadores o caminadores en cada día del fin de semana.

En este sentido el universo de trabajo se puede estimar en 1000 corredores, trotadores y caminadores por fin de semana. La muestra representa un 44.4 %

[6] Oficina del Despacho de la Primera Dama




REPÚBLICA DE PANAMÁ

## Aspectos motivacionales

### Antecedentes[7]

El número de investigaciones que se ha llevado a cabo desde principios de los años 80 sobre pautas de actividad física y su relación con la salud es muy abundante y, fruto de ello, es la obtención de un nivel de conocimientos que ha permitido responder a algunas de las preguntas que entonces se plantearon y, a la vez, formular otras nuevas que son las que determinan líneas a seguir en este campo.

Esto puede resumirse en dos características fundamentales. La primera es que la correlación positiva entre el mantenimiento de estilos de vida activos y la existencia de estados de salud y bienestar parece, en general, haber quedado demostrada (Biddle, 1993; Blasco, 1994). La segunda es que hay un creciente interés por el desarrollo de los aspectos relativos al conocimiento y comprensión de los factores que determinan que los individuos realicen actividad física o mantengan un estilo de vida activo, y que ha sido denominado como «Psicología del Ejercicio» por Rejeski y Thompson (1993)[8]. La Psicología del Ejercicio Físico, es una rama aplicada de la Psicología cuyos objetivos son conocer las relaciones bidireccionales entre los factores psicológicos y la práctica de actividades físico-deportivas y la utilización de este conocimiento (y los de la Psicología en general) para elaborar, aplicar y evaluar intervenciones dirigidas a promover la realización de ejercicio físico y optimizar el rendimiento deportivo, siempre dentro de un marco general de promoción de la salud, el bienestar y la calidad de vida del practicante.

La última definición es la de ACTIVIDAD FÍSICA (la que nos da la OMS/Organización Mundial de la Salud) entendida como movimiento del cuerpo humano que produce un gasto energético por encima del nivel metabólico de reposo.

REPÚBLICA DE PANAMÁ

---

[7] Referirse al Anexo

[8] Weinberg, Robert S., ***Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico,*** Editorial Medica Panamericana, México 2007

El Ejercicio Físico provoca además de beneficios físicos, beneficios psicológicos o mentales (aumenta la autoestima, el auto concepto, etcétera), sociales (favorece y mejora la cooperación, las interacciones interpersonales, etc.) y puede prevenir lesiones o facilitar la rehabilitación de las mismas. De la misma forma que sirve para prevenir y/o facilitar la rehabilitación de enfermedades físicas, previenen y facilita la mejora de trastornos o enfermedades mentales como la depresión, los trastornos de ansiedad, etc. Estas dos características están mutuamente interrelacionadas, ya que, desde el punto de vista de la salud pública, tan importante es conocer en qué medida la actividad física es beneficiosa para los individuos como saber cuáles son los factores que determinan la práctica de actividad física y la existencia de estilos de vida activos.

Dentro de este ámbito, las investigaciones se dedicaron, en un primer momento, a realizar estudios descriptivos en los que se intentaba relacionar la práctica de actividad física y los estilos de vida activos con diferentes variables psicológicas, psicosociales y sociodemográficas (Sallis y Hovell, 1990). Una vez conocidas, en líneas generales, cuáles eran las principales variables aparentemente relacionadas con el inicio y el mantenimiento de la práctica de actividad física, se ha pasado a elaborar y probar, desde principios de los años 90, diferentes modelos teóricos que intentan explicar y predecir el comportamiento de los individuos en relación con los programas de ejercicio (Brawley, 1993; Godin, 1993; Maddux, 1993; Biddle y Goudas, 1996).

Basados en el planteamiento anterior nuestro trabajo se ciñe a un estudio descriptivo que forma parte de una investigación más amplia que pretende contrastar estos resultados con otros escenarios de la ciudad de Panamá y conocer la evolución de las pautas en los motivos que originan la práctica de actividad física y los estudios comparativos entre distintos escenarios y poblaciones. De la información que se obtenga pueden derivarse implicaciones tanto en el ámbito aplicado (el conocimiento de las características de este grupo de población puede facilitar la implantación de estrategias de

intervención más eficaces) como en el teórico, detectando la pertinencia de determinados factores a fin de que puedan ser tenidos en cuenta en los distintos modelos susceptibles de ser investigados.

AVANCE ACADEMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPÚBLICA DE PANAMÁ

**Teorías de la motivación**

El presente estudio sugiere planteamientos sobre las motivaciones para activarse físicamente, hablaremos de la motivación como un factor que determina en gran medida la conducta y la participación del ser humano en la práctica de la actividad física.

El motivo es un deseo inconsciente, una urgencia por iniciar un determinado comportamiento. Va desde las pulsiones fisiológicas, hasta los motivos con base social que adquirimos de nuestra cultura.

Al igual que las necesidades, la motivación se puede dividir en; primaria cuando proviene de necesidades fisiológicas y secundaria si proviene de la influencia social y cultural.

Una necesidad específica motivará una conducta dependiendo de:

- Si se ha satisfecho recientemente;
- lo fuerte que sean las necesidades más fundamentales.

**Condicionamiento y motivación.**

Pavlov fue capaz de proporcionar a un estímulo que era neutro la capacidad de provocar ciertos comportamientos a través del proceso de condicionamiento clásico.

Por su parte Skiner demostró a través del condicionamiento operante que un estímulo originalmente neutro puede convertirse en un reforzador secundario y luego provocar que se aprendan nuevos comportamientos e inclusive formar un encadenamiento de conductas complejas.

Los seres humanos somos capaces de aprender secuencias de conductas complejas aunque algunas de ellas parecen no tener relación con las necesidades biológicas básicas pueden en realidad, ser resultado de este complejo encadenamiento de conductas.

REPÚBLICA DE PANAMÁ

Sin embargo los seres humanos parecen tener muchos reforzadores secundarios que no están unidos con uno primario. (La preferencia de un tipo específico de música, color o alguna amistad).

**Teoría de la autonomía funcional de la motivación.**[9]

Posteriormente se pudo establecer que muchos de los motivos adquiridos pueden tornarse funcionalmente autónomos (Woodworth, 1918; Allport, 1937) esto significa que los motivos que estuvieron condicionados por las necesidades biológicas básicas pueden convertirse en motivos por sí mismos después de una utilización repetida.

Algunos psicólogos piensan que cualquier motivación humana proviene de una necesidad básica, pero otros opinan que existen ciertos motivos innatos que no surgen de deficiencias de tejidos o desequilibrios, suponen que forman parte de la naturaleza humana. La curiosidad es un ejemplo de motivo que puede constituir una característica intrínseca y no algo que se adquiere por aprendizaje.

En la búsqueda por encontrar los motivos que sugieren una actividad, en específico la actividad física, se pudieron relacionar teorías de la motivación que claramente determinan la selección de una conducta, el tiempo que una persona permanece en ella e inclusive si puede ser grata o no a un individuo. En este sentido y una vez expuesto lo anterior describimos los principales motivos humanos que pueden relacionarse con la práctica de la actividad física.

**Teoría del nivel óptimo de estimulación**

El hombre busca una estimulación y muestra preferencia e interés por ciertos grados de complejidad. Tendemos a prestar mayor interés a los estímulos que se apartan de nuestras normas de comparación la cual se desarrolla por medio de la experiencia. (Miller, Galanter Pritbram, 1960, Helson, 1964)[10] si todos los estímulos que nos llegan pertenecen al promedio o entran en nuestros niveles de adaptación, nos aburren.

---

[9] Herbert L. Petri, Jhon M. Govern, ***Motivación, teoría, investigación y aplicación,*** Editorial Tomson, España 2009, página 33

[10] Sáiz Milagros y col., ***Historia de la psicología,*** Editorial UOC, España 2009

Una estimulación excesiva puede resultar desagradable, sin embargo los estímulos inusitados nos interesan. Así los niveles óptimos de estimulación contienen sorpresas suficientes como para mantener vivo nuestro interés y permitirnos usar nuestras capacidades de procesamiento de información (Hunt, 1965)

Lo anterior sugiere que la actividad física debe presentar cierta estimulación como una actividad nueva con factores que no se tienen en la vida cotidiana, puede ser el contacto con la naturaleza, los acompañantes, la posibilidad de encontrar nueva gente entre otros.

**Curiosidad y necesidad de estimulación.**

Todos los seres humanos están equipados de medios para recoger y procesar información. De manera rutinaria recogemos una gran diversidad de información a través de nuestros sentidos, absorbemos, organizamos, interpretamos y utilizamos información sobre nosotros mismos y nuestro medio. Esto nos ayuda a comprender el mundo y actuar de manera efectiva y usar dicha capacidad.

Los seres humanos poseen una necesidad intrínseca de estimulación que los motiva para buscar una estimulación sensorial en el medio. De esta motivación podremos reconocer que algunas de las actividades que se presentan atractivas para los participantes, en este caso la actividad física, contiene en su estructura una dosis importante de estímulo a nuestra curiosidad garantizando el éxito en cuanto mayor curiosidad despierten.

**Motivo de afiliación.**

De la filiación el ser humano obtiene apoyo emocional de los otros y la posibilidad de tener normas de correlación a través de una comparación social. (Festinger, 1954) (Shachter 1959)[11]. Los sujetos que son crónicamente tímidos

REPÚBLICA DE PANAMÁ

[11] Brown, R. (1972). *Psicología social,* Siglo XXI (orig. 1965). México 2005

son capaces de grandes esfuerzos con tal de evitar el contacto social (Zimbardo, 1977)[12].

El ejercicio y la actividad física generalmente presentan oportunidades de contacto con otras personas ya sea si la persona se acompaña de alguien para ejercitarse como si existe un grupo al cual se integra.

**Motivación de competencia.**

El ser humano necesita ejercitar su habilidad para comportarse y tienen una tendencia básica a realizar sus capacidades inherentes, hacer cosas porque son capaces de hacerlas. Golstein (1939).[13]

White sugirió que la gente está motivada para desarrollar y ejercitar una competencia en su interacción con su medio. Según esta hipótesis el hecho de interactuar de manera efectiva con el medio provoca un sentimiento de competencia o eficacia, la sensación de hacer algo a la perfección. Este deseo de manipular el medio, utilizar las capacidades de manera efectiva, ha sido llamado motivación de eficiencia. Son muy conocidas las expresiones de atletas que declaran sentirse motivados para hacer actividad física solamente por sentirse competente para realizar una actividad.

**Efectos negativos de la pérdida de la competencia.**

La competencia o aptitud para hacer algo, es un aspecto fundamental de la naturaleza humana. Cuando la gente se enfrenta a experiencias en las que no puede controlar su medio, esto la conduce a la depresión en ese momento y luego a ser pasivos e incapaces de responder en situaciones posteriores en las que si puede ejercer un control (Miller y Seligman, 1975; Roth y Kubla, 1975).[14]

Las personas, cuanto más esperan ejercer un control, más se ven afectadas por las experiencias de pérdida de control, este tipo de evidencia subraya la vital importancia de las sensaciones de competencia y eficacia.

REPÚBLICA DE PANAMÁ

[12] McClellan, David. ***Estudio de la motivación humana*** Ediciones Marcea Estados Unidos 1989
[13] Charles H Wolfang, ***Soluciones a los problemas de disciplina y autoridad,*** Ediciones Ceac España 2007 Página 270
[14] Sáiz Milagros y col., ***Historia de la psicología,*** Editorial UOC, España 2009

Esto puede evitarse cuando se tiene la guía de un instructor que pueda dosificar las cargas fisiológicas o de ejercicio para que las metas sean alcanzables y el atleta no sienta frustración al fijar metas inalcanzables.

**Teoría de la expectativa de éxito.**

La decisión de probar o no una conducta particular, así como la probabilidad de éxito, dependen de que la persona crea que lo tendrá. (Bandura, 1979)[15].

Las expectativas de eficacia definen el tiempo que una persona ha de persistir en una actividad, si cree que tendrá éxito continuará, pero si piensa que le resulta demasiado difícil probablemente lo abandone después de cierto tiempo.

**Origen de las expectativas de éxito.**

1. *Logros del pasado*, dependen del éxito que se ha tenido en experiencias pasadas.

2. Las expectativas se ven afectadas también por las experiencias en cabeza ajena, el ver lo logros o fracasos de otras personas puede influir sobre el comportamiento.

3. Otro origen es la persuasión verbal: sus amigos o profesores pueden darle ánimo.

4. Por último, la excitación emocional: las emociones positivas hacen más probables las expectativas de éxito, mientras que las negativas las reducen. (Kavanagh y Bower, 1985).[16]

Sentirse eficiente competente refleja una plenitud en los individuos cuando logran cumplir sus metas, sean estas pequeñas o grandes, es una gratificación que la actividad física puede proporcionar.

**Motivación intrínseca y motivación extrínseca.**

Cuando una persona crece y se socializa, las razones de una conducta determinada pueden volverse complicadas al existir demasiados factores que

[15] Veláz Rivas, José Ignacio, ***Motivos y motivación en la empresa*** España 2006 Página 192
[16] Ceballo Vicente E. , ***Manual de técnicas y terapias y modificación de conductas*** Siglo XXI España 2008 Página 505

intervienen. Quizá hagamos ciertas cosas por el placer de hacerlas. Otras actividades se llevan a cabo para lograr otra cosa.

Estas dos razones han sido llamadas motivación intrínseca y extrínseca. (Deci y Ryan, 1985; Pitman y Heller, 1987).[17] Cuando actuamos por motivación intrínseca, hacemos las cosas porque nos parecen divertidas, o porque son un fin en sí mismas. Cuando la motivación es extrínseca, lo hacemos para obtener algo más, es un medio para alcanzar un fin (Kruglanski, 1975)[18] para muchas personas estos dos tipos de motivos representan la diferencia básica entre su forma de ver el juego y el trabajo.

Si se añade una recompensa a una actividad interesante originalmente, esto provoca un cambio de una orientación motivacional. (Lepper, Greene y Nisbett, 1973).[19] Una vez que se da este cambio de orientación, tendemos a pensar en la actividad más como en un trabajo que como juego, y por lo tanto es menos probable que la escojamos para realizarla durante nuestro tiempo libre y puede conducir a una menor creatividad y a una preferencia por las versiones menos difíciles de la actividad (Pittman, Emery y Boggiano, 1982).[20]

La actividad física recreativa regularmente mantiene un alto grado de motivación intrínseca, es decir que solamente se hace por disfrutar la actividad sin ningún fin ulterior como el monetario.

**Logro.**

La necesidad de obtener un logro implica necesidades de competencia que incluyen el deseo de destacar, alcanzar altos niveles y de hacerlo mejor que otros. Las personas difieren en la relación con el grado en que expresan la motivación de competencia.

Aquellos que necesitan tener grandes logros, difieren de los demás por varios conceptos. Tienden a ser mejores en la resolución de problemas y a mostrar

---

[17] Carr Allan, ***Psicología positiva, la ciencia de la felicidad,*** Paidos España 2007 Página 76
[18] Games Armas Elena, ***¿Porqué hacemos lo que hacemos?*** Editorial Estudio General España 2006, Página 127
[19] Guilamberti Humberto, ***Diccionario de psicología*** Editorial Siglo XXI Argentina 2002 Página 380
[20] Carr Allan, ***Psicología positiva, la ciencia de la felicidad,*** Paidos España 2007 Página 76

mejor desempeño y velocidad de aprendizaje en lo que se refiere a problemas verbales (Raynor y Entin, 1982). También tienden a fijarse retos difíciles, pero no realistas (Mcclelland, 1985).[21]

Los que tienen necesidad de logro aceptan participar cuando hay una dificultad media, algo que no sea tan fácil. Los que no tienen esa necesidad escogen algo que asegure el éxito o algo tan difícil que no sea posible lograrlo. (Atkinson y Litwin, 1960).[22]

**Teoría de Atkinson sobre la motivación de logro.**

Lo que determina la orientación de una persona hacia lograr una tarea específica es producto de dos motivos separados:

El poder relativo de los motivos de éxito y fracaso determinan el nivel de dificultad que exigen las personas. Cuando es más poderoso el motivo de éxito, las tareas elegidas son de dificultad media, en las que las probabilidades de éxito son razonables y es bastante el orgullo que produce. Cuando domina como motivo el evitar el fracaso, las personas prefieren tareas muy fáciles en las que es baja la probabilidad de fracasar, o bien las muy difíciles, donde no resulta vergonzoso el fracaso.

La gente cada vez elige tareas más difíciles (Kuhl y Blankenship, 1979)[23] últimamente, Atkinson ha extendido su teoría a la explicación de los cambios de actitud que se producen con el tiempo respecto al logro (Atkinson y Birch, 1979).

Analizando estas teorías podemos comprender el porqué algunas personas se esfuerzan tanto por lograr ciertos niveles en su desempeño físico, sin que esto requiera de un pago en efectivo, solamente el sentir que se hace mejor que otros o mejor que uno mismo.

REPÚBLICA DE PANAMÁ

[21] McClellan, David. ***Estudio de la motivación humana*** Ediciones Marcea Estados Unidos 1989
[22] Sáiz Milagros y col., ***Historia de la psicología,*** Editorial UOC, España 2009
[23] Herbert L. Petri, Jhon M. Govern, ***Motivación, teoría, investigación y aplicación,*** Editorial Tomson, España 2009, Página XXI

## Actividad física

Para efecto de esta investigación se presentan los términos asociados a la actividad física basados en la documentación y clasificación que presentan José Ricardo Serra Grima y Caritat Begur Calafat, que refieren una selección virtual bibliográfica, principalmente; usando palabras claves en inglés y español como: definición, terminología, clasificación, actividad física, ejercicio físico, condición física, deporte y salud.

Dentro de la búsqueda, los autores excluyeron aquellas revisiones que no tuviesen un soporte institucional o bibliográfico, ni una descripción y clasificación cualitativa de los términos; esto les permitió, elegir 12 documentos, de los cuales, uno, el de Corbin y cols., presenta la clasificación de términos, en procesos (actividad física, ejercicio, deporte) y productos (Condición Física, salud y bienestar) misma que se apega a las características de nuestra investigación.

Esta clasificación fue tomada por la claridad al reconocer las variables de este estudio investigativo y facilitar la comprensión de los resultados entre la población involucrada en el contexto de la Actividad Física.

## Definiciones operativas[24]

### Procesos: actividad física

Con respecto a Actividad Física podemos definirla como movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Los autores encontraron otras definiciones que definen la actividad física como: "cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros", y "todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas".

REPÚBLICA DE PANAMÁ

[24] Ariasca D. *Actividad física y salud.* **PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1.** 2002

Considerando cada una de estas definiciones, sustentan que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o subcategorías.

**Las dimensiones** donde se desenvuelve la actividad física son las actividades ocupacionales, de casa, de transporte y de tiempo libre, esta última subdividida en actividades deportivas, recreativas, de entrenamiento o de ejercicio.

**Categorías mecánica y metabólica.**

En la primera la tensión puede darse de dos formas, en la primera la contracción muscular genera movimiento y existe contracción isotónica, en la segunda existe contracción isométrica, en la cual no hay cambio de la longitud del músculo, es decir no hay movimiento.

**La categoría metabólica** por su parte se clasifica, según, el tipo de transferencia energética durante el ejercicio a diferentes intensidades. En primer lugar, la categoría metabólica aeróbica, proporciona la cantidad más grande de transferencia energética, durante ejercicios de intensidades moderadas y de largo plazo, a través de 3 vías metabólicas: la glucólisis, el ciclo de Krebs y la cadena respiratoria.

Por último, encontramos la categoría metabólica anaeróbica, donde predominan dos subcategorías, una de producción de energía inmediata a través del trifosfato de adenosin (ATP) y la fosfocreatina (CrP) llamada (anaeróbica alactica), la cual se desarrolla durante pruebas de corta duración e intensidades elevadas como el sprint; y la segunda categoría es la (anaeróbica láctica), la cual necesita de las reacciones anaeróbicas de la glucólisis para generar energía a corto plazo, esto es, durante ejercicios intensos de mayor duración (1 a 2 minutos).

***Sub-categorías de la actividad física***

**Ejercicio**

Ejercicio o su equivalente, "entrenamiento físico" lo podemos definir como "una subcategoría de la actividad física, siendo planeado, estructurado y repetitivo, además de tener como propósito mejorar y mantener uno o más de los

componentes de la aptitud física", "Es una actividad física de tiempo libre, dirigida con la intención de desarrollar aptitud física"

Ahora bien, el ejercicio relacionado con la aptitud física y salud, requiere un ritmo discreto o moderado de transformación de energía potencial metabólica, es decir se trabaja a Intensidades submáximas o moderadas, esto con motivo de proveer aptitud física aeróbica o cardiovascular. El ejercicio de entrenamiento competitivo, particularmente requiere de altas intensidades que desarrollan fuerza y poder máximo.

## Deporte

En lo que concierne al deporte debemos hacer notar qué es una subcategoría de la actividad física, especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades. Además está reglamentada por instituciones y organismos estatales o gubernamentales. De modo que su objetivo principal no es el de mejorar o mantener la salud, en definitiva esta hecho principalmente para competir.

## Productos: aptitud física, bienestar y salud

*Aptitud física*

En relación con aptitud física, hay que decir que la mayoría de las definiciones encontradas, coinciden en que esta es la habilidad que posee la persona para realizar las tareas que demanda su vida diaria con el objetivo de mejorar calidad de vida.

La aptitud física se puede definir como la "Habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y encarar situaciones de emergencia", con un bajo riesgo de desarrollar enfermedades hipocinéticas". Se pueden identificar y diferenciar la aptitud física de de salud y la aptitud física de desempeño.

*Aptitud física de salud:* como su nombre lo dice se relaciona con salud, y su importancia radica en que esta incluye atributos básicos como la resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular, composición corporal

y flexibilidad, como los componentes que permiten promover salud y bienestar. Por consiguiente el resto de atributos tienen una importancia relativa que van a depender del rendimiento particular de la persona y del objetivo en salud que se quiera alcanzar.

*Aptitud física de desempeño:* Con ella se busca el alto rendimiento deportivo, de ahí que se consideran como importantes además de los atributos básicos, los atributos relacionados con las destrezas como la coordinación, el balance, el tiempo de reacción, la velocidad; de modo que se buscan capacidades motoras especificas para cada actividad competitiva o deporte.

*Salud*

Con respecto al término salud, se describe como un proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, lo que permite adaptarse para disfrutar de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos y esperamos la muerte; es decir, una adaptación constante a las condiciones de vida, para poder realizarnos personal o colectivamente. Lo cierto es que no exige ausencia de enfermedad, puesto que cada individuo o comunidad tiene necesidades y riesgos durante su vida, lo cual puede beneficiar o estropear la realización de cada individuo.

*Bienestar*

Con respecto a la relación entre salud y bienestar, se encontró que esta última es un componente positivo de la salud, una subcategoría, que refleja la capacidad del individuo para sentirse bien en el contexto físico, social, intelectual, emocional, espiritual, profesional y ambiental. En conclusión, bienestar puede referirse como un estado de ser, en lugar de una manera de vivir.

Es por ello que los comportamientos y los ambientes saludables son relevantes al promover la salud y el bienestar, y por ende la calidad de vida, que refleja el sentido de la felicidad y la satisfacción por nuestras vidas.

La anterior clasificación se presenta con la finalidad, de detallar la terminología y la clasificación de actividad física; lo que permite estandarizar el lenguaje que

se requieren para interpretar los resultados de nuestra investigación por los profesionales de las ciencias del ejercicio. Y puedan ser referencia en otros estudios investigativos desarrollados en el campo de la Actividad Física, que nos acerque a resultados de mayor confiabilidad y validez.

**Beneficios de la actividad física**[25]

En los últimos años se ha profundizado cada vez más en el estudio de la actividad física, tanto en los efectos saludables de su práctica habitual como en la relación que su ausencia mantiene con el desarrollo, mantenimiento y agravamiento de diversas enfermedades crónicas.

De hecho, el análisis de las causas de mortalidad en EE.UU. llevó a McGinnis y Foege a situar al tabaco en primer lugar, y a la dieta y/o falta de actividad física como el otro determinante principal de las causas de muerte evitable en ese país. El informe sobre actividad física del Surgeon General de EE.UU. en 1996 también recogía una recomendación que se ha ido extendiendo e incluyendo en todos los programas de promoción de la salud, que consiste en acumular al menos 30 min de actividad física de intensidad moderada en casi todos, o mejor, todos los días de la semana. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su «Informe sobre la salud en el mundo 2002», estima que los estilos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. En el estudio sobre la Carga Global de Enfermedad (Global Burden of Disease Study) se estima que la inactividad física representa la octava causa de muerte en el mundo y supone un 1% de la carga total de enfermedad, medida como *disability adjusted life years* (DALY), o años de vida ajustados por discapacidad en el mundo.

Entre los objetivos de «Salud para todos en el año 2010»[26] la OMS incluye la reducción de la prevalencia de sobre peso obesidad, así como aumentar la proporción de individuos que realizan actividad física moderada de forma

[25] Los estudios aquí referidos se comprenden en el estudio Beneficios de la actividad de la actividad física y riesgos del sedentarismo elaborado por José Javier Varo Cenarruzabeitiaa, J. Alfredo Martínez Hernández y Miguel Ángel Martínez-González de la *Unidad de Epidemiología y Salud Pública. Universidad de Navarra. Pamplona. Departamento de Fisiología y Nutrición. Universidad de Navarra. Pamplona. España*

[26] Organización Mundial de la Salud. 48. a Asamblea Mundial de la Salud. Geneva: World Health Organization, 2001 [consultado 13/05/2003].
Disponible en: http://www.who.int/gb.

regular. El Día Mundial de la Salud 2002 estuvo dedicado a la promoción de la actividad física en toda la población mundial, bajo el lema «Por tu salud, muévete», y recientemente la OMS ha promovido una iniciativa para consolidar la celebración anual de este día dedicado a la promoción de la actividad física.

Posteriormente, se ha iniciado un proceso encaminado al desarrollo de una estrategia global sobre dieta, actividad física y salud. En esta iniciativa se destaca la gran importancia de la promoción de la actividad física, la abstención del tabaco y el seguimiento de una dieta sana como pilares en la prevención de numerosas enfermedades no transmisibles.

Asimismo, en un informe conjunto con la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la OMS insiste en la necesidad de realizar cambios en los estilos de vida y en la alimentación como medida preventiva básica para disminuir la carga global de enfermedad.

En contraste con todas estas declaraciones de intenciones, se constata que nuestra población se está haciendo cada vez más sedentaria. Al descenso en la actividad física requerida por la mayoría de los trabajos, se suman una mayor disponibilidad de medios de locomoción y un tipo de ocio que sólo exige una actitud pasiva. Son muy abundantes los estudios epidemiológicos que han demostrado que la inactividad física tiene importantes efectos negativos sobre la salud. La conclusión optimista que se deriva de estas dos premisas es que el fomento de la actividad física debe ser priorizado, pues representa, junto con la cesación tabáquica, uno de los mayores potenciales preventivos actualmente disponibles.

El U.S. Preventive Services Task Force dejó claro en su segunda edición de la guía de servicios clínicos preventivos (*Guide to clinical preventive services*) que había grandes pruebas de los beneficios de la actividad física para la salud. En la tercera edición de la guía ha actualizado sus recomendaciones, aunque no mantiene la propuesta de aconsejar de forma habitual a los pacientes en atención primaria sobre la práctica regular de actividad física.

Las personas que se mantienen activas tienen en general menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas, especialmente enfermedad cardiovascular, obesidad, hipertensión, infarto cerebral, osteoporosis y diabetes. La actividad física realizada regularmente también produce una mayor sensación de bienestar general: se ha destacado su relevancia en el control de la ansiedad, del estrés y en la mejora de la autoestima.[27]

Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardiacas graves o morir por su causa. Los efectos de la actividad física en los accidentes cerebrovasculares están menos claros, ya que las conclusiones de los diferentes estudios son contradictorias.[28]

Por otra parte, el ejercicio físico normaliza los niveles de lípidos plasmáticos. En particular, eleva los niveles de lipoproteínas de alta densidad HDL (colesterol bueno), factor importante ya que los niveles bajos de HDL se asocian a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Además, el ejercicio físico regular produce una disminución de los niveles de triglicéridos en aquellos individuos con valores inicialmente altos, a través de una mejoría de la sensibilidad a la insulina.[29]

La actividad física también es efectiva para reducir la grasa abdominal (cuando la grasa se acumula en la zona del estómago y cintura), que se asocia con un incremento del riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardiacas.

Estudios poblacionales han demostrado que hombres y mujeres físicamente activos tienen una relación cintura/cadera inferior que sus pares sedentarios.

---

[27] Pinto Fontanillo JA, Carbajal Azcona A. ***La dieta equilibrada, prudente o saludable. Madrid, Servicio de Promoción de la Salud***, Instituto de Salud Pública, Consejería de Sanidad, 2003, ps: 23-62.

[28] José Javier Varo Cenarruzabeitia, J. Alfredo Martínez Hernández y Miguel Ángel Martínez-Gonzáleza Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo

[29] Los estudios médicos presentados en esta parte de la investigación se refieren del documento Factor clave en la prevención de la obesidad del Instituto de Estudios de la Remolacha

La incidencia de la obesidad se ha triplicado en los últimos 20 años y, actualmente, un 20,4 % del mundo desarrollado presenta obesidad ( >30). Existen pruebas cada vez más evidentes de que la reducción de los niveles de actividad física es un factor fundamental en el incremento de la obesidad. De hecho, parece que la medida de actividad física que se realiza puede ser un factor determinante en el desarrollo de la obesidad, incluso más que la ingesta energética (kilocalorías).

El ejercicio puede ayudar a perder peso a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso, si lo combinan con una dieta hipocalórica, y puede mejorar su composición corporal, ya que conserva el tejido muscular y aumenta la pérdida de grasa. Además, las personas que hacen regularmente ejercicio tienen más posibilidades de mantener la pérdida de peso a largo plazo.

Quizás la mayor ventaja que tiene la actividad física para las personas obesas es su efecto sobre su perfil de riesgo. Se ha comprobado que las personas obesas que logran mantenerse activas y en forma reducen el riesgo a padecer afecciones cardiacas y diabetes hasta niveles parecidos a los de las personas no obesas.[30]

La prevalencia de diabetes tipo 2 se ha incrementado rápidamente. Este aumento se atribuye frecuentemente al de la obesidad, aunque existen pruebas contundentes que demuestran que la inactividad es también un factor de riesgo.

Algunos autores han demostrado el rol de la actividad física en la etiología y la prevención de la diabetes y su mortalidad asociada. La recomendación más apropiada para los pacientes obesos con diabetes tipo 2 es una dieta moderadamente hipocalórica, equilibrada nutricionalmente, con una ingesta reducida de grasa saturada y un incremento en la actividad física.

Se han realizado estudios que han demostrado que hacer ejercicio, como andar o montar en bicicleta, tres veces a la semana durante 30- 40 minutos,

[30] Disponible en URL: http://www.eufic.org

puede suponer pequeñas pero significativas mejoras en el control glucémico de los diabéticos.

El ejercicio físico ejerce un efecto muy beneficioso sobre las personas hipertensas, disminuyendo sus cifras tensionales. Esta disminución de la presión sanguínea con la actividad física ocurre tanto en normotensos como en hipertensos y es independiente de la pérdida de peso.

Mantenerse físicamente activo reduce el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer y la actividad moderada o intensa es la mejor manera de protegerse. Por ejemplo, realizar ejercicio físico reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon o cáncer rectal.

Hacer ejercicio de forma regular puede ser beneficioso para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis). Hacer deporte ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos.

No se ha demostrado que la actividad física ayude a prevenir la osteoartritis, pero se ha comprobado que caminar reduce el dolor, la rigidez y la discapacidad, además de mejorar la resistencia, la movilidad y la calidad de vida en general.

Hacer actividad física puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y ralentizar su descenso en los ancianos. Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis, pero no puede invertir el proceso una vez que se ha desarrollado la enfermedad.

Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica. Éstos han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la auto percepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

REPÚBLICA DE PANAMÁ

Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así

como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que el ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones.

Los beneficios de la actividad física están presentes en todas las etapas de la vida.

Durante la niñez y la adolescencia, el ejercicio físico practicado regularmente es una herramienta de primer orden en la prevención de muchas enfermedades que se manifiestan generalmente muchos años después, como la obesidad y la osteoporosis, y también ayuda en la prevención de hábitos de vida poco saludables, como el consumo de drogas.

En los adultos, cumple un rol fundamental en la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, de los dolores de espalda y la prevención de los estados de ansiedad y depresión. Finalmente, durante la tercera edad, la actividad física juega un papel fundamental en la prevención y el tratamiento del declive de las capacidades psico-físicas, que comienzan a manifestarse de modo muy significativo a estas edades. Además, el ejercicio podría reducir el riesgo de demencia y Alzheimer.

REPÚBLICA DE PANAMÁ

**Características de la población**

En la Ciudad de Panamá existen distintos espacios en los cuales se puede realizar actividad física, uno de ellos que por su extensión y oferta de actividades es frecuentado por distintos sectores es el Parque Omar Torrijos. Este parque recreativo ha permitido a los corredores, trotadores y caminadores tener un espacio en el cual realizar esta actividad con seguridad.

A pesar de que el parque ofrece distintas posibilidades para realizar actividad física como natación, tenis, futbol entre otras, se eligió a los usuarios del circuito de 3.5 kilómetros visualizando la realización posteriores de estudios comparativos con otras instalaciones como el circuito de la Cinta Costera. Por otro lado la cantidad de actividades que oferta el parque son muchas y dificultaría precisar los factores motivacionales, central el análisis en factores comunes puede ser beneficioso para la investigación.

La población elegida tiene las siguientes características

- Usar el circuito de 3.5 kilómetros del Parque Omar Torrijos
- Asistir en sábados y domingos entre las 5:00 a las 10:00 en la mañana o de 5:00 a 9:00 de la tarde
- Tener de 15 años en adelante

REPÚBLICA DE PANAMÁ

## CAPÍTULO 4 MARCO METODOLÓGICO

Tipo de investigación

Hipótesis

Población

Características de la muestra

Tamaño de la muestra

Instrumentos

AVANCE ACADÉMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPÚBLICA DE PANAMÁ

## MARCO METODOLÓGICO

***Tipo de investigación***; Paradigma cuantitativo

***Diseño;*** De campo, descriptivo y observacional

El diseño del estudio responde a las características descriptivas, toda vez que describirá los motivos por los cuales los corredores, trotadores y caminadores que utilizan el circuito de 3.5 kilómetros del Parque Recreativo Omar Torrijos en la ciudad de Panamá practican actividad física.

El estudio no presenta manipulación de variables de ninguna especie ni en ningún momento de la investigación. Se limita a la aplicación de encuestas con los corredores, trotadores o caminadores en el momento en que culminan su práctica.

### *Hipótesis*

La decisión de hacer actividad física depende de los aspectos motivacionales que tiene una persona de acuerdo múltiples factores

**Estudio transversal** porque no existe continuidad en el eje del tiempo. Dentro de las recomendaciones se aconseja la ejecución de distintos protocolos de investigación considerando los estudios longitudinales ya que los factores motivacionales pueden cambiar radicalmente por influencia de factores sociopolíticos, entre otros.

El estudio permitirá la descripción de una frecuencia en los factores motivacionales y estudiar distintas teorías motivacionales, permitiendo la elección de los sujetos de la muestra evitando sesgos en el estudio.

### *Muestra*

Entendiendo que la población comprende el conjunto de elementos con características similares que son el objeto de estudio tenemos una población de 25 mil personas según las estadísticas [31], al mes que acuden al parque.

REPÚBLICA DE PANAMA

[31] Oficina del Despacho de la Primera Dama

Estos usuarios realizan distintas actividades de las que ofrece el parque, ejercicios en máquinas instaladas, biblioteca, juegos infantiles para niños, deporte en las instalaciones deportivas como campo de futbol, cancha de futbol rápido, pista de patinaje, aeróbicos, tenis, piscina o para recrearse caminando o simplemente para compartir un rato en familia o entre amistades.

El parque también ofrece actividades culturales cuyos eventos tienen una convocatoria muy grande que también es contabilizada dentro del promedio mensual de visitas, de acuerdo a la información proporcionada por la Oficina de Administración que depende del Despacho de la Primera Dama.

Según las estadísticas, al mes acuden al parque unas 25 mil personas[32] para realizar ejercicios, para recrearse caminando o simplemente para compartir un rato en familia o entre amistades. Estas mismas estadísticas promedian 6, 250 por semana, llevando a la cifra de casi 1800 el sábado y la misma cantidad el domingo para un total de 3,600 asistentes por fin de semana.

Estas personas se distribuyen entre las distintas actividades y espacios por lo que se estima de acuerdo a la oficina de Administración del Despacho de la Primera Dama un promedio de 500 corredores, trotadores o caminadores en cada día del fin de semana.

En este sentido el universo de trabajo se puede estimar en 1000 corredores, trotadores y caminadores por fin de semana. La muestra representa un 44.4 %

***Selección de la muestra***

Aleatorio simple

***Tamaño de la muestra***

La muestra fue de 444 seleccionada al azar entre los corredores, trotadores y caminadores mayores de 15 años que utilizan el circuito de 3.5 kilómetros del Parque Omar Torrijos de la Ciudad de Panamá.

REPÚBLICA DE PANAMÁ

[32] Oficina del Despacho de la Primera Dama

***Variable dependiente***

Para vía de esta investigación de tipo exploratorio la variable dependiente será la actividad física realizada, considerando sus distintas características.

***Variable independiente***

Como variable independiente se tiene los distintos motivos que originan que una persona realice actividad física

***Encuestadores***

Los encuestadores fueron seleccionados entre alumnos de la Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología de las distintas carreras de nivel licenciatura.

En una sesión por cada grupo se expusieron las características de la investigación y la importancia de la misma. Pidiendo voluntarios para ser colaboradores.

***Capacitación de encuestadores***

Primera sesión fueron convocados los voluntarios y se aplicó con cada uno de ellos la encuesta para que la conocieran.

Se describió las características de la muestra con el propósito de que los encuestadores puedan seleccionar a las personas que entrevisten.

Las preguntas fueron explicadas cada una para evitar respuestas incorrectas y datos aberrantes. Se capacito en cada una de las opciones, esta capacitación fue exclusiva de los 6 alumnos seleccionados.

***Test del instrumento***

Fue diseñado como instrumento una encuesta de 25 preguntas, testado con 35 personas y modificado para quedar en un total de 27 preguntas.

***Instrumento***

La encuesta realizada se divide en dos partes, en la primera se solicitan datos generales que ubican a los individuos en rangos de edades y actividad laboral,

REPÚBLICA DE PANAMÁ

también identifica aquellas personas que realizan la actividad física por instrucciones médicas, dando datos sobre el compromiso que tienen con su práctica.

En la segunda parte se indaga sobre los principales motivos, relacionando cada pregunta con las distintas teorías de la motivación que son representativas para nuestro estudio.

El cuestionario consta de un total de 27 preguntas, las respuestas de las 8 primeras preguntas que conforman en la primera parte son preguntas cerradas, en las 17 restantes que conforman la segunda parte se utiliza la Escala de Liker pretendiendo matizar las respuestas al correlacionarlas con las primeras 8.

UMECIT
AVANCE ACADÉMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPÚBLICA DE PANAMÁ

Encuesta realizada para conocer los motivos por los cuales la población de 15 años en adelante realiza actividad física en el circuito de 3.5 kilómetros del Parque Recreativo Omar Torrijos en la Ciudad de Panamá

**Rango de edad**
**De 15 a 20 años_____ de 20 a 30 años_____ de 30 a 45 años_____ más de 45_____**

**Sexo M F -**
**Ama de casa ____ empleado_____ estudiante _____ comerciante ____**

**independiente_____**

**Instrucciones: marque con un gancho la opción a su respuesta**

**Aspectos generales**
1) ¿Anteriormente practico actividad física con regularidad?
SI: _____ NO: _____

2) ¿Tipo de actividad que realizó?
Recreativa _____ Deportiva: ____

3) ¿Actualmente qué actividad física realiza?
Caminata: _____ trote: _____ carrera: ____ otra: _____

4) ¿Con qué frecuencia realiza esa actividad física?
Diariamente: _____ Dos veces por semana: _____ Tres veces por semana

5) ¿Cuánto tiempo invierte en esa actividad física?
Menos de 30 minutos: _____ 30 minutos: ____ 1 hora -_____ otro _____

6) ¿Su actividad física es supervisada por?
Instructor: _____ amigo: _____ nadie _____

7) ¿Considera usted que le falta orientación para hacer actividad física?
Si____ Algunas veces ____ No _____

8) ¿Practica actividad física por prescripción médica?
Como mi deporte:_____estética: _____ pasatiempo _____ prescripción médica____

**Aspectos motivacionales**
La actividad física la realiza porque:
9) ¿Le permite tener contacto con la naturaleza?
Siempre____ no ____

10) ¿Le da la posibilidad de alejarse de las tensiones cotidianas?
Si____ Algunas veces ____ No _____

REPÚBLICA DE PANAMÁ

11) ¿Usted siente que en esa actividad lo hace mejor que otros?
Si____ Algunas veces ____ No _____

12) ¿Le gustaría explorar otras formas de hacer ejercicio?
SI: _____ NO: _____

13) ¿Le gusta estar acompañado para hacer actividad física?
Si____ Algunas veces ____ No _____

14) ¿Si no está acompañado encuentra satisfactoria la sesión?
Si____ Algunas veces ____ No _____

15) ¿La actividad que realiza es emocionante para usted?
Si____ Algunas veces ____ No _____

16) ¿La actividad física le exige mucho esfuerzo?
Si____ Algunas veces ____ No _____

17) ¿La actividad física le presenta nuevos retos?
Si____ Algunas veces ____ No _____

18) ¿La actividad física le permite sentir que está obteniendo los resultados que espera?
Si____ Algunas veces ____ No _____

19) ¿Siente que tiene éxito en su actividad física?
Si____ Algunas veces ____ No _____

20) ¿Desearía cambiar de actividad física?
Si____ Algunas veces ____ No _____

21) ¿La actividad física que practica cumple sus expectativas?
Si____ Algunas veces ____ No _____

22) ¿Desearía practicar una actividad con mayor reto físico?
SI: _____ NO: _____

23) ¿Le agrada que sus amigos sepan que está realizando actividad física?
SI: _____ NO: _____

24) ¿Toma en cuenta la opinión de sus amigos para elegir su actividad física?
SI: _____ NO: _____

25) ¿Cuando siente que no tiene resultados quiere abandonar su práctica?
Si____ Algunas veces ____ nunca _____

26) ¿Toma en cuenta la opinión de sus conocidos para elegir su actividad física?
Si____ Algunas veces ____ nunca _____

27) ¿Usted siente que en esa actividad lo hace mejor que otros?
Si____ Algunas veces ____ nunca _____

# CAPÍTULO 5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

AVANCE ACADÉMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPÚBLICA DE PANAMÁ

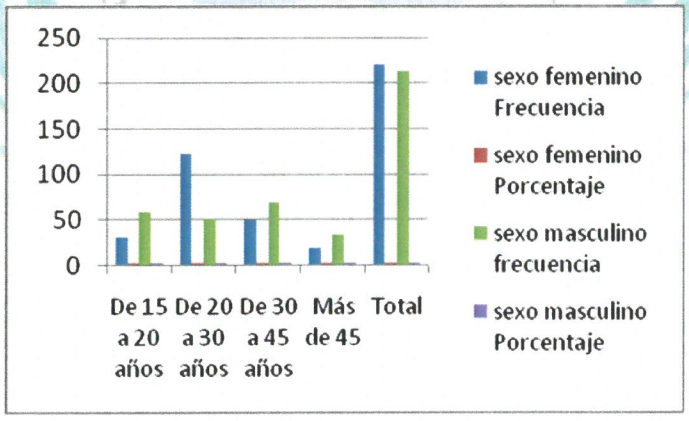
## 1.- Análisis de las frecuencias por sexo

*Rango de edad*

En la aplicación de las encuestas se procuró tomar una muestra cuantitativa similar entre sexo masculino y femenino, de tal forma que permitiera hacer el análisis comparativo entre ambas poblaciones.

De esta manera se puede observar una tendencia mayoritaria en el grupo de mujeres entre 20 a 30 años que hacen ejercicio contra los demás grupos etáreos. En el caso de los varones la población mayor de 45 años participa de la actividad física en mayor proporción que las mujeres.

| | sexo femenino | | sexo masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **frecuencia** | **Porcentaje** |
| **De 15 a 20 años** | 31 | 14,10% | 59 | 27,70% |
| **De 20 a 30 años** | 122 | 55,50% | 51 | 23,90% |
| **De 30 a 45 años** | 49 | 22,30% | 69 | 32,40% |
| **Más de 45** | 18 | 8,20% | 34 | 16,00% |
| **Total** | 220 | 100,00% | 213 | 100,00% |

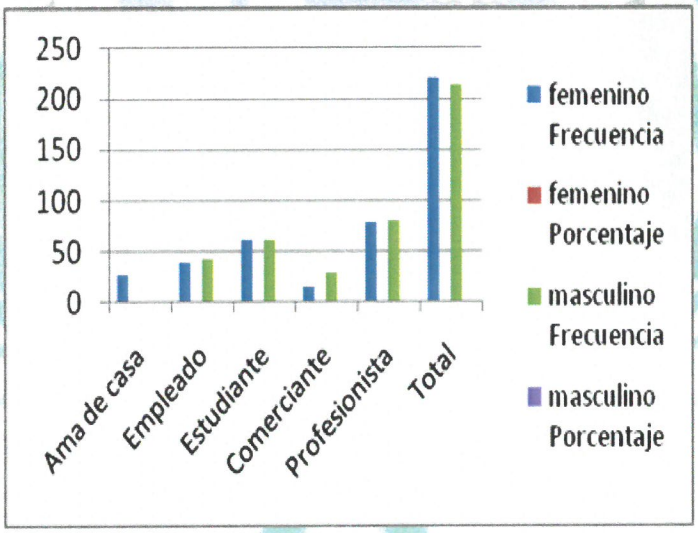


*Ocupación*

La tendencia general en el análisis de las frecuencias los rubros de estudiantes y el trabajo independiente tuvieron un porcentaje marcadamente alto con relación a otras ocupaciones, lo que nos sugiere que las personas que trabajan por su cuenta y los estudiantes participan más de la práctica de la actividad física.

La diferencia más marcada fue en las amas de casa que no tiene contraparte en el sexo masculino y refleja un 12.3 % solamente.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Ama de casa** | 27 | 12,30% | 0 | 0,00% |
| **Empleado** | 39 | 17,70% | 42 | 19,70% |
| **Estudiante** | 61 | 27,70% | 62 | 29,10% |
| **Comerciante** | 15 | 6,80% | 28 | 13,10% |
| **Independiente** | 78 | 35,50% | 80 | 37,60% |
| **Total** | 220 | 100,00% | 213 | 100,00% |




REPÚBLICA DE PANAMÁ

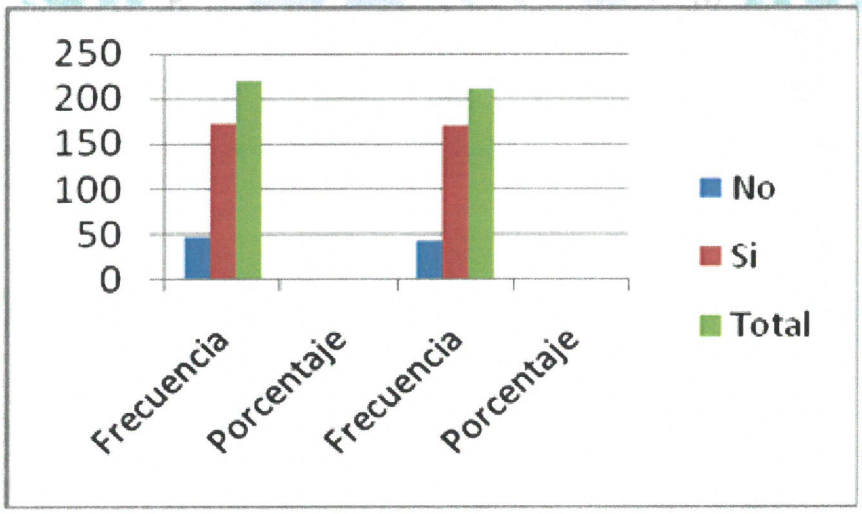
*Aspectos generales*

1) ¿Anteriormente practicó actividad física con regularidad?

El comportamiento de la tendencia refleja y sustenta el resultado de las investigaciones sobre el ejercicio en edades tempranas, que sostienen que las personas que han hecho actividad física en la infancia, tienden a mostrar inclinación por participar en distintas actividades físicas, mientras las personas que no han hecho ejercicio o deporte presentan menor grado de gusto por la actividad física.

Este motivo lo presenta claramente la teoría de autosuficiencia de Bandura que explica que la expectativa de éxito se basa en la experiencia pasada. Esta información puede verse reflejadas en las respuestas de las demás preguntas del cuestionario.

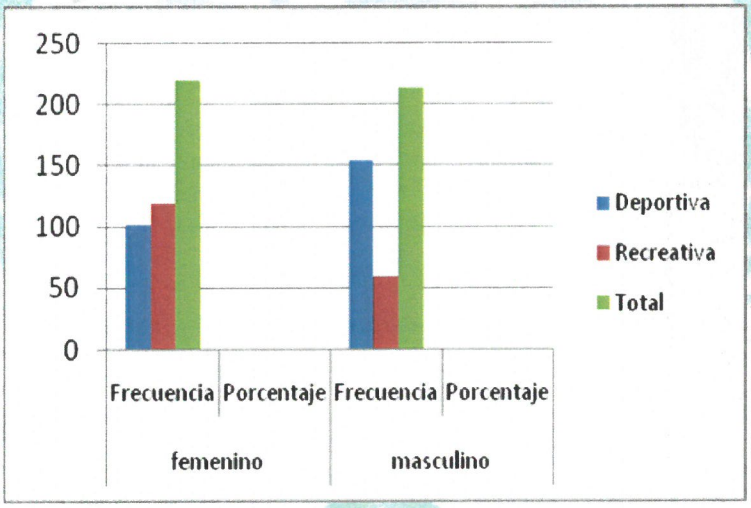
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|---|---|
| **No** | 47 | 21,40% | 42 | 19,80% |
| **Si** | 173 | 78,60% | 170 | 80,20% |
| **Total** | 220 | 100,00% | 212 | 100,00% |



**2) ¿Tipo de actividad realiza?**

La preferencia sobre las actividades deportivas que las recreativas en la población masculina refleja aspectos culturales que desde nuestra infancia se presentan como estereotipo del uso del cuerpo y la corporeidad que se asigna a la mujer dentro de la cultura latina, asignando tareas de menor intensidad física. A pesar que cada día las marcas deportivas de las mujeres acortan el rango de diferencia entre las que ostentan los varones.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Deportiva** | 101 | 45,90% | 154 | 72,30% |
| **Recreativa** | 119 | 54,10% | 59 | 27,70% |
| **Total** | 220 | 100,00% | 213 | 100,00% |

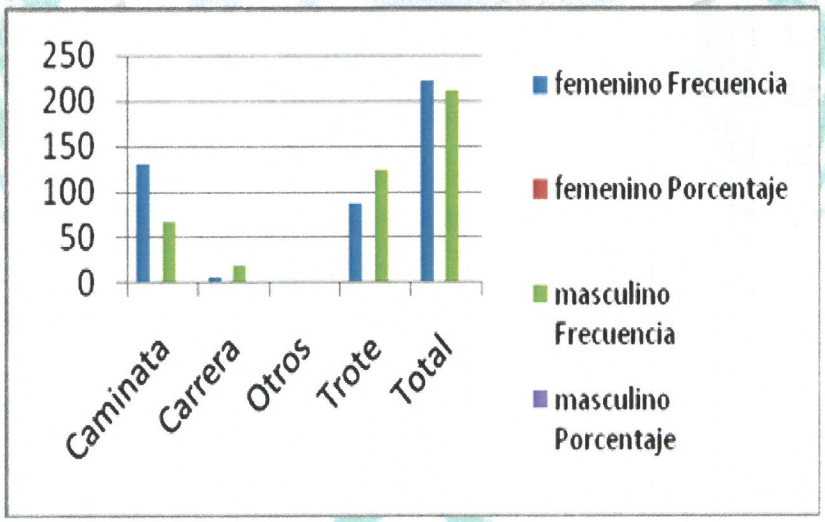



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**3) ¿Actualmente qué actividad física realiza?**

En cuanto a la intensidad del ejercicio tanto en los varones como en las mujeres no se ve representada la carrera, lo que significa que las personas no van a hacer deporte, el trote y la caminata se consideran de intensidad moderada. El porcentaje significativamente alto en la preferencia del grupo masculino es inverso en las modalidades de trote y caminata, siendo esta última preferida por el sexo masculino y la primera en las mujeres.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Caminata** | 130 | 58,60% | 67 | 31,80% |
| **Carrera** | 6 | 2,70% | 19 | 9,00% |
| **Otros** | 0 | 0,00% | 1 | 0,50% |
| **Trote** | 86 | 38,70% | 124 | 58,80% |
| **Total** | 222 | 100,00% | 211 | 100,00% |




REPÚBLICA DE PANAMÁ

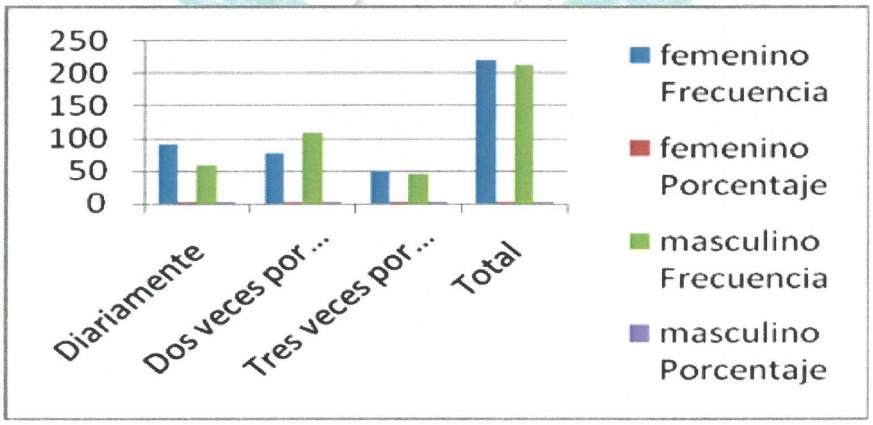
**4) ¿Con qué frecuencia realiza esa actividad física?**

Las recomendaciones emanadas de los resultados de los estudios sobre los beneficios de la actividad física en la salud, recomiendan por lo menos 30 minutos diarios para incidir en el estado de salud de una persona. En este sentido en el caso de las mujeres el ejercicio diario sobrepasa las otras frecuencias así como las reportadas por los varones, los cuales presentan una incidencia mayor en la participación de dos veces por semana.

En otros estudios que contrastan los beneficios de la participación de los tres sistemas energéticos siempre se establece para la salud la realización de ejercicio aeróbico, lo que quiere decir una cantidad de tiempo con intensidad regular.

El ejercicio regular de dos veces por semana en los varones siempre que se realice con mayor intensidad puede representar un beneficio en el estado de salud similar al que se tiene por la frecuencia diaria en ejercicio aeróbico, de acuerdo a las investigaciones de Carlos Saavedra sobre el impacto del ejercicio anaeróbico de intensidad en el cambio metabólico de las personas.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Diariamente** | 90 | 40,90% | 60 | 28,20% |
| **Dos veces por semana** | 78 | 35,50% | 108 | 50,70% |
| **Tres veces por semana** | 51 | 23,20% | 45 | 21,10% |
| **Total** | 220 | 100,00% | 213 | 100,00% |

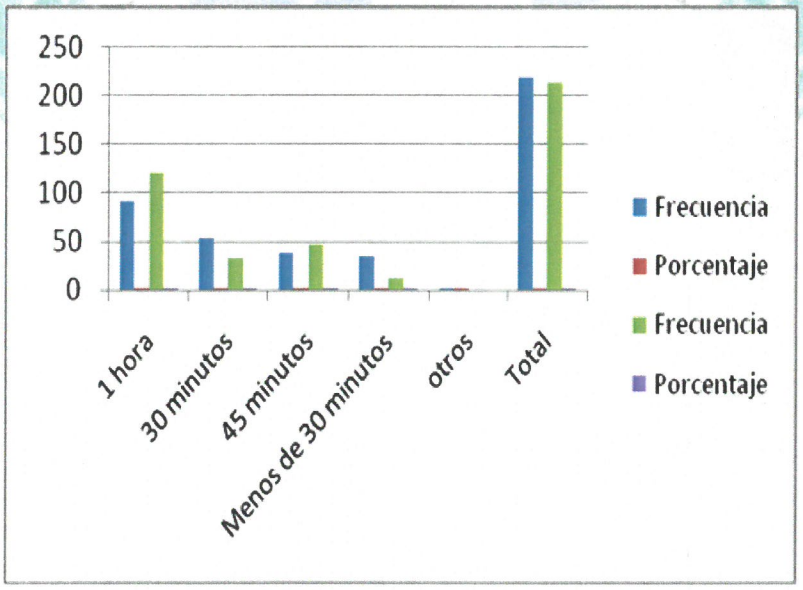


**5) ¿Cuánto tiempo invierte en esa actividad física?**

Relacionado con lo presentado en el cuadro anterior los varones tienen un promedio más alto en la cantidad de tiempo que dedican, es decir que asisten menos veces pero invierten mayor cantidad de tiempo y con mayor intensidad, lo cual significa una participación de mayor frecuencia de los sistemas anaeróbicos.

Si bien es cierto, la influencia en el metabolismo puede no marcar diferencias significativas, los beneficios en la condición física en los aspectos de resistencia si pueden favorecer a los varones.

| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|---|---|
| **1 hora** | 91 | 41,70% | 121 | 56,80% |
| **30 minutos** | 54 | 24,80% | 33 | 15,50% |
| **45 minutos** | 38 | 17,40% | 47 | 22,10% |
| **Menos de 30 minutos** | 34 | 15,60% | 12 | 5,60% |
| **otros** | 1 | 0,50% | 0 | 0,00% |
| **Total** | 218 | 100,00% | 213 | 100,00% |

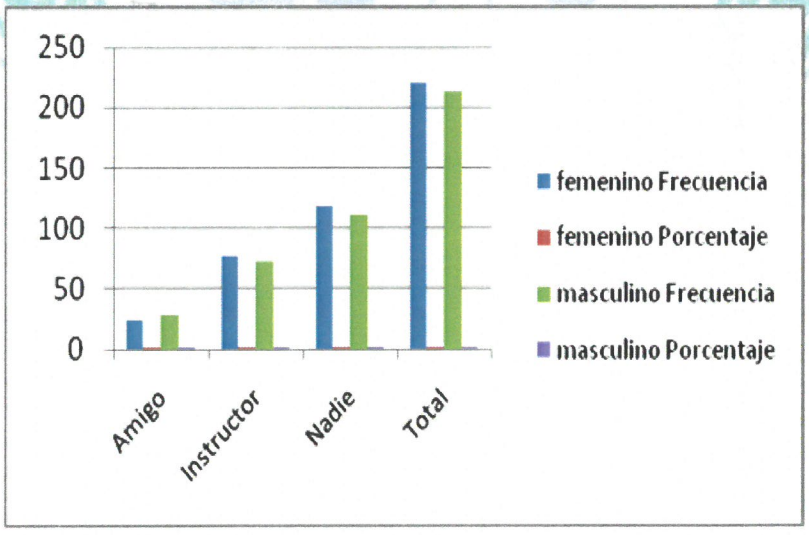


**6) ¿Su actividad física es supervisada por?**

La actividad física no supervisada puede significar un riesgo de tener lesiones, los comportamientos entre las mujeres son muy similares, demostrando un alto porcentaje en las personas que hacen actividad física sin supervisión o consejo. La técnica para caminar y obtener resultados en la salud no son del conocimiento de muchas personas por mínimos que estos sean.

Correlacionando las respuestas en las encuestas, se pudo ver que las personas que habían hecho ejercicio en la infancia tendían a mostrar actitudes de autosuficiencia para realizar su ejercicio por sí mismo.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Amigo** | 25 | 11,40% | 29 | 13,60% |
| **Instructor** | 77 | 35,00% | 73 | 34,30% |
| **Nadie** | 118 | 53,60% | 111 | 52,10% |
| **Total** | 220 | 100,00% | 213 | 100,00% |

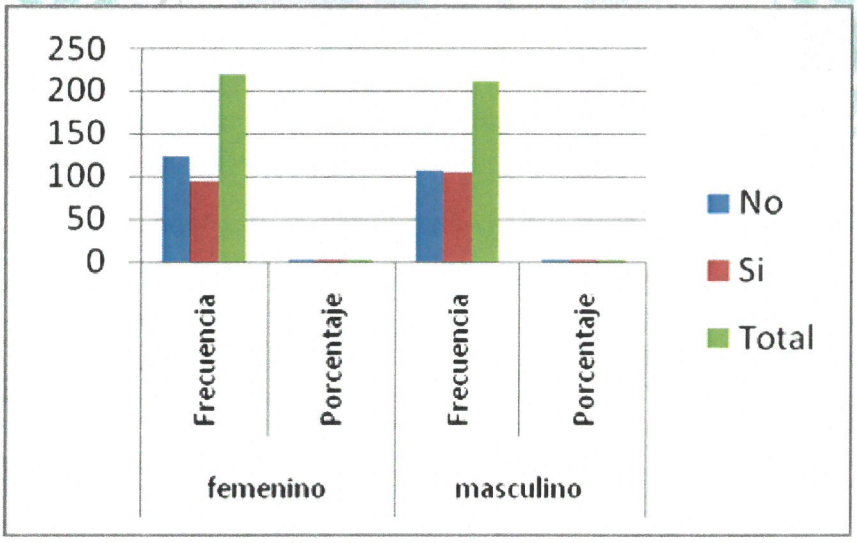


**7) ¿Considera usted que le falta orientación para hacer actividad física?**

La respuesta a esta pregunta puede reforzar lo que se contesto en la pregunta 6, observando sobre todo en la población femenina un porcentaje más alto en las personas que consideran que no requieren orientación, lo anterior puede derivarse que la preferencia que tiene esta población por la caminata.

En este sentido el caminar puede considerarse técnicamente menos complejo que el trote y la carrera, actividades que pueden considerarse dentro de las actividades físicas que se practican para buscar la aptitud física de salud, referida en el marco teórico dentro de las definiciones operativas como un producto o resultado de la actividad física.

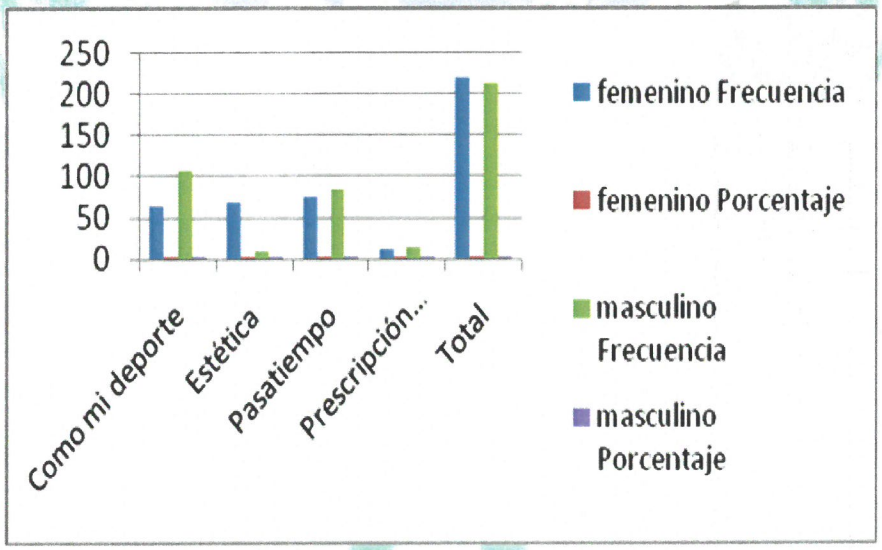
| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **No** | 124 | 56,60% | 107 | 50,50% |
| **Si** | 95 | 43,40% | 105 | 49,50% |
| **Total** | 219 | 100,00% | 212 | 100,00% |



**8) ¿Practica actividad física por?**

Entre ambas poblaciones destacan dos aspectos, el primero los varones al considerar la actividad física como un deporte, puede reflejar su visión de la actividad con mayor exigencia técnica y reglamentaria en cuanto a la forma de realizarlo, por su parte las mujeres se mira balanceado los renglones con estética y pasatiempo.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Como mi deporte** | 64 | 29,10% | 106 | 49,80% |
| **Estética** | 69 | 31,40% | 10 | 4,70% |
| **Pasatiempo** | 76 | 34,50% | 83 | 39,00% |
| **Prescripción Medica** | 11 | 5,00% | 14 | 6,60% |
| **Total** | 220 | 100,00% | 213 | 100,00% |




REPÚBLICA DE PANAMÁ

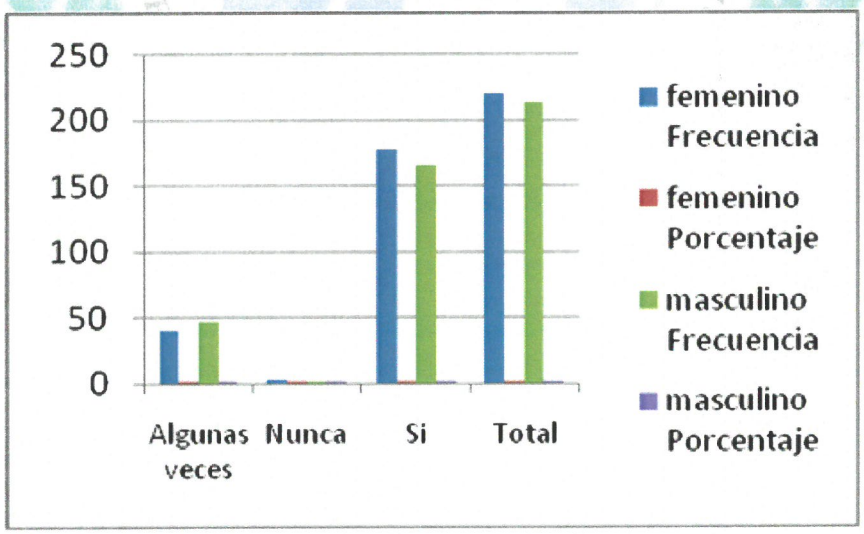
**Aspectos motivacionales**

La actividad física la realiza porque:

**9) ¿Le permite tener contacto con la naturaleza?**

La respuesta marcada favorablemente deja claridad en que el contacto con la naturaleza es un factor motivante para la práctica de actividad física, la diferencia entre las poblaciones es menor a 10 puntos porcentuales.

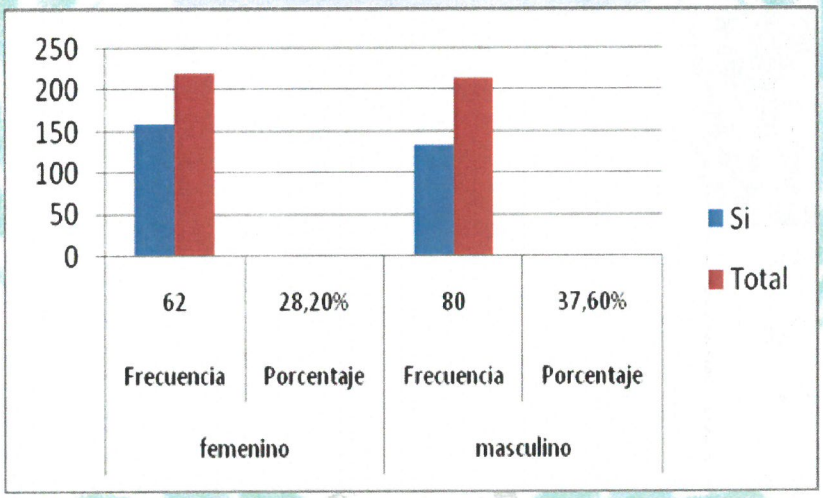
| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 40 | 18,20% | 47 | 22,10% |
| **Nunca** | 3 | 1,40% | 1 | 0,50% |
| **Si** | 177 | 80,50% | 165 | 77,50% |
| **Total** | 220 | 100,00% | 213 | 100,00% |



**10) ¿Para cambiar la rutina diaria y relajarse?**

Las diferencias entre las poblaciones de varones y mujeres no es significativa mostrando claramente que la actividad física es un factor que puede ayudar a aliviar el stress. La teoría de motivación sobre el nivel óptimo de Miller puede comprenderse cuando las personas eligen cambio de actividad para alejarse de las tenciones de la vida diaria

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **No** | 62 | 28,20% | 80 | 37,60% |
| **Si** | 158 | 71,80% | 133 | 62,40% |
| **Total** | 220 | 100,00% | 213 | 100,00% |

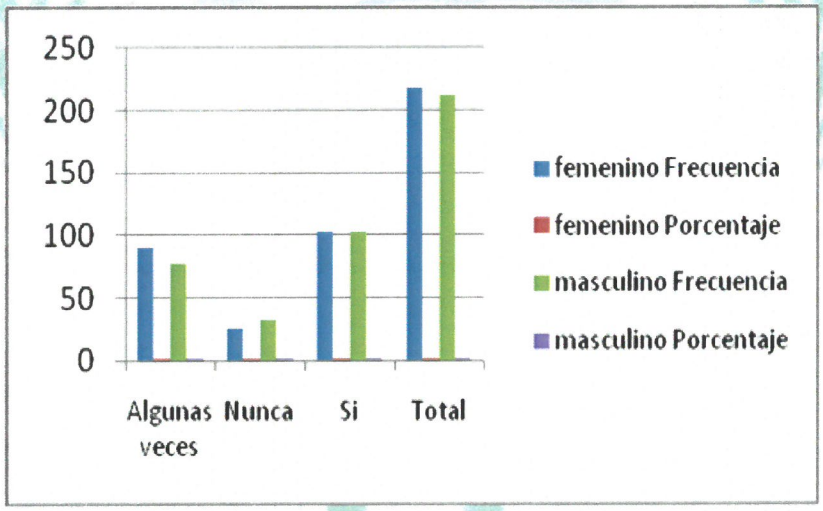



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**11) ¿Para socializar y conocer nuevas personas?**

El ser humano es un ente gregario que busca referencias de comparación con sus semejantes, en este sentido las respuestas de ambos grupos tienen una tendencia positiva o entre algunas veces y si al elegir la actividad física con el propósito de socializar y conocer gente nueva. De acuerdo a la teoría de Festinger y Shachter[33] sobre las relaciones sociales la gente busca normas de correlación con sus pares.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 90 | 41,30% | 77 | 36,30% |
| **Nunca** | 25 | 11,50% | 33 | 15,60% |
| **Si** | 103 | 47,20% | 102 | 48,10% |
| **Total** | 218 | 100,00% | 212 | 100,00% |



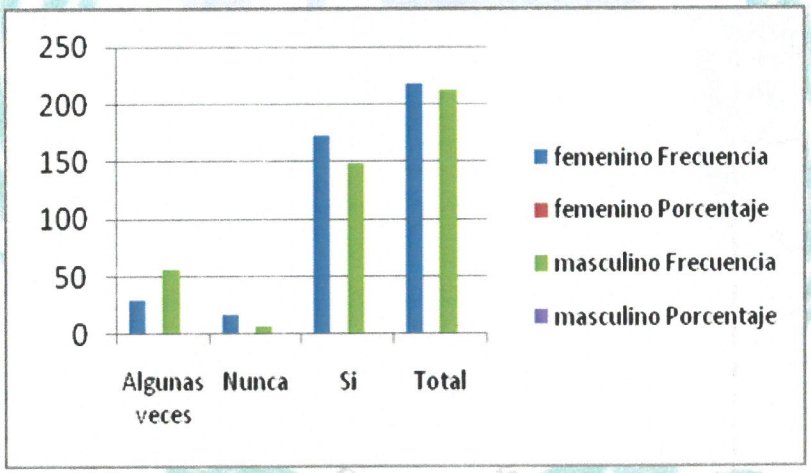

REPÚBLICA DE PANAMÁ

[33] Brown, R. (1972). *Psicología social,* Siglo XXI (orig. 1965). México 2005

**12) ¿Le gustaría explorar otras formas de hacer ejercicio?**

Las preferencias por su actividad física no evitan que la necesidad innata por explorar sea considerada como una motivación, una vez que inicia la práctica de actividad física la persona puede verse atraída por explorar nuevas formas, no en contraposición con la que realiza, más bien como complemento a su experiencia de ejercitarse o hacer deporte.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 29 | 13,30% | 56 | 26,40% |
| **Nunca** | 17 | 7,80% | 7 | 3,30% |
| **Si** | 172 | 78,90% | 149 | 70,30% |
| **Total** | 218 | 100,00% | 212 | 100,00% |

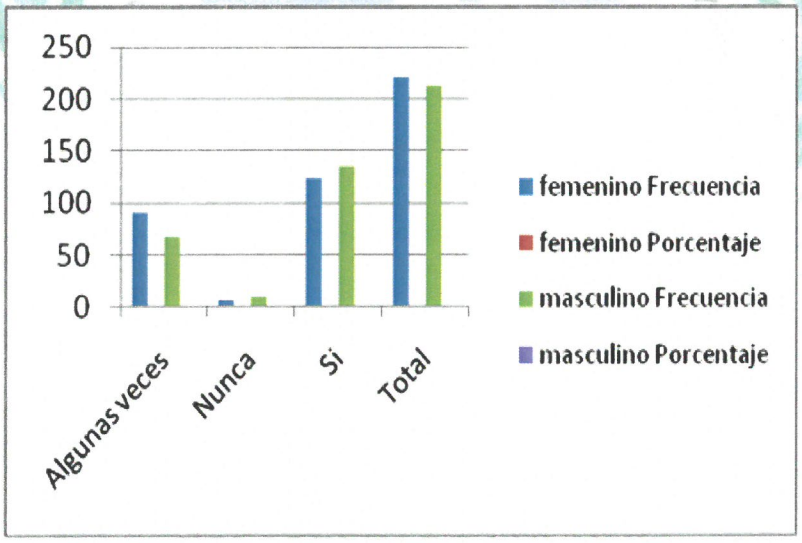



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**13) ¿Le gusta estar acompañado para hacer actividad física?**

Otra respuesta que refleja un sentimiento gregario es que tanto varones como mujeres sienten gusto por estar acompañados, lo que refuerza la respuesta de buscar en la práctica de su actividad física una forma de socializar y conocer nuevas personas que incrementen su círculo social. Las actividades sociomotrices en el planteamiento de Oleguer Camerino suelen ser atractivas para las personas.

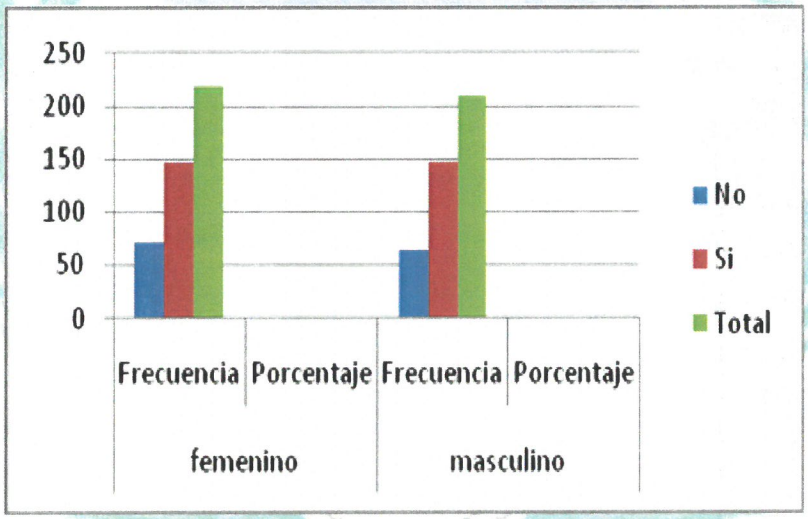
| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 90 | 40,90% | 68 | 31,90% |
| **Nunca** | 7 | 3,20% | 10 | 4,70% |
| **Si** | 123 | 55,90% | 135 | 63,40% |
| **Total** | 220 | 100,00% | 213 | 100,00% |



**14) ¿Si no está acompañado encuentra satisfactoria la sesión?**

La respuesta muestra que tanto la población femenina como los varones pueden sentirse cómodos aun sin tener compañía lo cual expresa que la actividad por sí misma es capaz de motivar que las personas hagan ejercicio.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **No** | 71 | 32,60% | 64 | 30,50% |
| **Si** | 147 | 67,40% | 146 | 69,50% |
| **Total** | 218 | 100,00% | 210 | 100,00% |



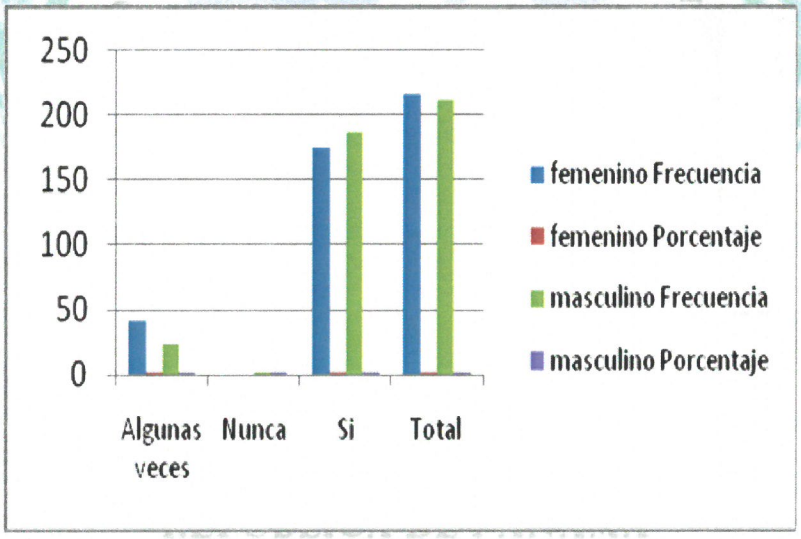

REPÚBLICA DE PANAMÁ

**15) ¿La actividad que realiza es emocionante para usted?**

La forma de mirar la actividad física como emocionante tiene correspondencia entre ambas poblaciones, lo que puede reflejar que la actividad se aleja de su marco cotidiano de referencia, logrando darle motivos suficientes para seguir practicando.

El no encontrar su actividad aburrida permite que las personas permanezcan en ella durante más tiempo, de acuerdo a la Teoría del Nivel Óptimo de Estimulación de Miller

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 41 | 19,00% | 23 | 10,90% |
| **Nunca** | 0 | 0,00% | 1 | 0,50% |
| **Si** | 175 | 81,00% | 187 | 88,60% |
| **Total** | 216 | 100,00% | 211 | 100,00% |

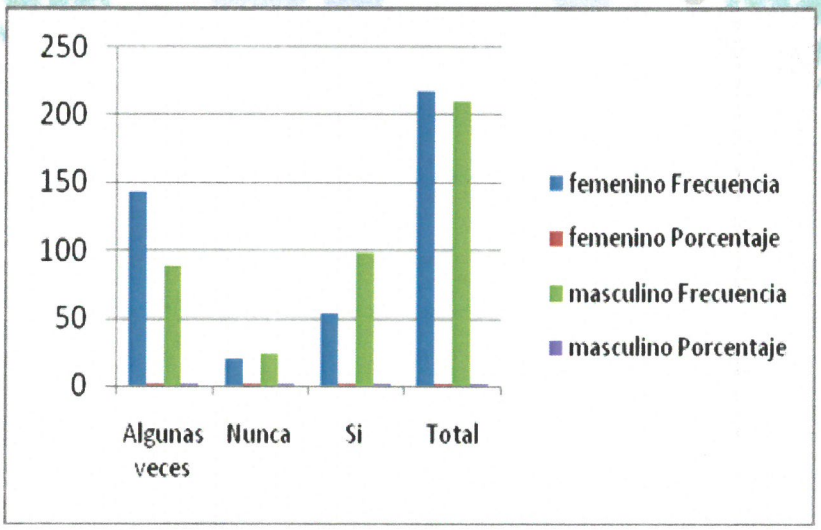


**16) ¿La actividad física le exige mucho esfuerzo?**

La diferencia entre las respuestas de la población femenina y masculina puede comprenderse por la intensidad de una modalidad y otra explicada con anterioridad, la elección del trote como actividad en lugar de caminar puede significar la exigencia percibida.

La motivación de logro de Mcclelland expresa que las personas tienden a fijarse metas suficientemente difíciles para cubrir esa motivación, sintiendo satisfacción a poder lograrlo.

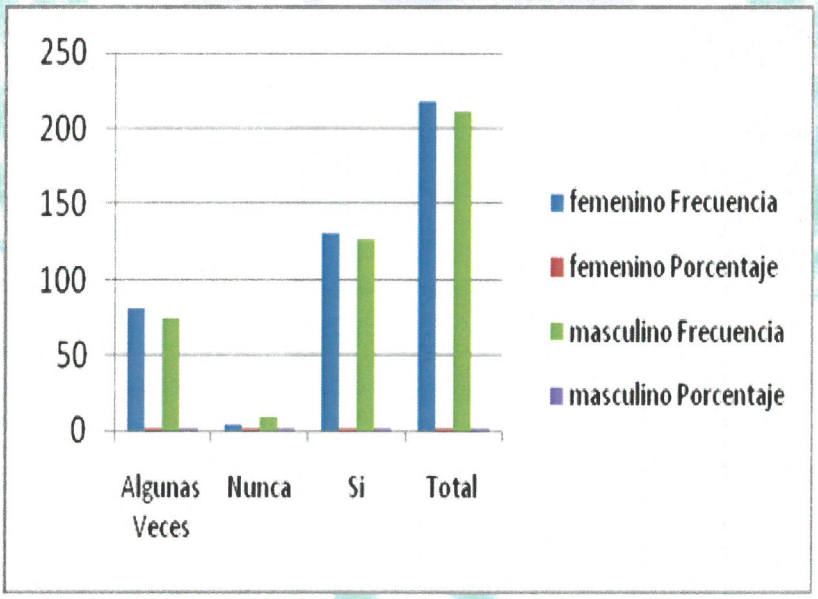
| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 143 | 65,90% | 88 | 41,90% |
| **Nunca** | 20 | 9,20% | 24 | 11,40% |
| **Si** | 54 | 24,90% | 98 | 46,70% |
| **Total** | 217 | 100,00% | 210 | 100,00% |



**17) ¿La actividad física le presenta nuevos retos?**

La preferencia por actividades que presentan nuevos retos refuerza que la motivación de logro es determinante dentro de la práctica de la actividad física, ya que marca claramente desde la pregunta 15 y 16 un gusto por actividades que implican esfuerzo y presentan retos a las personas.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas Veces** | 81 | 37,30% | 75 | 35,50% |
| **Nunca** | 5 | 2,30% | 9 | 4,30% |
| **Si** | 131 | 60,40% | 127 | 60,20% |
| **Total** | 217 | 100,00% | 211 | 100,00% |

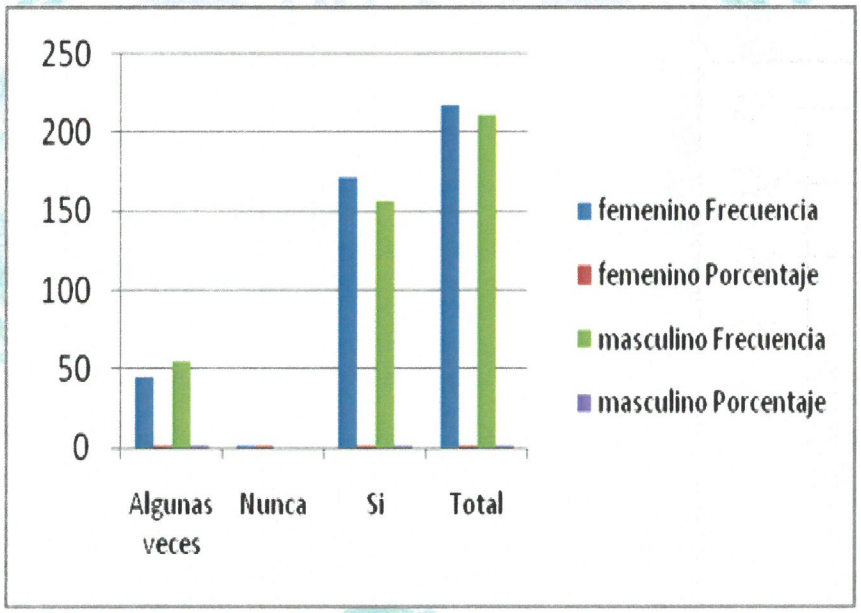



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**18) ¿La actividad física le permite sentir que está obteniendo los resultados que espera?**

No existe diferencia entre la elección de la respuesta, lo cual puede entenderse que tanto los varones como las mujeres tienen la percepción de estar logrando los resultados que esperan, lo cual puede significar que su motivación de ser competentes está satisfecha durante la actividad física.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 45 | 20,70% | 55 | 26,10% |
| **Nunca** | 1 | 0,50% | 0 | 0,00% |
| **Si** | 171 | 78,80% | 156 | 73,90% |
| **Total** | 217 | 100,00% | 211 | 100,00% |

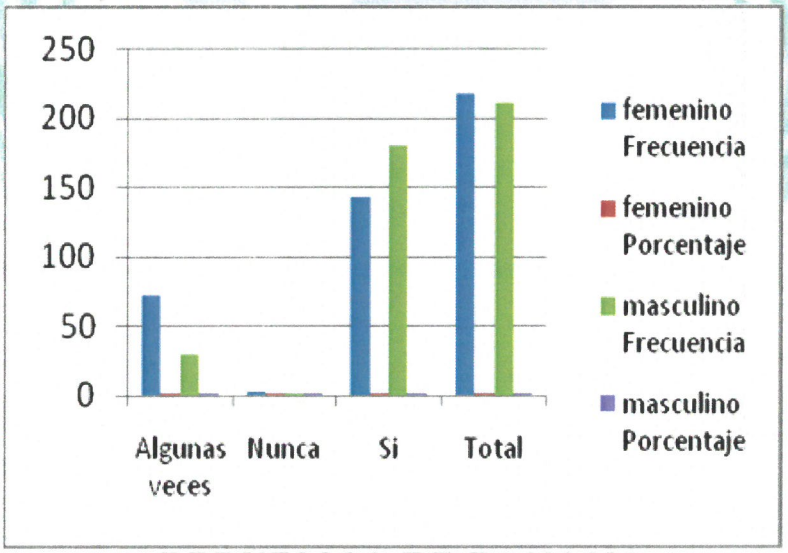



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**19) ¿Siente que tiene éxito en su actividad física?**

En esta pregunta los varones tienen el sentimiento de obtener éxito en su actividad, de cierta forma quizás para las mujeres no sea significativo el obtener ese éxito, ya que en la pregunta 18 la población femenina su respuesta refleja la percepción de estar logrando lo que esperaba.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 72 | 33,00% | 30 | 14,20% |
| **Nunca** | 3 | 1,40% | 1 | 0,50% |
| **Si** | 143 | 65,60% | 180 | 85,30% |
| **Total** | 218 | 100,00% | 211 | 100,00% |

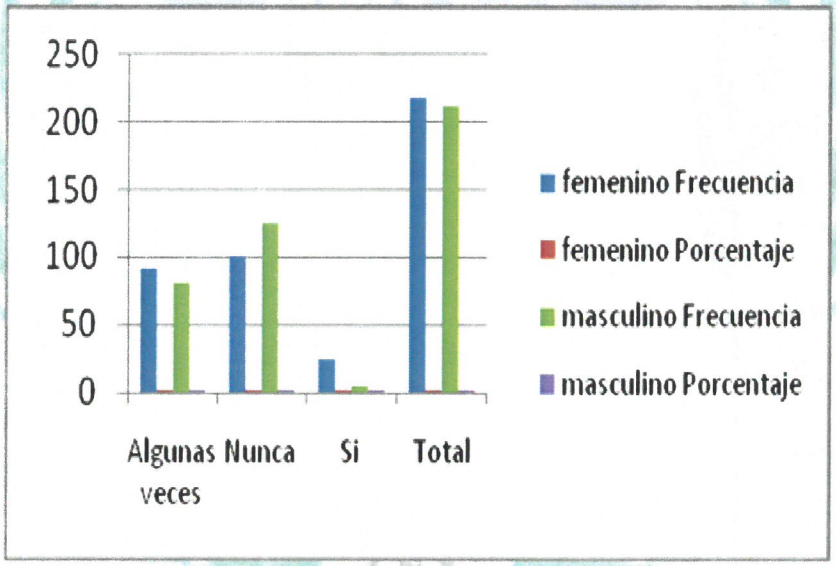



REPUBLICA DE PANAMA

**20) ¿Desearía cambiar de actividad física?**

Al parecer la población masculina siente menos deseos por cambiar su actividad, la respuesta tiene sentido considerando la intensidad de actividad y el nivel de esfuerzo que le exige el trote a diferencia de la caminata.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 92 | 42,20% | 81 | 38,40% |
| **Nunca** | 101 | 46,30% | 125 | 59,20% |
| **Si** | 25 | 11,50% | 5 | 2,40% |
| **Total** | 218 | 100,00% | 211 | 100,00% |



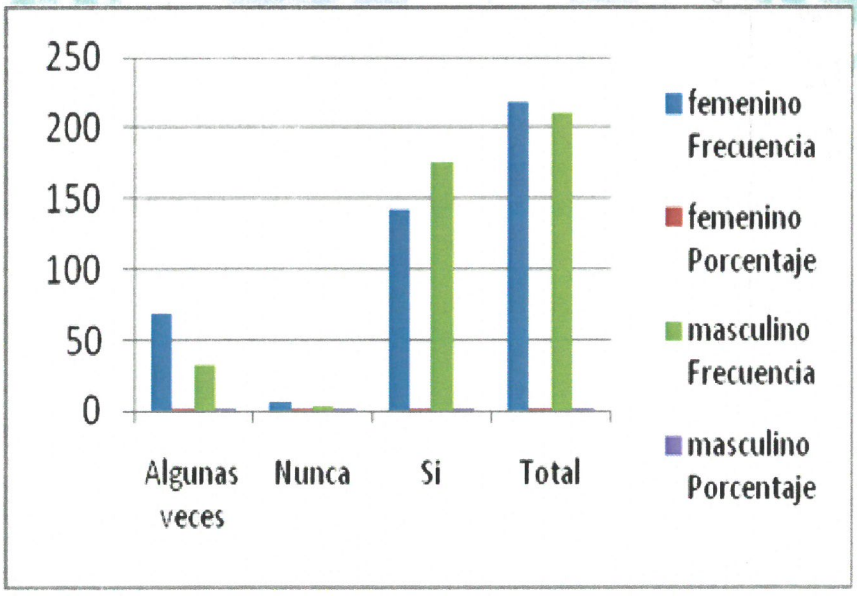

REPÚBLICA DE PANAMÁ

**21) ¿La actividad física que practica cumple sus expectativas?**

La diferencia de 17 puntos porcentuales sigue reflejando que para la población masculina la actividad física refuerza la cobertura de necesidades que son origen de la motivación por practicar actividad física.

Vuelve a marcarse el tipo de actividad como un factor determinante desde las preguntas 3 y 4 y las preguntas 16 y 17 ya que técnica y físicamente el trote tiene una exigencia mayor y por tanto cubre aspectos motivacionales en una gama más amplia.

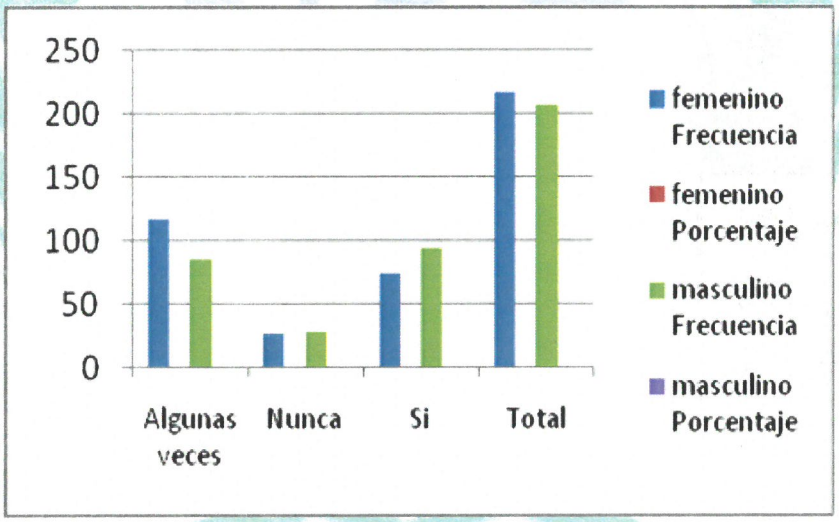
| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 69 | 31,70% | 33 | 15,60% |
| **Nunca** | 7 | 3,20% | 3 | 1,40% |
| **Si** | 142 | 65,10% | 175 | 82,90% |
| **Total** | 218 | 100,00% | 211 | 100,00% |



**22) ¿Desearía practicar una actividad con mayor reto físico?**

El grupo femenino manifiesta una intención más clara por la posibilidad de cambiar el tipo de ejercicio por otro que le requiera mayor reto, lo que puede significar que la caminata que es elegida preferencialmente por esta población, en determinado momento de la práctica, no proporciona el total de aspectos motivacionales.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 117 | 53,90% | 85 | 41,10% |
| **Nunca** | 26 | 12,00% | 28 | 13,50% |
| **Si** | 74 | 34,10% | 94 | 45,40% |
| **Total** | 217 | 100,00% | 207 | 100,00% |

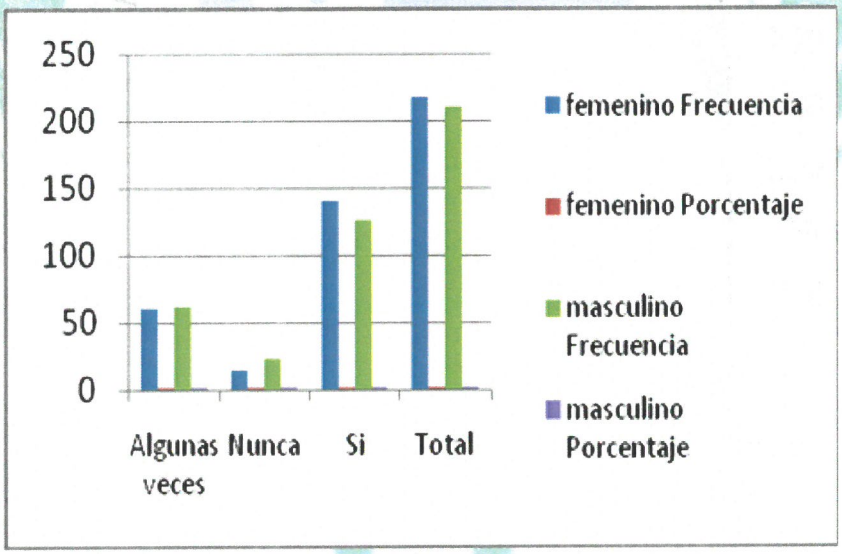



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**23) ¿Le agrada que sus amigos sepan que está realizando actividad física?**

El grupo de varones a pesar de que si pide consejos para elegir sus actividades físicas, muestra similar interés que las mujeres por que sus amistades conozcan que están realizando actividad física. Dándole a la actividad física un toque sociomotor que puede referirse a la motivación de filiación como parte importante de su elección.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 61 | 28,10% | 62 | 29,40% |
| **Nunca** | 15 | 6,90% | 23 | 10,90% |
| **Si** | 141 | 65,00% | 126 | 59,70% |
| **Total** | 217 | 100,00% | 211 | 100,00% |



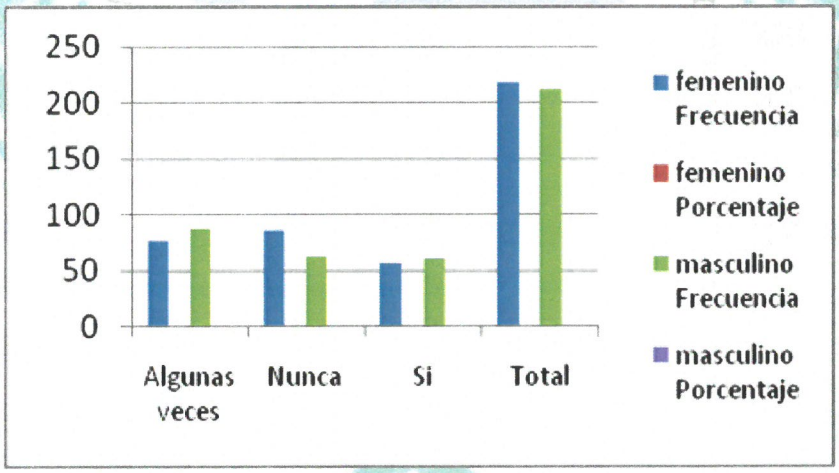

REPÚBLICA DE PANAMÁ

**24) ¿Toma en cuenta la opinión de sus conocidos para elegir su actividad física?**

Las preguntas 13 y 14 exploran la influencia de la motivación de filiación de las personas y la respuesta balanceada de esta pregunta entre ambos sexos vuelve a reflejar que si bien es cierto, es importante la presencia de alguien para disfrutar de la actividad física, no es un factor determinante.

Al parecer la población femenina es menos susceptible a la opinión de sus amistades a la hora de elegir una actividad.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 76 | 34,90% | 87 | 41,20% |
| **Nunca** | 86 | 39,40% | 63 | 29,90% |
| **Si** | 56 | 25,70% | 61 | 28,90% |
| **Total** | 218 | 100,00% | 211 | 100,00% |

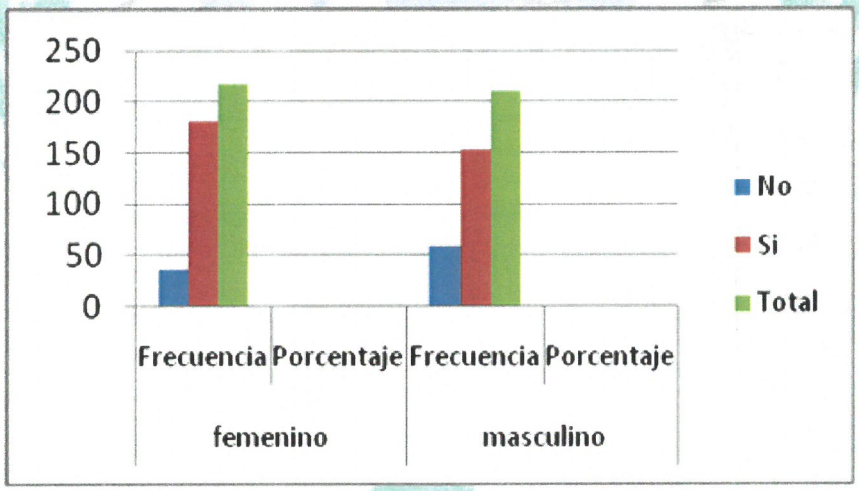



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**25) ¿Cuándo siente que no tiene resultados quiere abandonar su práctica?**

La respuesta del grupo femenino en 11 puntos porcentuales más alto que los varones en cuanto a que la actividad le ofrecía una opción distinta tiene una significancia, ya que ellas mismas reflejan en la pregunta 22 una preferencia por actividades con mayor reto físico, en la pregunta 20 manifiestan una preferencia por no cambiar de actividad. De cualquier forma las dos poblaciones tienen un porcentaje amplio por continuar realizando su actividad física como parte de su estilo de vida.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **No** | 36 | 16,60% | 59 | 28,00% |
| **Si** | 181 | 83,40% | 152 | 72,00% |
| **Total** | 217 | 100,00% | 211 | 100,00% |



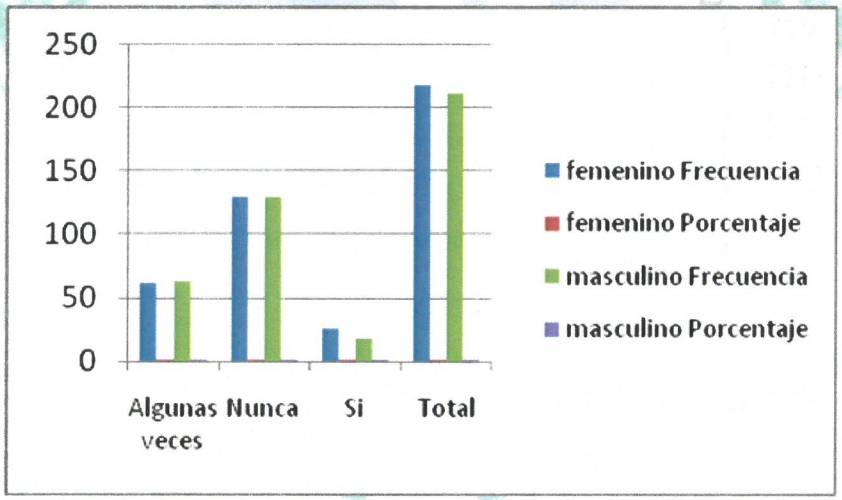

REPÚBLICA DE PANAMÁ

**26) ¿Cuando siente que no tiene resultados quiere abandonar su práctica?**

En la pregunta 21 la respuesta es que la actividad cumple con las expectativas con mayor claridad en los varones, en la respuesta 20 ambas poblaciones expresan su deseo de no cambiar de actividad física, respaldada por la respuesta de la pregunta 19 que siente éxito en su actividad.

En la respuesta a esta pregunta ambas poblaciones manifiestan que a pesar de no tener éxito la actividad no la abandonarían, lo que puede significar que la actividad a pesar de los resultados encuentra motivación intrínseca suficiente para no abandonarla.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 62 | 28,60% | 63 | 29,90% |
| **Nunca** | 129 | 59,40% | 130 | 61,60% |
| **Si** | 26 | 12,00% | 18 | 8,50% |
| **Total** | 217 | 100,00% | 211 | 100,00% |

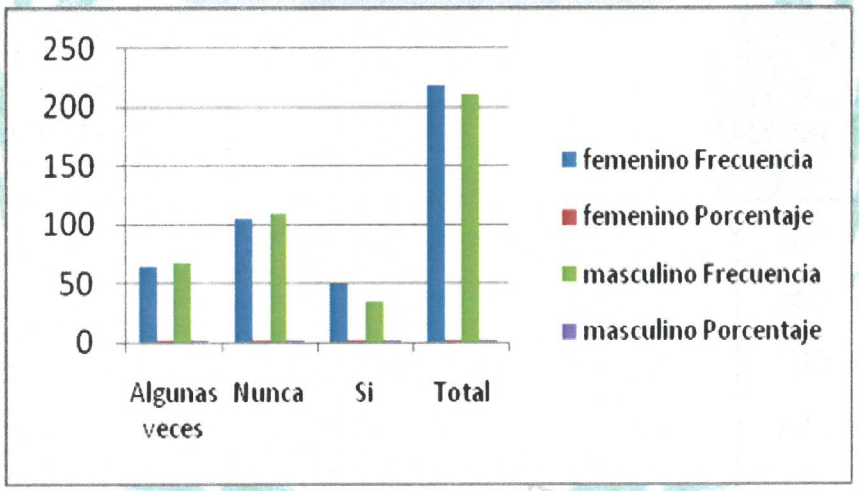



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**27) ¿Usted siente que en esa actividad lo hace mejor que otros?**

Las respuestas reflejan que en ningún caso las personas tienen intensiones por competir y ser mejores que otros atletas, lo que quiere decir que este tipo de actividad física no existe una influencia o exigencia por la competencia contra otros practicantes. A pesar de que no todos los entrevistados hacen actividad física por entretenimiento.

| | femenino | | masculino | |
|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Algunas veces** | 64 | 29,40% | 68 | 32,20% |
| **Nunca** | 104 | 47,70% | 109 | 51,70% |
| **Si** | 50 | 22,90% | 34 | 16,10% |
| **Total** | 218 | 100,00% | 211 | 100,00% |




REPÚBLICA DE PANAMÁ

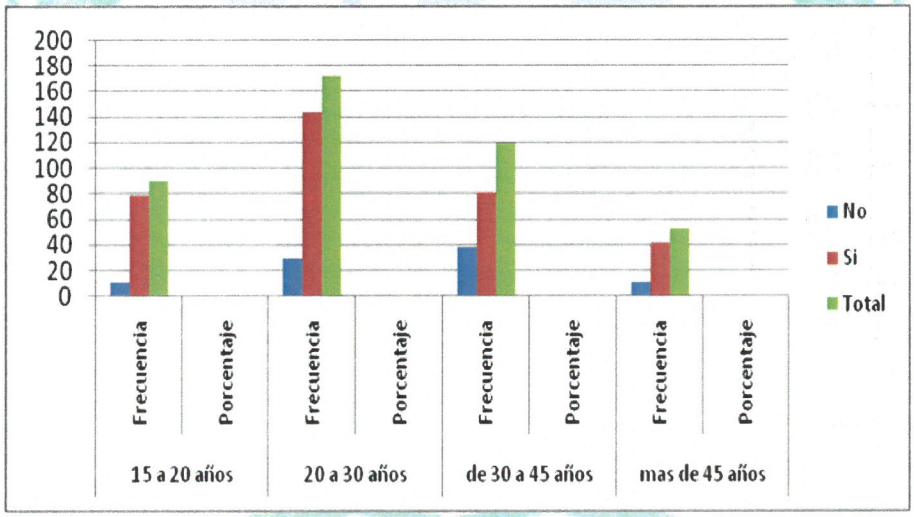
## Análisis de las frecuencias por grupos etáreos

## Aspectos generales

### 1) ¿Anteriormente practicó actividad física con regularidad?

El análisis por edad muestra que la participación porcentual en actividad física es más amplia en la población de 20 a 30 años lo que habla de una generación con una vida activa más significativa, respaldado por la cantidad de personas que realizan actividad física actualmente en el número de encuestas llenas.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **No** | 11 | 12,20% | 29 | 16,90% | 38 | 31,90% | 11 | 21,20% |
| **Si** | 79 | 87,80% | 143 | 83,10% | 81 | 68,10% | 41 | 78,80% |
| **Total** | 90 | 100,00% | 172 | 100,00% | 119 | 100,00% | 52 | 100,00% |

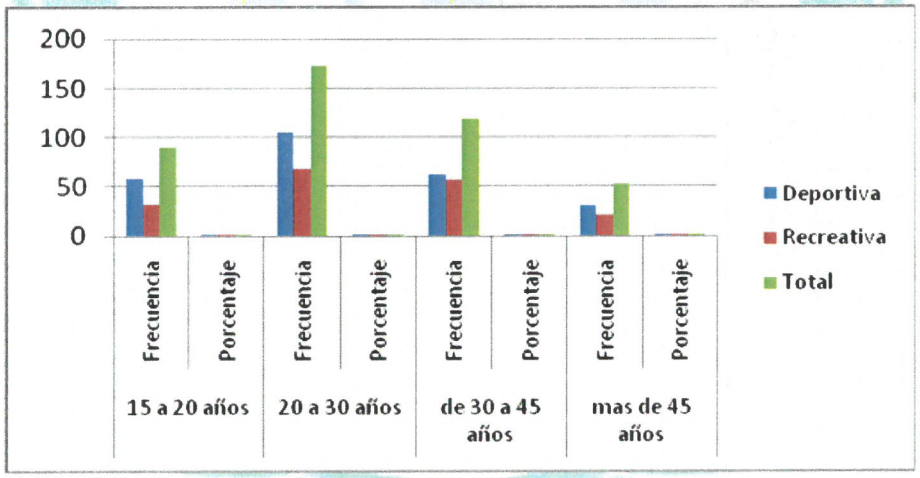



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**¿De qué manera realiza su actividad física?**

Las oblaciones mayores de 30 años suelen ver más su actividad como recreativa que como deportiva toda vez que refleja una menor exigencia técnica y reglamentaria. Las demás poblaciones tienen preferencia de tomar su actividad física como deporte. Esta decisión refuerza la teoría de la motivación de logro en la cual se sustenta que las personas que están motivadas deciden probar actividades con cierto grado de dificultad para sentirse competente.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Deportiva | 58 | 64,40% | 105 | 60,70% | 62 | 52,10% | 31 | 59,60% |
| Recreativa | 32 | 35,60% | 68 | 39,30% | 57 | 47,90% | 21 | 40,40% |
| Total | 90 | 100,00% | 173 | 100,00% | 119 | 100,00% | 52 | 100,00% |



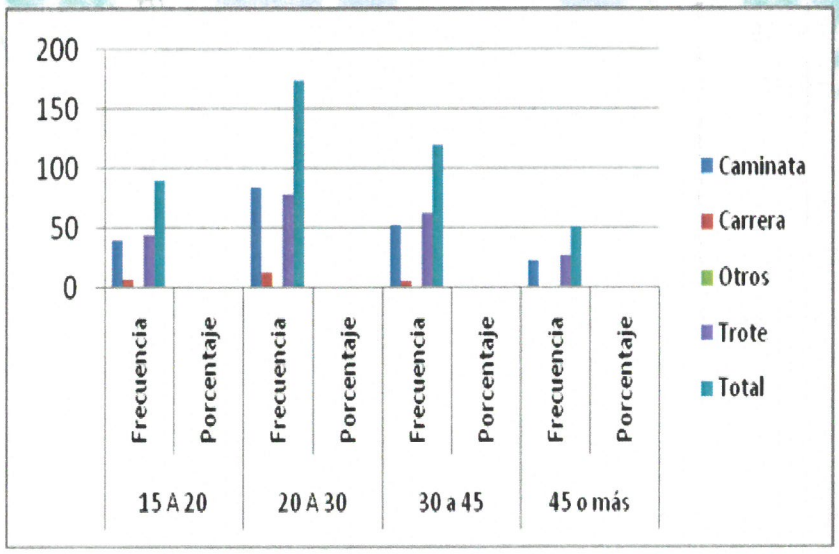

REPÚBLICA DE PANAMÁ

### 3.- ¿Actualmente qué actividad física realiza?

Las respuestas se concentran en dos opciones la caminata y el trote, quedando con un porcentaje muy bajo la carrera. Estas actividades sugieren que las personas no realizan actividad exigente físicamente. Estos porcentajes se conservan en todas las edades de manera constante. La carrera es una actividad en extremo exigente y regularmente requiere de la presencia de un entrenador deportivo haciéndose para competencia.

Lo anterior refuerza que la gente hace actividad física como parte de su estilo de vida sin llegar a ser un deporte aunque se perciba como tal, viniendo esa percepción de la falta de conocimiento específico al respecto.

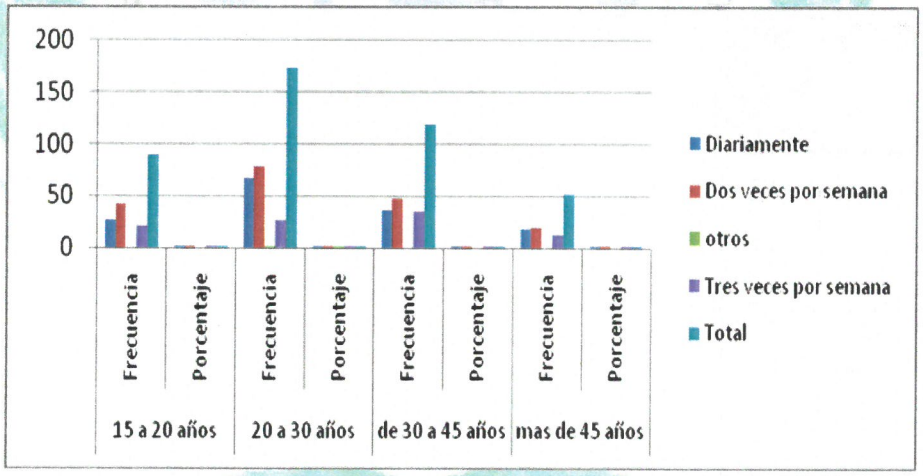
| | 15 A 20 | | 20 A 30 | | 30 a 45 | | 45 o más | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **Caminata** | 39 | 43,30% | 84 | 48,30% | 52 | 43,70% | 23 | 45,10% |
| **Carrera** | 7 | 7,80% | 12 | 6,90% | 5 | 4,20% | 1 | 2,00% |
| **Otros** | 1 | 1,10% | 0 | 0,00% | 0 | 0,00% | 0 | 0,00% |
| **Trote** | 43 | 47,80% | 78 | 44,80% | 62 | 52,10% | 27 | 52,90% |
| **Total** | 90 | 100,00% | 174 | 100,00% | 119 | 100,00% | 51 | 100,00% |



**4) ¿Con qué frecuencia realiza esa actividad física?**

La participación diaria y de dos veces por semana tienen un índice porcentual significativamente mayor, sobre todo en las poblaciones de 15 a 20 años y de 20 a 30 años. Nuevamente se encuentra una población de 20 a 30 años que participa mucho más que las otras. La práctica de la actividad física tiene para las personas encuestadas un espacio significativo como parte de su estilo de vida.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Diariamente | 27 | 30,00% | 67 | 38,70% | 37 | 31,10% | 19 | 36,50% |
| Dos veces por semana | 42 | 46,70% | 78 | 45,10% | 47 | 39,50% | 20 | 38,50% |
| otros | 0 | 0,00% | 1 | 0,60% | 0 | 0,00% | 0 | 0,00% |
| Tres veces por semana | 21 | 23,30% | 27 | 15,60% | 35 | 29,40% | 13 | 25,00% |
| Total | 90 | 100,00% | 173 | 100,00% | 119 | 100,00% | 52 | 100,00% |



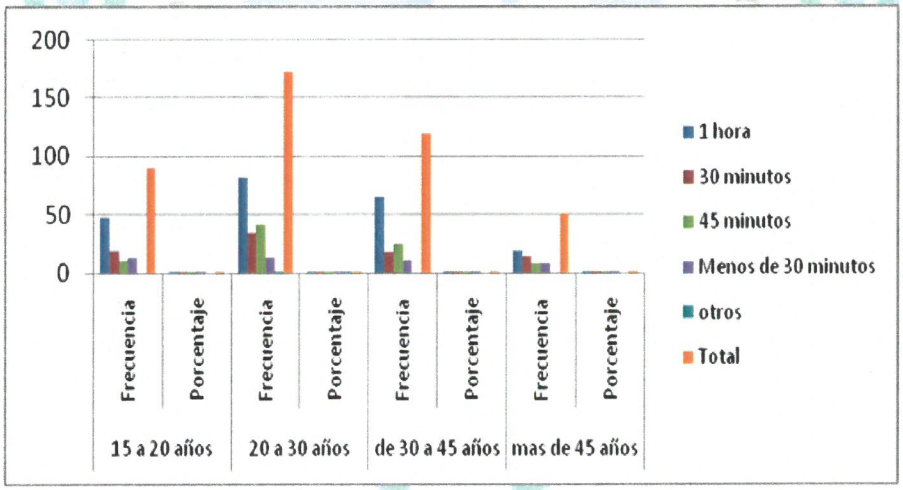

REPÚBLICA DE PANAMÁ

**5) ¿Cuánto tiempo invierte en esa actividad física?**

La mayor frecuencia promedio de 47.95 % se encuentra en una hora de actividad física, que si se compara con la misma respuesta por sexo se puede comprender que son los varones los que practican mayor cantidad de tiempo generalizado en todos los grupos etáreos.

Este promedio no es en la actividad diaria pero si es tiempo suficiente para incidir en el gasto metabólico, así mismo que la actividad diaria, la posibilidad de impactar los distintos factores de salud individual.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| 1 hora | 47 | 52,20% | 82 | 47,70% | 65 | 54,60% | 19 | 37,30% |
| 30 minutos | 19 | 21,10% | 35 | 20,30% | 18 | 15,10% | 15 | 29,40% |
| 45 minutos | 11 | 12,20% | 41 | 23,80% | 25 | 21,00% | 8 | 15,70% |
| Menos de 30 minutos | 13 | 14,40% | 13 | 7,60% | 11 | 9,20% | 9 | 17,60% |
| otros | 0 | 0,00% | 1 | 0,60% | 0 | 0,00% | 0 | 0,00% |
| Total | 90 | 100,00% | 172 | 100,00% | 119 | 100,00% | 51 | 100,00% |

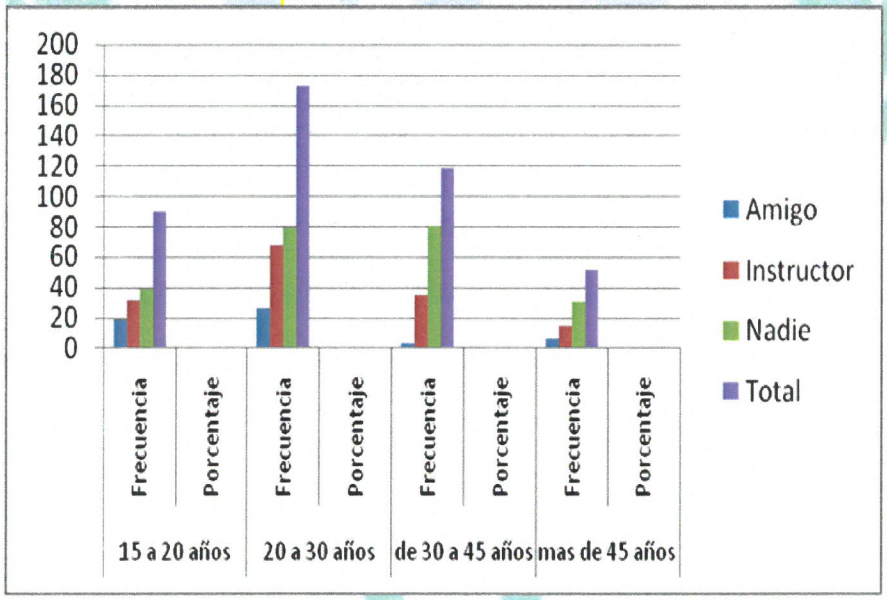



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**6) ¿Su actividad física es supervisada por?**

Las poblaciones que aceptan con mayor frecuencia la supervisión en su práctica de actividad física son de 15 a 20 años ya sea por instructor o un amigo, sin embargo los grupos etáreos de 30 años en adelante prefieren no tener nadie que les supervise, sin embargo se debe recordar que la población de 30 a 45 años declara haber tenido experiencia formal con anterioridad, lo que puede influir en su respuesta, ya que se supone un aprendizaje previo de las condiciones óptimas en las que se debe practicar actividad física.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Amigo | 19 | 21,10% | 26 | 15,00% | 3 | 2,50% | 6 | 11,50% |
| Instructor | 32 | 35,60% | 68 | 39,30% | 35 | 29,40% | 15 | 28,80% |
| Nadie | 39 | 43,30% | 79 | 45,70% | 81 | 68,10% | 31 | 59,60% |
| Total | 90 | 100,00% | 173 | 100,00% | 119 | 100,00% | 52 | 100,00% |

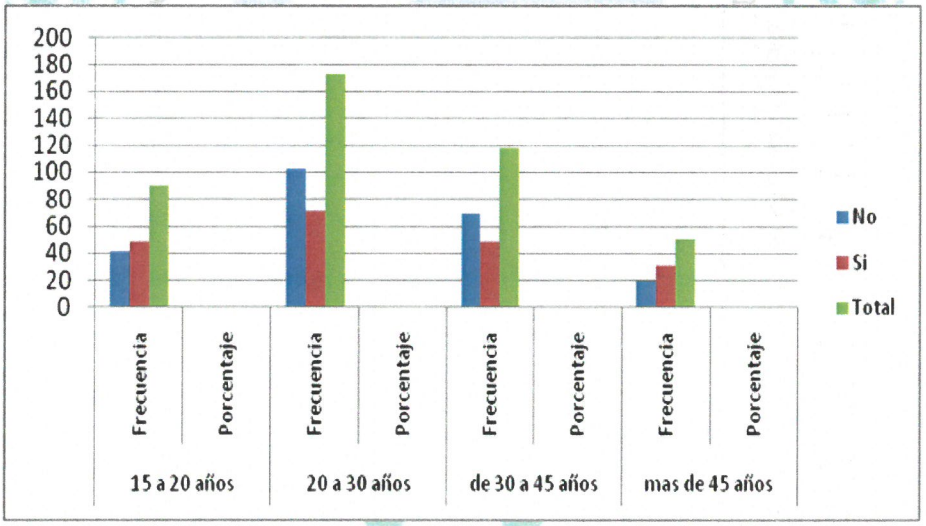



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**7) ¿Considera usted que le falta orientación para hacer actividad física?**

En todas las edades los encuestados tienen una promedio del 49.43 % entre las personas que sienten que necesitan orientación. Esto se mira balanceado por que las personas que tienen instructor respondieron invariablemente que no requerían mayor orientación. Significativamente las poblaciones que expresan menor necesidad por la orientación es la de 20 a 30 y de 30 a 45. Supone que se perciben competentes ante la actividad física, además que la actividad menos exigente esta en los grupos mayores de 45 años.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| No | 41 | 45,60% | 102 | 59,00% | 69 | 58,50% | 20 | 39,20% |
| Si | 49 | 54,40% | 71 | 41,00% | 49 | 41,50% | 31 | 60,80% |
| Total | 90 | 100,00% | 173 | 100,00% | 118 | 100,00% | 51 | 100,00% |



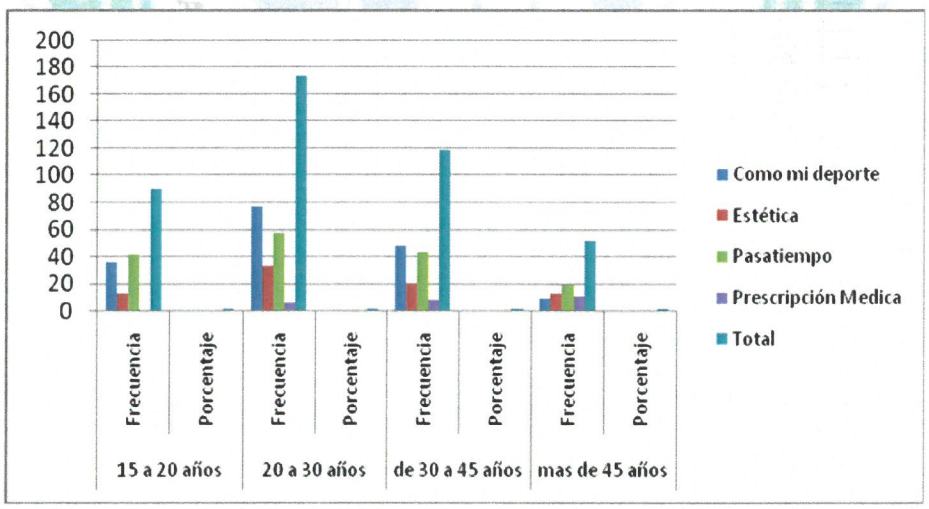

REPÚBLICA DE PANAMÁ

**8) ¿Practica actividad física por?**

En este caso la percepción del porque se realiza actividad física van diluyéndose de verlo como un deporte en las poblaciones más jóvenes a la prescripción médica en las poblaciones mayores de45.

La estética por su parte solo es representativa de las mujeres, pero a pesar de ello tiene un porcentaje muy alto, los jóvenes tienden a verlo más como un pasatiempo. La teoría sobre la motivación intrínseca explica que las personas que realizan algo solo por el placer de hacerlo encuentran su motivación en la misma actividad considerándose como motivación intrínseca.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Como mi deporte | 36 | 40,00% | 77 | 44,50% | 48 | 40,30% | 9 | 17,30% |
| Estética | 13 | 14,40% | 33 | 19,10% | 20 | 16,80% | 13 | 25,00% |
| Pasatiempo | 41 | 45,60% | 57 | 32,90% | 43 | 36,10% | 19 | 36,50% |
| Prescripción Medica | 0 | 0,00% | 6 | 3,50% | 8 | 6,70% | 11 | 21,20% |
| Total | 90 | 100,00% | 173 | 100,00% | 119 | 100,00% | 52 | 100,00% |



**Aspectos motivacionales**

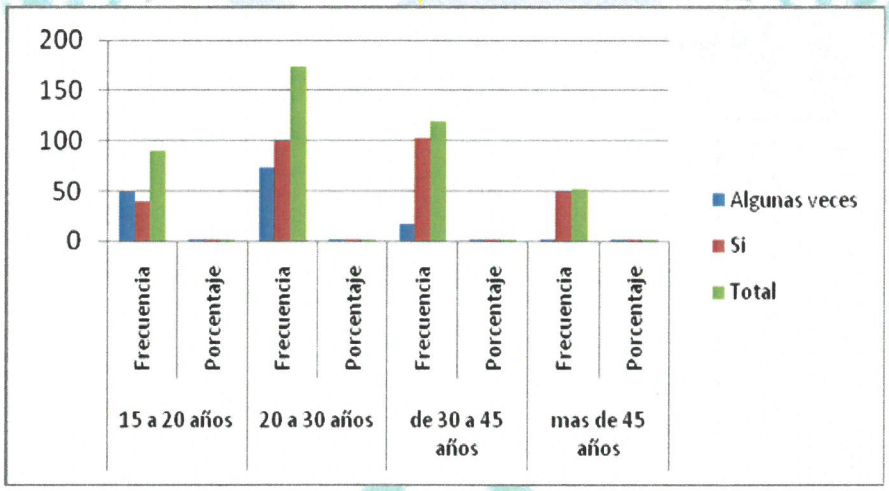
La actividad física la realiza porque:

**9) ¿Le permite tener contacto con la naturaleza?**

La preferencia por disfrutar de la naturaleza al hacer actividad física se ostenta como uno de los motivos principales ya que en todos los grupos etáreos se vio con claridad que desean estar con contacto con la naturaleza.

Esta tendencia se agudiza en los grupos de 30 a 45 años y de más de 45 donde la frecuencia llega del 85% al 96.20 %, siendo más significativo este factor para estos grupos.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 50 | 55,60% | 73 | 42,20% | 17 | 14,30% | 2 | 3,80% |
| Si | 40 | 44,40% | 100 | 57,80% | 102 | 85,70% | 50 | 96,20% |
| Total | 90 | 100,00% | 173 | 100,00% | 119 | 100,00% | 52 | 100,00% |

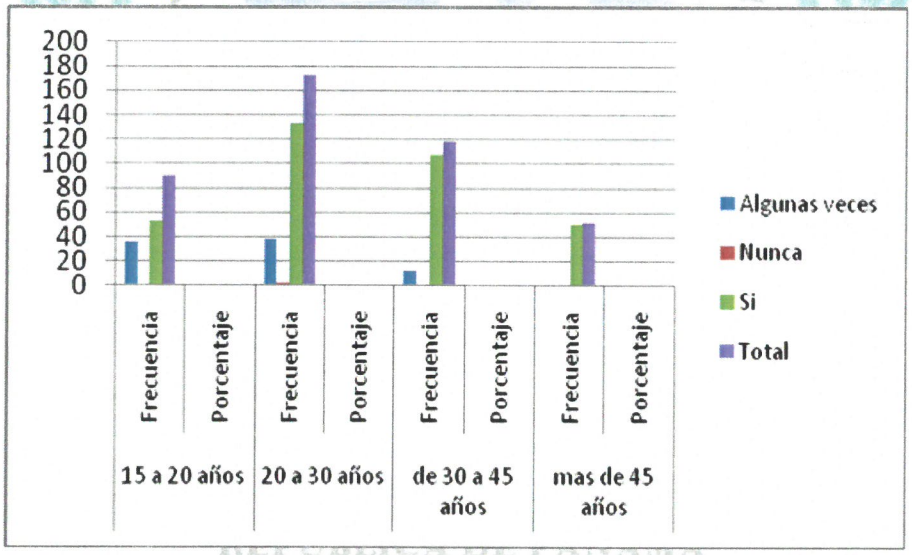



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**10) ¿Para cambiar la rutina diaria y relajarse?**

En el caso de alejarse de la rutina y relajarse parece más significativo para los grupos de mayor edad de 30, lo que indica que la actividad física representa un elemento importante en esas edades. Este tipo de motivación basada en la teoría del nivel óptimo de estimulación sugiere que los grupos etáreos de mayor edad valoran más ese tipo de estímulos, tiene una referencia con los planteamientos de los psicólogos de la tercera fuerza como Abraham Maslow que plantea que la satisfacción de ciertas necesidades básicas permite elevar la motivación a la cobertura de las metanecesidades, como el amor, la contemplación entre otras.

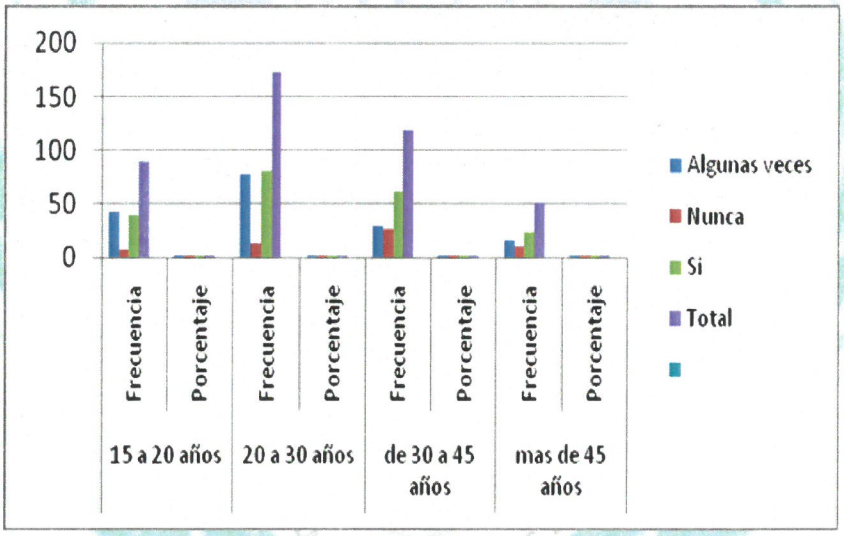
| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 36 | 40,00% | 38 | 22,00% | 12 | 10,10% | 1 | 1,90% |
| Nunca | 1 | 1,10% | 2 | 1,20% | 0 | 0,00% | 1 | 1,90% |
| Si | 53 | 58,90% | 133 | 76,90% | 107 | 89,90% | 50 | 96,20% |
| Total | 90 | 100,00% | 173 | 100,00% | 119 | 100,00% | 52 | 100,00% |



**11) ¿Para socializar y conocer nuevas personas?**

Para los grupos más jóvenes el conocer personas resulta de mayor peso con un promedio mayor al 46.02 %, por su parte las poblaciones de mayo edad no es algo significativo este motivo, al parecer el grupo social permanece estable y proviene de otras actividades más allá de la actividad física.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 42 | 47,20% | 78 | 45,30% | 30 | 25,20% | 17 | 33,30% |
| Nunca | 7 | 7,90% | 13 | 7,60% | 27 | 22,70% | 11 | 21,60% |
| Si | 40 | 44,90% | 81 | 47,10% | 62 | 52,10% | 23 | 45,10% |
| Total | 89 | 100,00% | 172 | 100,00% | 119 | 100,00% | 51 | 100,00% |

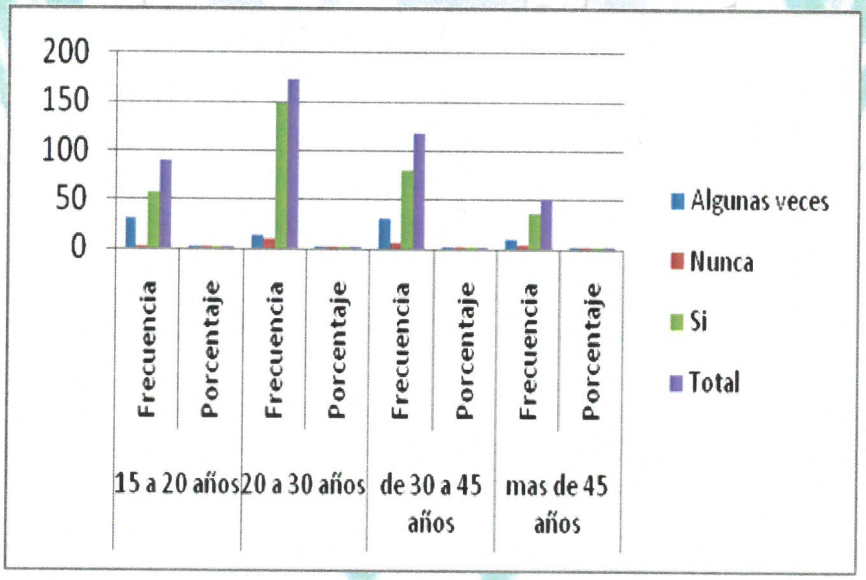



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**12) ¿Le gustaría explorar otras formas de hacer ejercicio?**

El deseo de explorar otras actividades posiblemente sea una de las motivaciones constantes en todas las edades con un promedio del 72.25 %, el deseo de participar de otras actividades puede significar que el motivo de experimentar otras posibilidades que signifiquen actividades nuevas no se pierde con la edad. El motivo innato que tiene el hombre por explorar y conocer su medio, el nivel óptimo de estimulación es un factor importante en el momento de incorporar una actividad al estilo de vida.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 30 | 33,70% | 14 | 8,10% | 31 | 26,30% | 10 | 19,20% |
| Nunca | 2 | 2,20% | 10 | 5,80% | 7 | 5,90% | 5 | 9,60% |
| Si | 57 | 64,00% | 148 | 86,00% | 80 | 67,80% | 37 | 71,20% |
| Total | 89 | 100,00% | 172 | 100,00% | 118 | 100,00% | 52 | 100,00% |

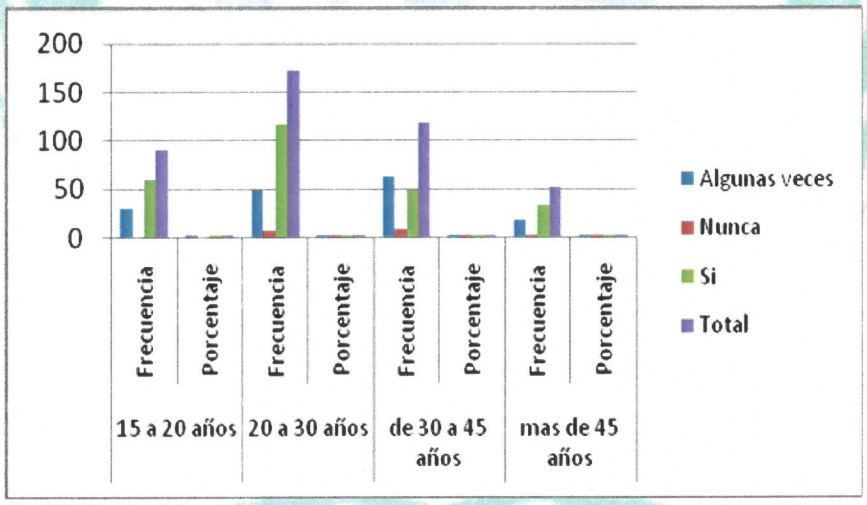



REPÚBLICA DE PANAMÁ

### 13) ¿Le gusta estar acompañado para hacer actividad física?

La compañía parece ser significativa para todos los grupos que participaron independiente de la edad, queriendo decir que la actividad física lleva un componente social importante que se mantiene latente. De acuerdo a los autores catalanes Marta y Oleguer Camerino sobre las actividades sociomotoras, la actividad es realizada no por la búsqueda de relaciones sociales, pero si cumple la función de catalizador de las interacciones personales. En este caso el promedio de 65.93 % en la edades menores y mayores de 30 años contrasta con el 40.3 % de la población de 30 a 45 años.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 30 | 33,30% | 49 | 28,30% | 63 | 52,90% | 17 | 32,70% |
| Nunca | 0 | 0,00% | 7 | 4,00% | 8 | 6,70% | 2 | 3,80% |
| Si | 60 | 66,70% | 117 | 67,60% | 48 | 40,30% | 33 | 63,50% |
| Total | 90 | 100,00% | 173 | 100,00% | 119 | 100,00% | 52 | 100,00% |

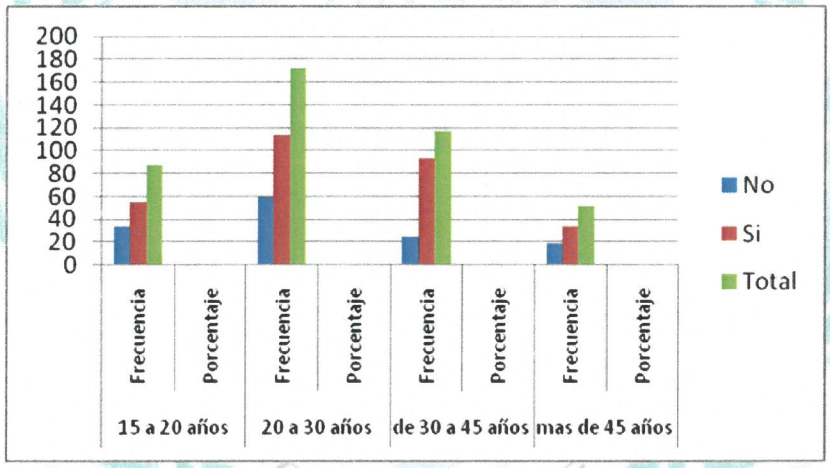



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**14) ¿Si no está acompañado encuentra satisfactoria la sesión?**

A pesar de que la compañía con un promedio de 67.8 % es un factor motivante para las personas, la actividad física misma resulta un motivo suficiente ya que a pesar de no tener compañía las personas disfrutan de la sesión, cabe mencionar que se habla de este tipo de actividad, los resultados pueden ser distintos en actividades de grupo o actividades de alto rendimiento.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| No | 33 | 37,50% | 59 | 34,30% | 24 | 20,50% | 19 | 36,50% |
| Si | 55 | 62,50% | 113 | 65,70% | 93 | 79,50% | 33 | 63,50% |
| Total | 88 | 100,00% | 172 | 100,00% | 117 | 100,00% | 52 | 100,00% |

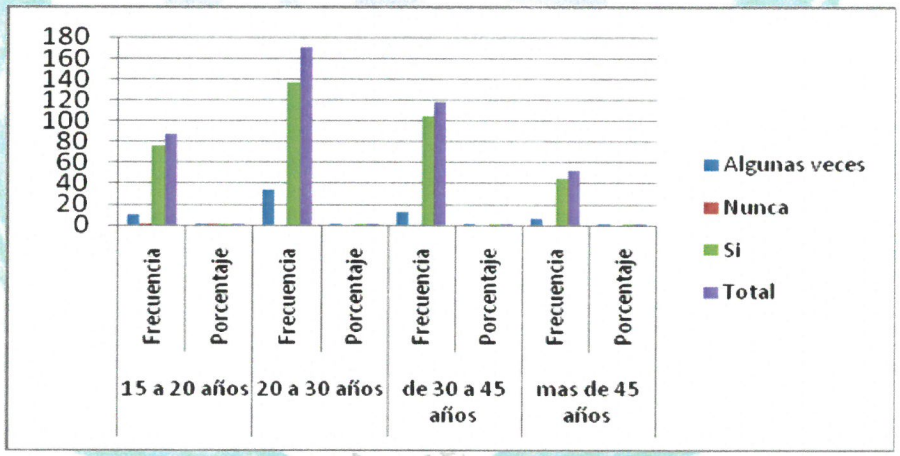



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**15) ¿La actividad que realiza es emocionante para usted?**

En todas las edades la actividad elegida para realizar ejercicio resulta emocionante para las personas encuestadas teniendo un promedio porcentual de 85.75 %. El motivo de competencia tanto el motivo de logro pueden determinar la percepción sobre las características de la actividad, de acuerdo a Golstein (1939)[34] el ser humano tienen una tendencia básica a realizar sus capacidades inherentes, hacer cosas porque son capaces de hacerlas.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 10 | 11,50% | 34 | 19,90% | 13 | 11,00% | 7 | 13,50% |
| Nunca | 1 | 1,10% | 0 | 0,00% | 0 | 0,00% | 0 | 0,00% |
| Si | 76 | 87,40% | 137 | 80,10% | 105 | 89,00% | 45 | 86,50% |
| Total | 87 | 100,00% | 171 | 100,00% | 118 | 100,00% | 52 | 100,00% |



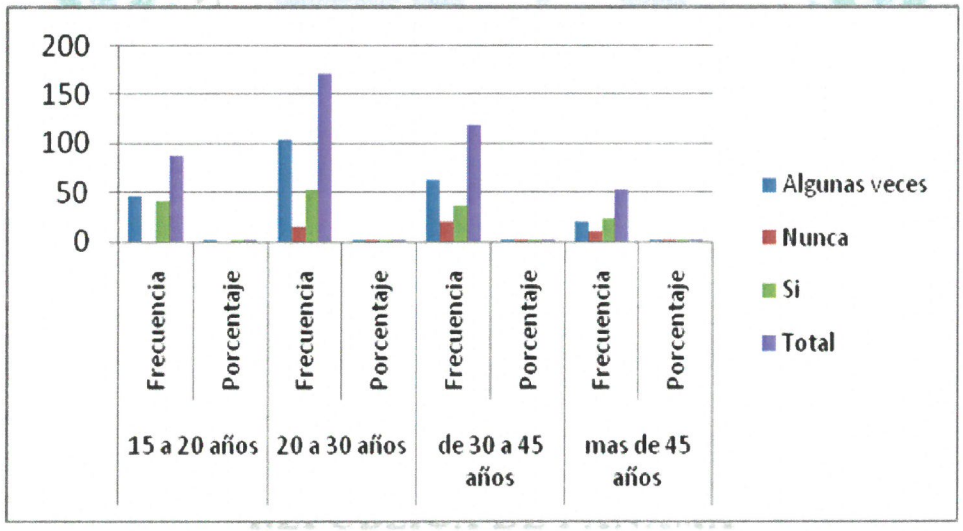

REPÚBLICA DE PANAMÁ

[34] Charles H Wolfang, ***Soluciones a los problemas de disciplina y autoridad,*** Ediciones Ceac España 2007 Página 270

**16) ¿La actividad física le exige mucho esfuerzo?**

Los números reflejan que la actividad física realizada puede requerir de esfuerzo significativo en el trote, sin embargo la caminata puede no ser tan exigente por lo cual los porcentajes que se miran en algunas veces son atribuibles a esta actividad. Los porcentajes más altos están en la respuesta de algunas veces. Esta respuesta tiene que ver directamente con la motivación de logro, que postula que las personas con una necesidad de logro escogen actividades que tengan un nivel de dificultad suficiente para proporcionar satisfacción al superarla.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 46 | 52,90% | 104 | 60,80% | 63 | 53,40% | 19 | 36,50% |
| Nunca | 0 | 0,00% | 15 | 8,80% | 19 | 16,10% | 10 | 19,20% |
| Si | 41 | 47,10% | 52 | 30,40% | 36 | 30,50% | 23 | 44,20% |
| Total | 87 | 100,00% | 171 | 100,00% | 118 | 100,00% | 52 | 100,00% |

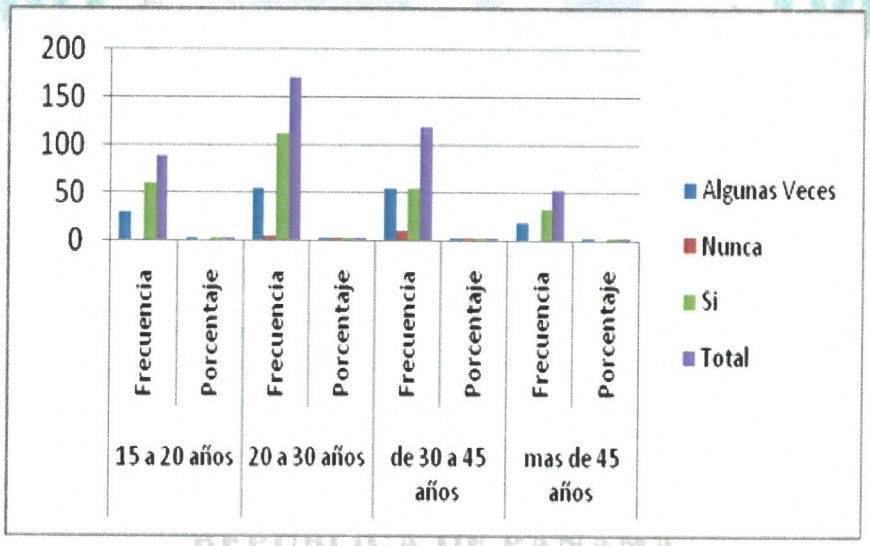


## 17) ¿La actividad física presenta para usted nuevos retos?

Los tiempos y la distancia que se incrementan paulatinamente con la frecuencia de la práctica puede ser significativo para los encuestados como retos que se vencen paulatinamente y que siempre existen. Cuando vemos que más del 60% de los encuestados responden que su actividad le presenta retos a vencer.

Esta percepción claramente determina que las personas están motivadas por tener enfrente metas que cumplir en nuevas marcas de tiempo y distancia, lo que proporciona excelente motivación de eficiencia y competencia en las personas encuestadas.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas Veces | 29 | 33,00% | 55 | 32,20% | 54 | 45,80% | 19 | 36,50% |
| Nunca | 0 | 0,00% | 5 | 2,90% | 9 | 7,60% | 0 | 0,00% |
| Si | 59 | 67,00% | 111 | 64,90% | 55 | 46,60% | 33 | 63,50% |
| Total | 88 | 100,00% | 171 | 100,00% | 118 | 100,00% | 52 | 100,00% |

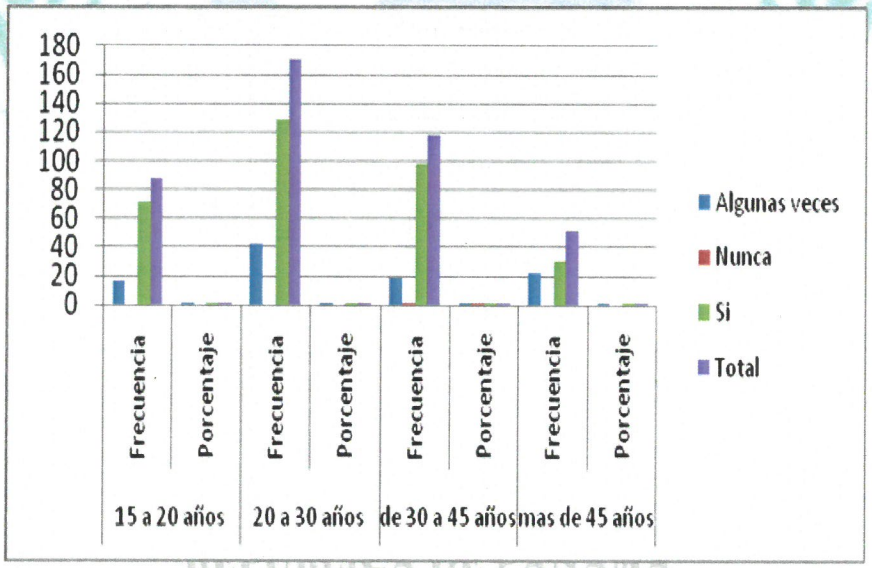


**18) ¿La actividad física le permite sentir que está obteniendo los resultados que espera?**

En el caso de la población de 45 años en adelante son los únicos que presentan un porcentaje de 57% los demás grupos etáreos tienen el índice porcentual arriba de los 75% lo que significa que para ellos la actividad cubre sus expectativas.

Para la población con un rango de edad mayor a los 45 años los resultados pueden no ser significativos llevando la motivación intrínseca como uno de los principales factores para realizar actividad física.

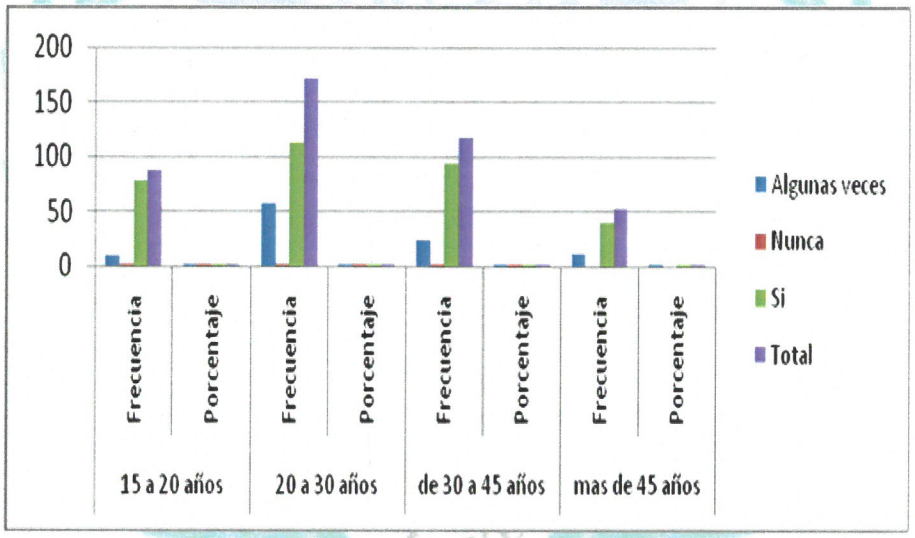
| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 17 | 19,30% | 42 | 24,60% | 19 | 16,10% | 22 | 42,30% |
| Nunca | 0 | 0,00% | 0 | 0,00% | 1 | 0,80% | 0 | 0,00% |
| Si | 71 | 80,70% | 129 | 75,40% | 98 | 83,10% | 30 | 57,70% |
| Total | 88 | 100,00% | 171 | 100,00% | 118 | 100,00% | 52 | 100,00% |



**19) ¿Siente que tiene éxito en su actividad física?**

El éxito que se aprecia por los grupos es significativamente elevado, lo que habla de participación motivada por los objetivos alcanzados en cuanto a tiempos y distancia. En este caso la teoría de Bandura)[35] es muy clara en su planteamiento sobre la decisión de probar o no una conducta particular, así como la probabilidad de éxito, dependen de que la persona crea que lo tendrá.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 9 | 10,20% | 57 | 33,10% | 24 | 20,30% | 12 | 23,10% |
| Nunca | 1 | 1,10% | 2 | 1,20% | 1 | 0,80% | 0 | 0,00% |
| Si | 78 | 88,60% | 113 | 65,70% | 93 | 78,80% | 40 | 76,90% |
| Total | 88 | 100,00% | 172 | 100,00% | 118 | 100,00% | 52 | 100,00% |



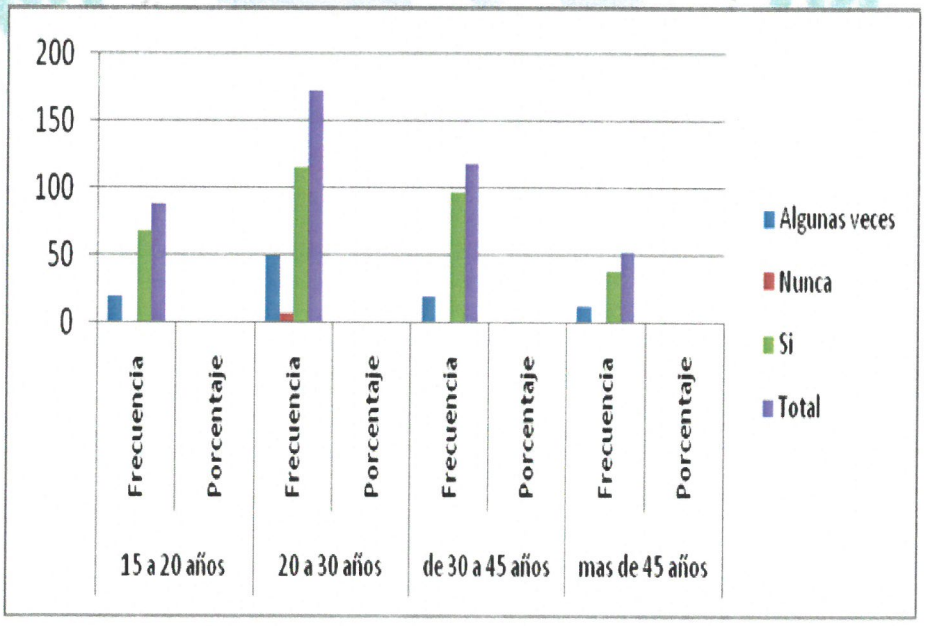

REPÚBLICA DE PANAMÁ

[35] Veláz Rivas, José Ignacio, ***Motivos y motivación en la empresa*** España 2006 Página 192

**21) ¿La actividad física que practica cumple sus expectativas?**

Las preguntas de la 16 a la 20 indagan sobre el impacto de la actividad en los resultados obtenidos y el éxito alcanzado siendo una constante en todos los grupos una manifestación clara que la actividad física representa para ellos una actividad motivada por el logro, la competencia y la eficiencia, que son motivos que se expresan en la teorías presentadas en el marco referencial. El grupo en general promedia 74.8 % suficiente porcentaje para inferir que estas motivaciones sean importantes a la hora de incorporar una actividad al estilo de vida.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 19 | 21,60% | 50 | 29,10% | 20 | 16,90% | 13 | 25,00% |
| Nunca | 1 | 1,10% | 7 | 4,10% | 1 | 0,80% | 1 | 1,90% |
| Si | 68 | 77,30% | 115 | 66,90% | 97 | 82,20% | 38 | 73,10% |
| Total | 88 | 100,00% | 172 | 100,00% | 118 | 100,00% | 52 | 100,00% |

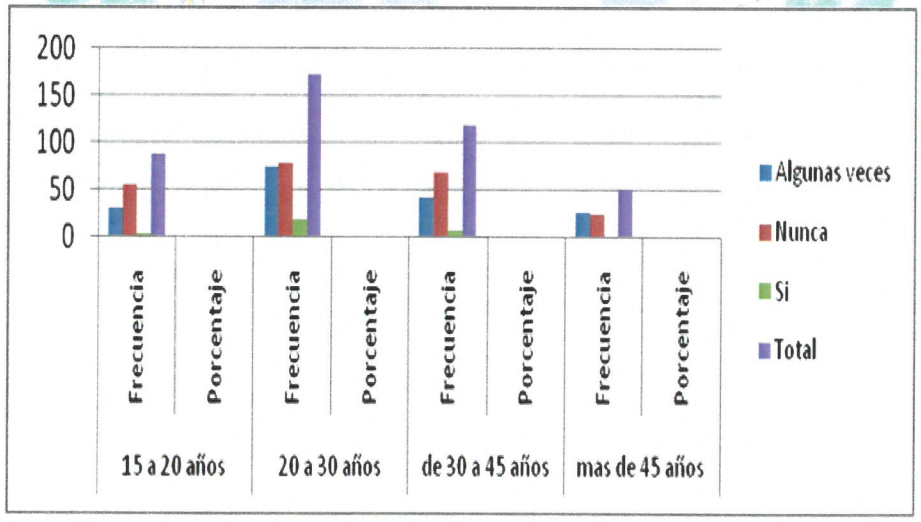


**22) ¿Desearía practicar una actividad con mayor reto físico?**

Cuando se tiene una motivación basada totalmente en el logro, los participantes seleccionan actividades que significan retos que pueden vencer y no extremadamente altos, pero también la motivación fundamentada en una baja motivación de logro puede originar la elección de actividades con retos pobres que cualquiera pueda vencer, en este caso se puede apreciar que todas las poblaciones manifiestan que no desean otra actividad con mayor reto.

En este caso solamente la población de 15 a 20 años expresa con un 62.5 % un deseo por practicar una actividad con mayor reto físico.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 30 | 34,10% | 75 | 43,60% | 42 | 35,60% | 26 | 50,00% |
| Nunca | 55 | 62,50% | 78 | 45,30% | 69 | 58,50% | 25 | 48,10% |
| Si | 3 | 3,40% | 19 | 11,00% | 7 | 5,90% | 1 | 1,90% |
| Total | 88 | 100,00% | 172 | 100,00% | 118 | 100,00% | 52 | 100,00% |

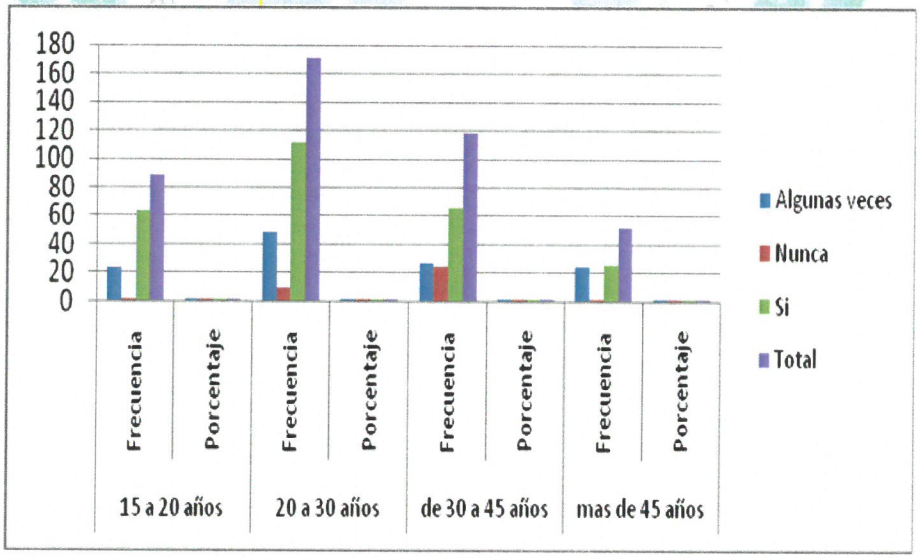


**23) ¿Le agrada que sus amigos sepan que está realizando actividad física?**

La condición gregaria cada vez es menos significativa en los grupos de rango de edad más alta, repitiendo la estabilidad de grupos sociales formados en otras actividades y en otras etapas de la vida.

Para los grupos de menor edad las amistades pueden compartir sus aficiones, pero es una realidad que al envejecer sus relaciones se van deteriorando poco a poco, ya que dependen de una actividad laboral que quizás ya fue abandonada.

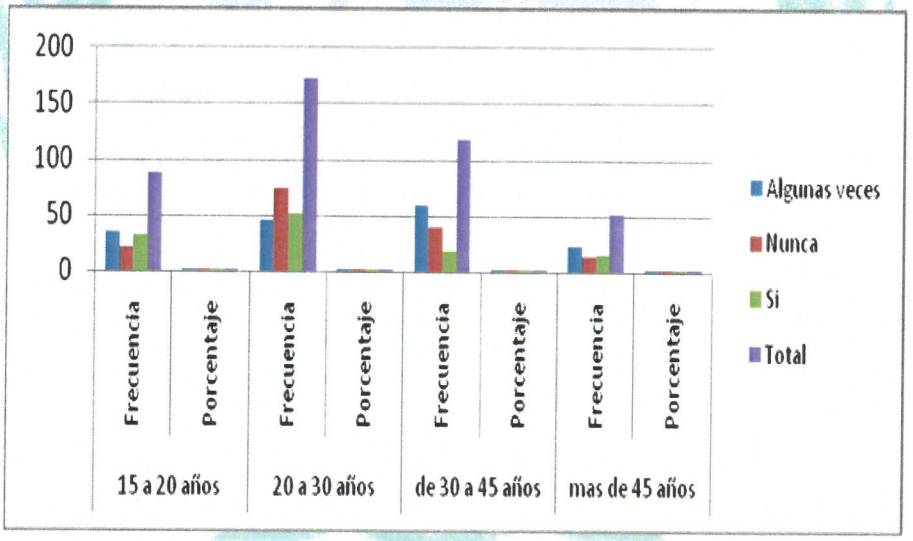
| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 23 | 26,10% | 49 | 28,70% | 27 | 22,90% | 25 | 48,10% |
| Nunca | 2 | 2,30% | 10 | 5,80% | 25 | 21,20% | 1 | 1,90% |
| Si | 63 | 71,60% | 112 | 65,50% | 66 | 55,90% | 26 | 50,00% |
| Total | 88 | 100,00% | 171 | 100,00% | 118 | 100,00% | 52 | 100,00% |



**24) ¿Toma en cuenta la opinión de tus conocidos para elegir tu actividad física?**

Resulta significativo que el grupo de 20 a 30 años no tome en cuenta la opinión de sus amigos para elegir una actividad física, estos grupos regularmente sienten seguridad por las actividades que realizan, siendo los jóvenes que sienten la posibilidad de compartir o solicitar la opinión de sus pares para la elección.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 35 | 39,80% | 46 | 26,70% | 60 | 50,80% | 23 | 44,20% |
| Nunca | 21 | 23,90% | 74 | 43,00% | 40 | 33,90% | 14 | 26,90% |
| Si | 32 | 36,40% | 52 | 30,20% | 18 | 15,30% | 15 | 28,80% |
| Total | 88 | 100,00% | 172 | 100,00% | 118 | 100,00% | 52 | 100,00% |

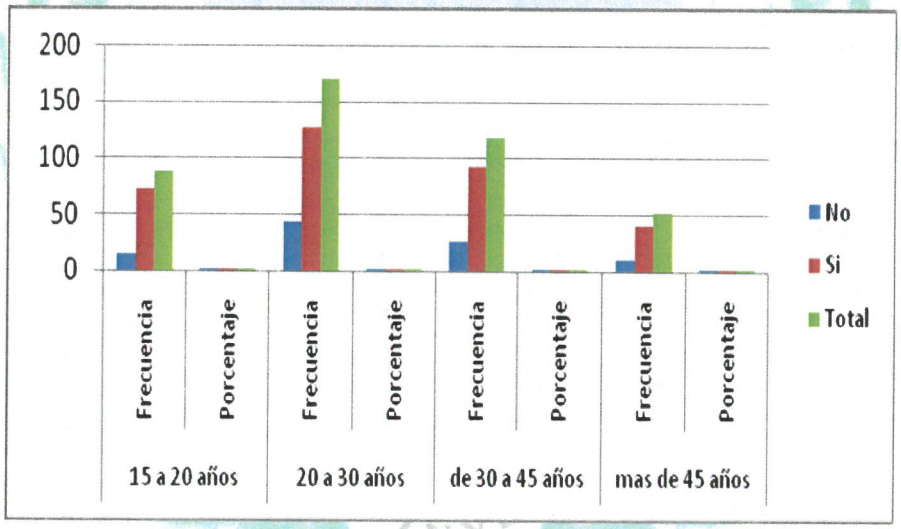



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**25 ) ¿Inicio su actividad física porque le ofrecía una opción diferente?**

En todos los casos los grupos de encuestados presentaron un porcentaje alto en considerar que la actividad es adecuada y que en el momento de elegirla le ofrecía una opción distinta, el promedio del 68.8 % puede establecer que las actividades que son atractivas para nosotros son aquellas que se alejan de nuestro centro de referencia, es decir que se salen de nuestra cotidianidad, de acuerdo a la teoría de estimulación sensorial.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| No | 15 | 17,00% | 43 | 25,10% | 26 | 22,00% | 11 | 21,20% |
| Si | 73 | 83,00% | 128 | 74,90% | 92 | 78,00% | 41 | 78,80% |
| Total | 88 | 100,00% | 171 | 100,00% | 118 | 100,00% | 52 | 100,00% |

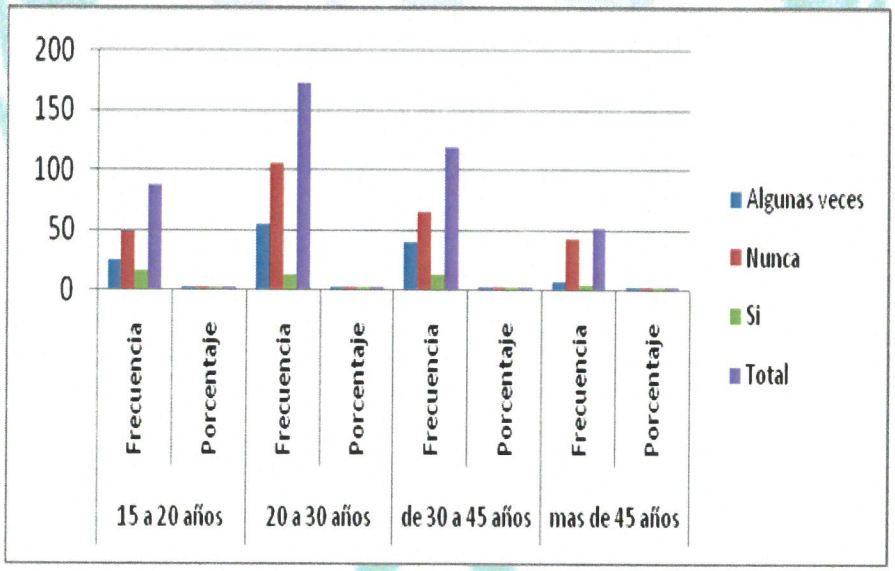



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**26) ¿Cuando siente que no tiene resultados quiere abandonar su práctica?**

La respuesta de la pregunta 25 se ve reforzada en esta pregunta toda vez que a pesar que no se obtuvieran resultados los encuestados no sienten que abandonarían la actividad, siendo las motivaciones más allá de los mismos resultados. La motivación intrínseca suficiente para no abandonar la actividad a pesar de los resultados es muy significativa.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 25 | 28,40% | 54 | 31,40% | 40 | 33,90% | 6 | 11,80% |
| Nunca | 48 | 54,50% | 105 | 61,00% | 65 | 55,10% | 42 | 82,40% |
| Si | 15 | 17,00% | 13 | 7,60% | 13 | 11,00% | 3 | 5,90% |
| Total | 88 | 100,00% | 172 | 100,00% | 118 | 100,00% | 51 | 100,00% |

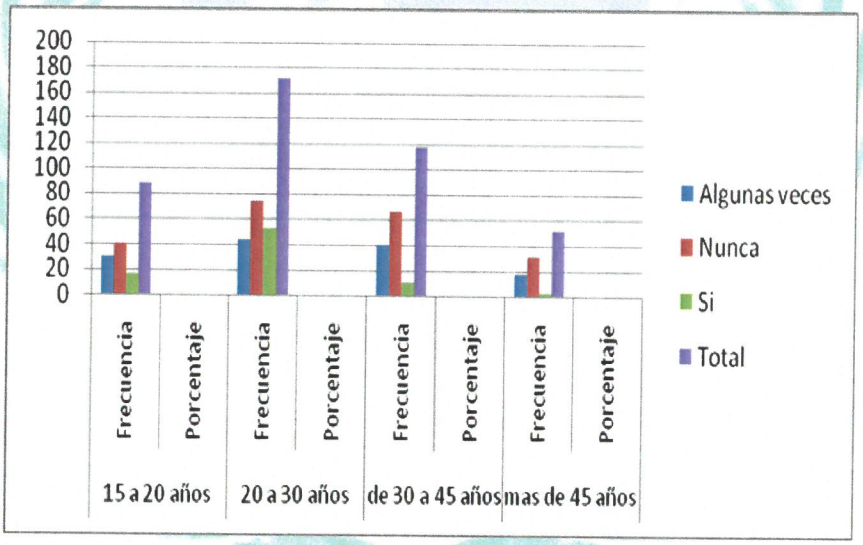



REPÚBLICA DE PANAMÁ

**27) ¿Usted siente que en esa actividad lo hace mejor que otros?**

Al igual que en el análisis por sexo, no existe para este tipo de actividad un reforzamiento fuerte a la competencia con otras personas, más bien al sentido de eficiencia personal y a los motivos que acompañan su misma práctica. En este tipo de actividad que no exige pugna ni enfrentamiento entre grupos es posible que esta motivación no aparezca como significativa, pudiendo arrojar resultados distintos en otras disciplinas deportivas.

| | 15 a 20 años | | 20 a 30 años | | de 30 a 45 años | | más de 45 años | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Algunas veces | 30 | 34,10% | 44 | 25,60% | 40 | 33,90% | 18 | 34,60% |
| Nunca | 41 | 46,60% | 75 | 43,60% | 67 | 56,80% | 31 | 59,60% |
| Si | 17 | 19,30% | 53 | 30,80% | 11 | 9,30% | 3 | 5,80% |
| Total | 88 | 100,00% | 172 | 100,00% | 118 | 100,00% | 52 | 100,00% |




REPÚBLICA DE PANAMÁ

**Inferencias y correlaciones de acuerdo a las teorías de la motivación**

De acuerdo a las teorías de la motivación expresadas en el marco teórico establecemos en este apartado las inferencias y correlaciones para el análisis de los resultados.

**Teoría del nivel óptimo de estimulación**

El hombre busca una estimulación y muestra preferencia e interés por ciertos grados de complejidad. Tendemos a prestar mayor interés a los estímulos que se apartan de nuestras normas de comparación. Miller, Galanter Pritbram, 1960, Helson, 1964[36]

En las respuestas a las preguntas 10 y 25 se puede apreciar que las personas encuestadas responden en un porcentaje mayor al 78 % que la elección de realizar actividad física fue motivada para cambiar de rutina y porque la misma le ofrecía una opción distinta.

Así mismo la necesidad de incrementar los grados de complejidad en el que solamente el 12.9 % no desea una actividad con mayor reto físico, la mayor frecuencia se ubica en **algunas veces** y la respuesta **si** suman el 87.1%

De esta forma se puede inferir que los trotadores y atletas encuestados son motivados porque ellos perciben un logro en el nivel óptimo de estimulación con la actividad física que realiza.

**Preguntas**

**10) Realizas la actividad física ¿Para cambiar la rutina diaria y relajarse?**

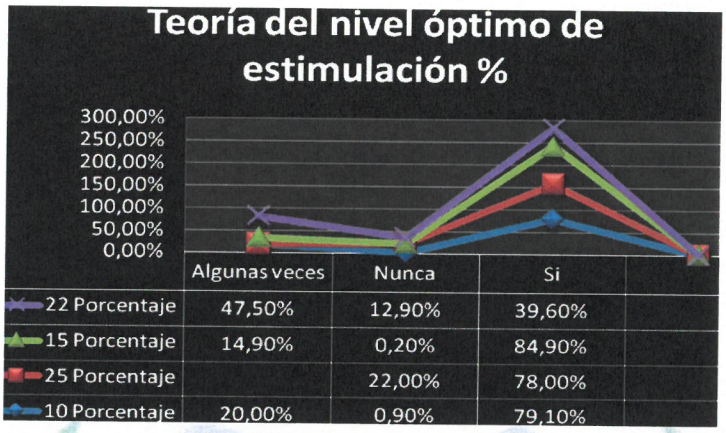
**15. ¿La actividad que realiza es emocionante para usted?**

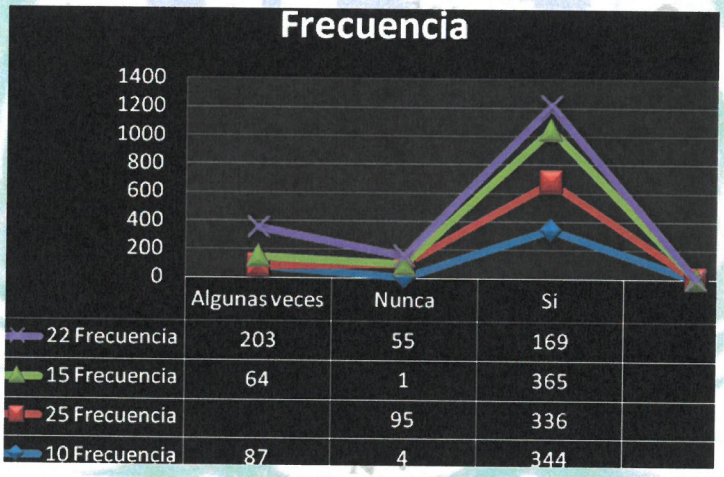
**22) ¿Desearía practicar una actividad con mayor reto físico?**

**25 ) ¿Inicio su actividad física porque le ofrecía una opción diferente?**

REPÚBLICA DE PANAMÁ

[36] Sáiz Milagros y col., ***Historia de la psicología,*** Editorial UOC, España 2009




REPÚBLICA DE PANAMÁ

**Teoría de la estimulación sensorial**

Los seres humanos poseen una necesidad intrínseca de estimulación que los motiva para buscar una estimulación sensorial en el medio. De esta motivación podremos reconocer que algunas de las actividades que se presentan atractivas para los participantes.

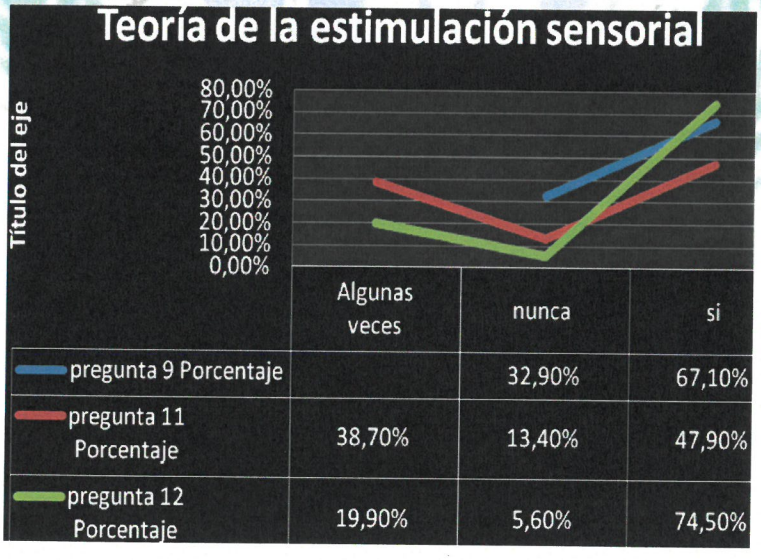
La búsqueda de nuevos factores motivantes dentro de la práctica de la actividad física, puede verse mejor representada en el 74.5 % de personas a las cuales les gustaría explorar otras formas de hacer ejercicio, a pesar de que solo el 13.4 % manifiesta que nunca busca la actividad física para establecer nuevos contactos sociales.

Las nueva experiencias pueden ser el motivo suficiente para que las personas encuestadas hagan ejercicio en el circuito de 3.5 kilómetros en el Parque Recreativo Omar Torrijos de Panamá

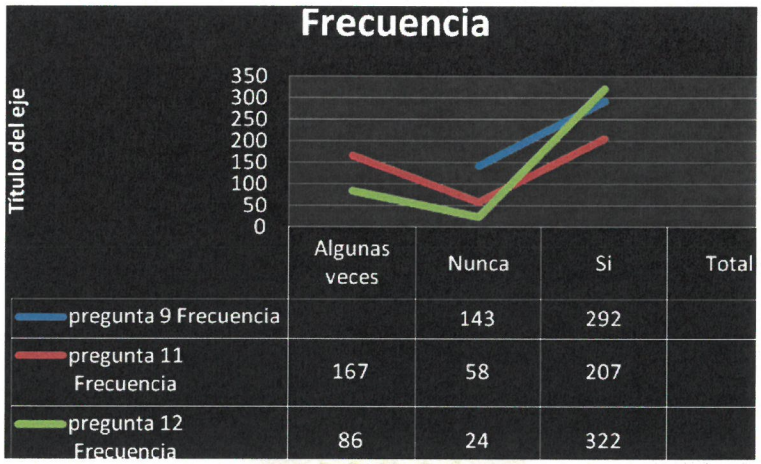
**9) ¿Le permite tener contacto con la naturaleza?**

**11) ¿Para socializar y conocer nuevas personas?**

**12) ¿Le gustaría explorar otras formas de hacer ejercicio?**




| | Algunas veces | nunca | si |
|---|---|---|---|
| pregunta 9 Porcentaje | | 32,90% | 67,10% |
| pregunta 11 Porcentaje | 38,70% | 13,40% | 47,90% |
| pregunta 12 Porcentaje | 19,90% | 5,60% | 74,50% |




| | Algunas veces | Nunca | Si | Total |
|---|---|---|---|---|
| pregunta 9 Frecuencia | | 143 | 292 | |
| pregunta 11 Frecuencia | 167 | 58 | 207 | |
| pregunta 12 Frecuencia | 86 | 24 | 322 | |

AVANCE ACADÉMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPÚBLICA DE PANAMÁ

**Teoría de filiación**

De la filiación el ser humano obtiene apoyo emocional de los otros y la posibilidad de tener normas de correlación a través de una comparación social. Festinger, 1954) y Shachter 1959[37].

El motivo de filiación no se muestra contundente en ser algo determinante para la práctica de actividad física, esto puede ser por las características del trote y la caminata que es una actividad individual y no de equipo. También no es considerada dentro de la actividades representativas de la sociomotricidad.

A pesar de que los entrevistados solamente en un 3.8 % declaran que no les gusta estar acompañados, también se puede reconocer que en un 60.4 % sienten satisfactoria la sesión a pesar de que no tienen compañía.

Mas del 60% contesta que si le gusta que sus amistades sepan que están haciendo ejercicio en el análisis por edades son los más jóvenes quienes dan esa respuesta, las poblaciones de más edad sus relaciones interpersonales provienen del ámbito laboral o de círculos formados socialmente con anterioridad.

**11) ¿Para socializar y conocer nuevas personas?**

**13) ¿Le gusta estar acompañado para hacer actividad física?**

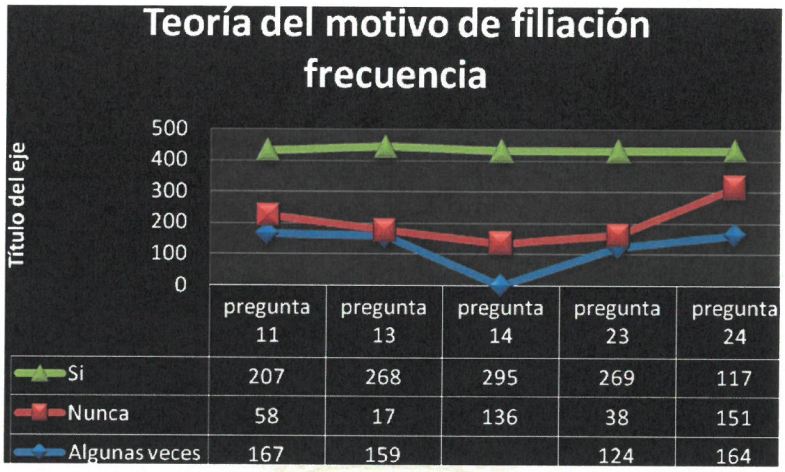
**14) ¿Si no está acompañado encuentra satisfactoria la sesión?**

**23) ¿Le agrada que sus amigos sepan que está realizando actividad física?**

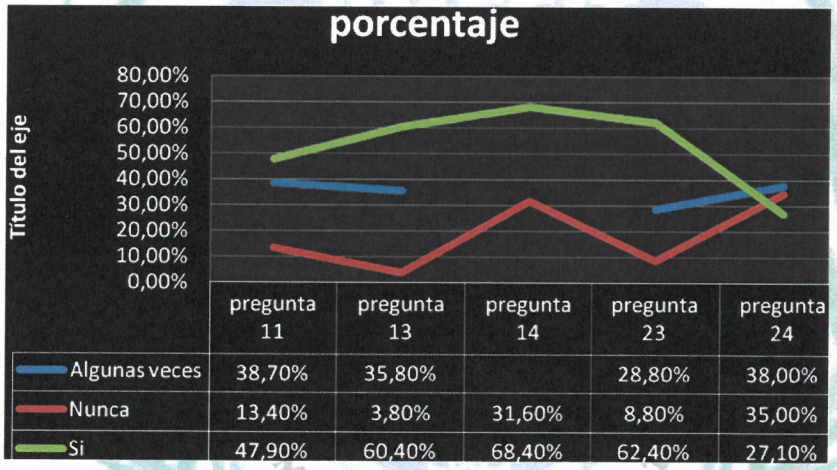
**24) ¿Toma en cuenta la opinión de tus conocidos para elegir tu actividad física?**

REPÚBLICA DE PANAMÁ

[37] Brown, R. (1972). *Psicología social,* Siglo XXI (orig. 1965). México 2005




| | pregunta 11 | pregunta 13 | pregunta 14 | pregunta 23 | pregunta 24 |
|---|---|---|---|---|---|
| Si | 207 | 268 | 295 | 269 | 117 |
| Nunca | 58 | 17 | 136 | 38 | 151 |
| Algunas veces | 167 | 159 | | 124 | 164 |




| | pregunta 11 | pregunta 13 | pregunta 14 | pregunta 23 | pregunta 24 |
|---|---|---|---|---|---|
| Algunas veces | 38,70% | 35,80% | | 28,80% | 38,00% |
| Nunca | 13,40% | 3,80% | 31,60% | 8,80% | 35,00% |
| Si | 47,90% | 60,40% | 68,40% | 62,40% | 27,10% |

REPÚBLICA DE PANAMÁ

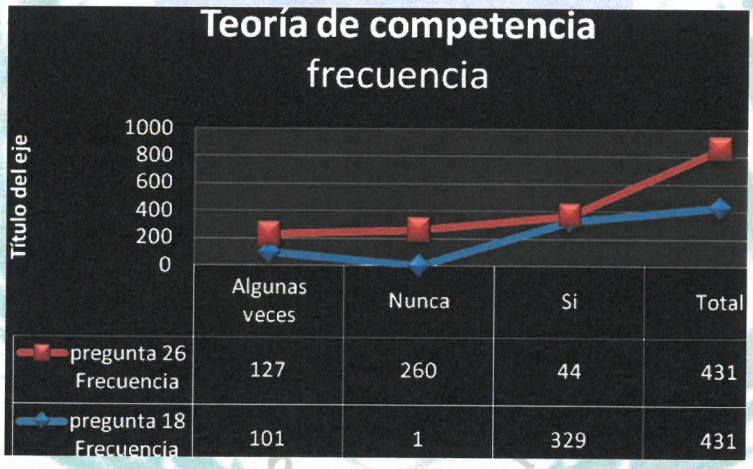
## Teoría de competencia

El hecho de interactuar de manera efectiva con el medio provoca un sentimiento de competencia o eficacia, la sensación de hacer algo a la perfección. Golstein (1939).[38]

Quizás este sea uno de los factores motivantes más claros dentro de los encuestados, dado que el 76.3 % declara percibir que está obteniendo los resultados que espera. Y a pesar de que no los consiguiera un 60.3 % no abandonaría la actividad. Esto puede inferirse como una clara prueba que la actividad física proporciona motivos suficientes para sentirse competente independiente de los resultados.

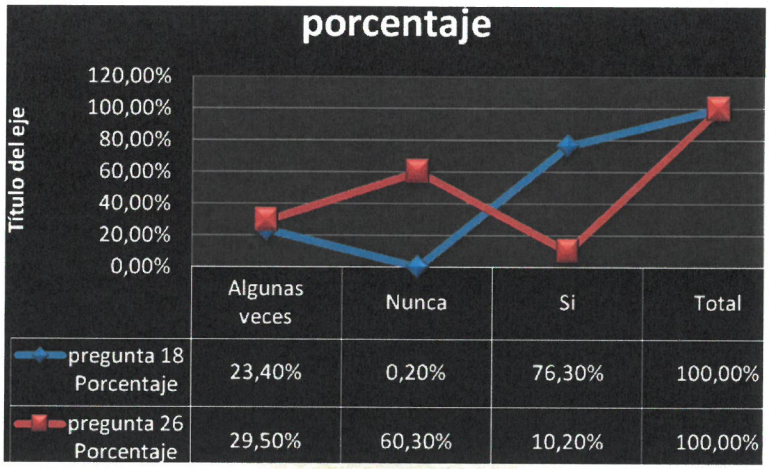
**18) ¿La actividad física le permite sentir que está obteniendo los resultados que espera?**

**26) ¿Cuando siente que no tiene resultados quiere abandonar su práctica?**




REPÚBLICA DE PANAMÁ

[38] Charles H Wolfang, ***Soluciones a los problemas de disciplina y autoridad,*** Ediciones Ceac España 2007 Página 270




| | Algunas veces | Nunca | Si | Total |
|---|---|---|---|---|
| pregunta 18 Porcentaje | 23,40% | 0,20% | 76,30% | 100,00% |
| pregunta 26 Porcentaje | 29,50% | 60,30% | 10,20% | 100,00% |

AVANCE ACADÉMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPÚBLICA DE PANAMÁ

## Teoría de expectativa de éxito

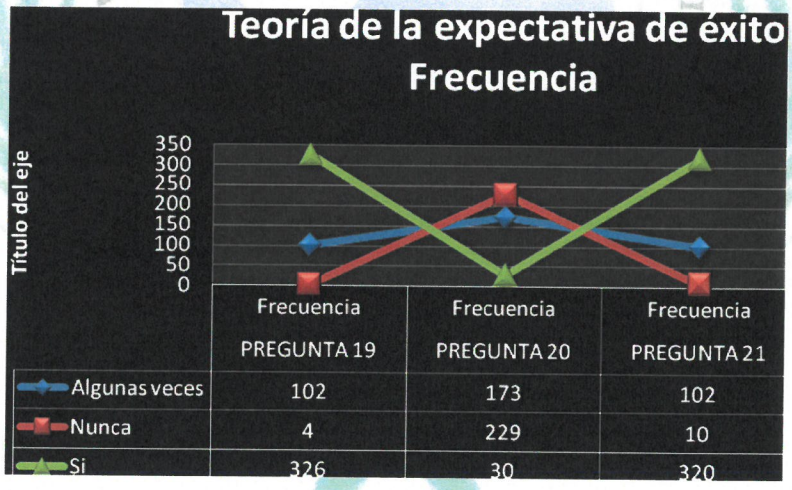
La decisión de probar o no una conducta particular, así como la probabilidad de éxito, dependen que la persona crea que lo tendrá. (Bandura, 1979)[39]. Las expectativas de eficacia definen el tiempo que una persona ha de persistir en una actividad

Con una respuesta contundente del 75.5 % las personas responden que tienen éxito, esta percepción difiere de la de competencia que no se refiere a los resultados. En este sentido 74.1 % los encuestados afirman que la actividad física que practican cumple sus expectativas. Este motivo es determinante en que una persona realice actividad física ya que de acuerdo a la teoría de Bandura la decisión de probar una conducta se depende de que esté motivada por lo que la persona piense sobre el éxito que tendrá,

**19) ¿Siente que tiene éxito en su actividad física?**

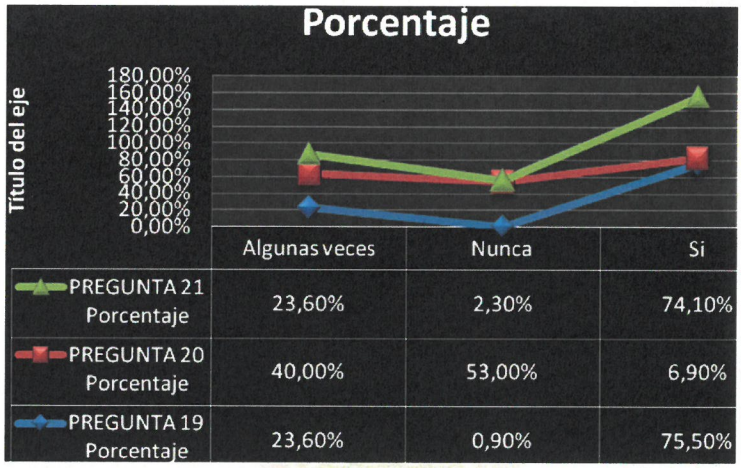
**20. ¿Desearía cambiar de actividad física?**

**21. ¿La actividad física que practica cumple sus expectativas?**




REPÚBLICA DE PANAMÁ

[39] Veláz Rivas, José Ignacio, ***Motivos y motivación en la empresa*** España 2006 Página 192




| | Algunas veces | Nunca | Si |
|---|---|---|---|
| PREGUNTA 21 Porcentaje | 23,60% | 2,30% | 74,10% |
| PREGUNTA 20 Porcentaje | 40,00% | 53,00% | 6,90% |
| PREGUNTA 19 Porcentaje | 23,60% | 0,90% | 75,50% |

AVANCE ACADÉMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPÚBLICA DE PANAMÁ

## Teoría de la motivación de logro

La necesidad de obtener un logro implica necesidades de competencia que incluyen el deseo de destacar, alcanzar altos niveles y de hacerlo mejor que otros. (Mcclelland, 1985).[40]

Definitivamente en el trote y la caminata que son las actividades que realizan las personas de la muestra, son disciplinas que no enfrentan en su práctica a un atleta con otro, por lo que el ser mejor que alguien más, es un motivo que no está presente de forma contundente.

La teoría sobre el motivo de logro nos habla que las personas con mayor necesidad de obtenerlo eligen actividades que representen un esfuerzo significativo sin ser excesivo, una actividad que no requiere esfuerzo o exige demasiado puede ser elegida por personas sin motivación de logro bajo, ya que son actividades en que no es significativo fracasar o que cualquiera puede lograrlo.

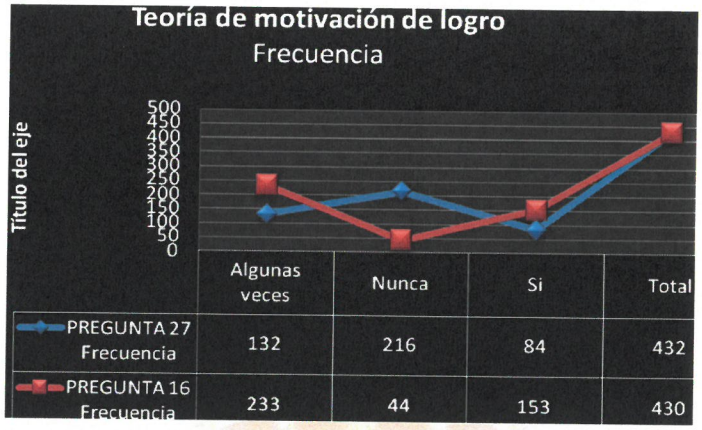
En este sentido solo el 19.4 % perciben que lo hacen mejor que otros y el 54.2 responde que la actividad física les requiere mucho esfuerzo, por lo cual se puede inferir que tienen una motivación de logro que es significativa para realizar actividad física.

**27) ¿Usted siente que en esa actividad lo hace mejor que otros?**

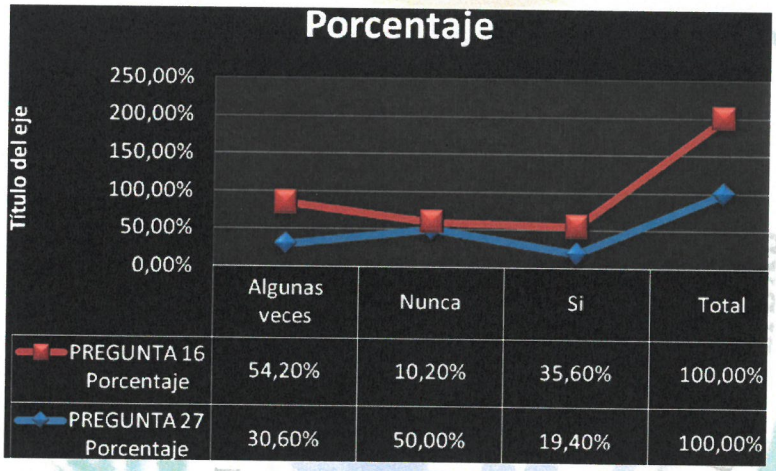
**16) ¿La actividad física le exige mucho esfuerzo?**

REPÚBLICA DE PANAMÁ

[40] McClellan, David. ***Estudio de la motivación humana*** Ediciones Marcea Estados Unidos 1989




| | Algunas veces | Nunca | Si | Total |
|---|---|---|---|---|
| PREGUNTA 27 Frecuencia | 132 | 216 | 84 | 432 |
| PREGUNTA 16 Frecuencia | 233 | 44 | 153 | 430 |




| | Algunas veces | Nunca | Si | Total |
|---|---|---|---|---|
| PREGUNTA 16 Porcentaje | 54,20% | 10,20% | 35,60% | 100,00% |
| PREGUNTA 27 Porcentaje | 30,60% | 50,00% | 19,40% | 100,00% |

REPÚBLICA DE PANAMÁ

## Conclusiones

- No existen teorías de la motivación específicas a la actividad física, los estudios realizados por la psicología del ejercicio son escasos con relación a los realizados a la psicología del deporte y no definen una clara división entre ellos.
- Las teorías de la motivación seleccionadas pueden aplicarse tanto la elección como el tiempo que una persona decide realizar una actividad en este caso, la actividad física.
- La motivación por obtener un nivel óptimo de estimulación determina la elección de la actividad física por representar una actividad que se aleja de sus actividades cotidianas, representa una nueva alternativa y se percibe como una actividad emocionante.
- El motivo de filiación no fue claramente identificado como un motivo suficiente para iniciar una práctica de actividad física en todos los grupos etáreos.
- Sentirse competente al realizar actividad física y reconocer una posibilidad de éxito son las motivaciones más representativas, siendo motivos suficientes para que las personas decidan incorporar el ejercicio a su estilo de vida.
- Incorporar una actividad como la caminata y el trote al estilo de vida tiene un alto grado de motivación intrínseca casi el 40% realiza actividad física como pasatiempo.
- Las actividades con mayor reto físico son percibidas por las personas como actividades con menos interés de abandonarlas o cambiar por otras opciones.
- Las personas que tuvieron con anterioridad una vida activa muestran mayor grado de incidencia en la práctica de actividad física y presentan inclinación por actividades con mayor exigencia física, mayor carga horaria e intensidad.

- Las personas que realizan actividad física en el circuito de 3.5 kilòmetros en el Parque Recreativo Omar Torrijos de la ciudad de Panamá presenta factores motivacionales que le motivan para hacer ejercicio periódicamente.

**Recomendaciones**

- Apoyar y realizar protocolos de investigación sobre los aspectos motivacionales que propician la práctica de la actividad física paralelamente a las razones para no hacerlo.
- Los objetivos de las iniciativas para propiciar la actividad física como medida de salud deben de considerar las expectativa de los participantes.
- Redireccionar los objetivos de la educación física hacia una verdadera formación de la población infantil hacia la práctica de la actividad física.
- Promover la adquisición de un estilo de vida saludable en la adolescencia por que muchos hábitos adquiridos en esta edad son trasladados a la edad adulta.
- Toda vez que los motivos principales para la práctica de la actividad física, en los adultos y adultos mayores, se refieren a la percepción de sentirse competente se debe ampliar la oferta de actividades en lugares seguros.
- Utilizar los medios de información masiva para realizar campañas basadas en las teorías de la motivación de competencia, del nivel óptimo de estimulación para que las personas incorporen la actividad física a su estilo de vida.
- Tener convenios con los medios de comunicación e información, así como los del ciber espacio para que se informe específicamente y con profundidad sobre los beneficios de la actividad física y el impacto de una vida sedentaria.

- En las escuelas e instituciones de educación superior crear la cátedra de la actividad física y las ciencias del humanismo, con número de créditos y valor curricular.

UMECIT
AVANCE ACADÉMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPUBLICA DE PANAMÁ

## Bibliografía


1. Elosua R. Actividad física. ***Un eficiente y olvidado elemento de la prevención cardiovascular***, desde la infancia hasta la vejez. Revista Española Cardiología. 2005.
2. Onzari M. ***Introducción a la nutrición deportiva***. En: Onzari M. Fundamentos de Nutrición en el deporte. Onzari M. ed. Editorial El Ateneo. 1era edición. Argentina 2004, ps: 2-7.
3. Willams M. ***Nutrición para la Salud, la condición física y el deporte***. Editorial Paidotribo, 2002.
4. Oficina del Despacho de la Primera Dama
5. Herbert L. Petri, Jhon M. Govern, ***Motivación, teoría, investigación y aplicación,*** Editorial Tomson, España 2009, página 33
6. Sáiz Milagros y col., ***Historia de la psicología,*** Editorial UOC, España 2009
7. McClellan, David. ***Estudio de la motivación humana*** Ediciones Marcea Estados Unidos 1989
8. Charles H Wolfang, ***Soluciones a los problemas de disciplina y autoridad,*** Ediciones Ceac España 2007 Página 270
9. Veláz Rivas, José Ignacio, ***Motivos y motivación en la empresa*** España 2006 Página 192
10. Ceballo Vicente E. , ***Manual de técnicas y terapias y modificación de conductas*** Siglo XXI España 2008 Página 505
11. Carr Allan, ***Psicología positiva, la ciencia de la felicidad,*** Paidos España 2007 Página 76
12. Games Armas Elena, ***¿Porqué hacemos lo que hacemos?*** Editorial Estudio General España 2006, Página 127
13. Guilamberti Humberto, ***Diccionario de psicología*** Editorial Siglo XXI Argentina 2002 Página 380

14. Carr Allan, ***Psicología positiva, la ciencia de la felicidad,*** Paidos España 2007 Página 76

15. McClellan, David. ***Estudio de la motivación humana*** Ediciones Marcea Estados Unidos 1989

16. Weinberg, Robert S., ***Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico,*** Editorial Medica Panamericana, México 2007

17. Ariasca D. *Actividad física y salud.* **PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1**. 2002

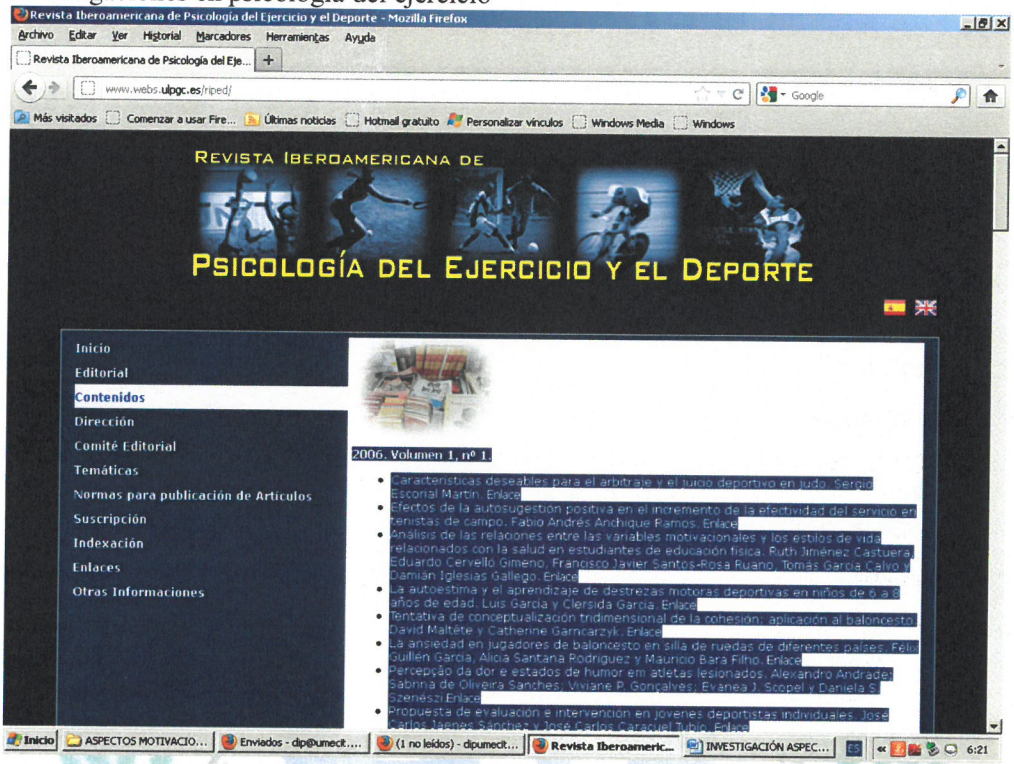
18. Pinto Fontanillo JA, Carbajal Azcona A. ***La dieta equilibrada, prudente o saludable. Madrid, Servicio de Promoción de la Salud***, Instituto de Salud Pública, Consejería de Sanidad, 2003, ps: 23-62.

***19.*** José Javier Varo Cenarruzabeitia, J. Alfredo Martínez Hernández y Miguel Ángel Martínez-Gonzáleza ***Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo***

AVANCE ACADÉMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPÚBLICA DE PANAMÁ

## Anexo I

Investigaciones en psicología del ejercicio




2006. Volumen 1, nº 1.

- Características deseables para el arbitraje y el juicio deportivo en judo. Sergio Escorial Martín. Enlace
- Efectos de la autosugestión positiva en el incremento de la efectividad del servicio en tenistas de campo. Fabio Andrés Anchique Ramos. Enlace
- Análisis de las relaciones entre las variables motivacionales y los estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes de educación física. Ruth Jiménez Castuera, Eduardo Cervelló Gimeno, Francisco Javier Santos-Rosa Ruano, Tomás García Calvo y Damián Iglesias Gallego. Enlace
- La autoestima y el aprendizaje de destrezas motoras deportivas en niños de 6 a 8 años de edad. Luis García y Clersida García. Enlace
- Tentativa de conceptualización tridimensional de la cohesión: aplicación al baloncesto. David Maltête y Catherine Garncarzyk. Enlace
- La ansiedad en jugadores de baloncesto en silla de ruedas de diferentes países. Félix Guillén García, Alicia Santana Rodríguez y Mauricio Bara Filho. Enlace
- Percepção da dor e estados de humor em atletas lesionados. Alexandro Andrade; Sabrina de Oliveira Sanches; Viviane P. Gonçalves; Evanea J. Scopel y Daniela S. Szenészi.Enlace

- Propuesta de evaluación e intervención en jóvenes deportistas individuales. José Carlos Jaenes Sánchez y José Carlos Caracuel Tubío. Enlace

2006. Volumen 1, nº 2.

- Validación preliminar de la escala de percepción del clima motivacional de los iguales (CMI) y la escala de las orientaciones de meta en el ejercicio (GOES) con practicantes españoles de actividades físico-deportivas. Juan Antonio Moreno Murcia, María López de San Román Blanco, Celestina Martínez Galindo, Néstor Alonso Villodre y David González-Cutre Coll. Enlace
- Aproximación a la violencia en el fútbol y en el arbitraje. Jacinto Luis González-Oya. Enlace
- Los efectos de la hipnosis activo-viva sobre el estado anímico de los deportistas de élite. Marius Craciun y Csilla Szatmari. Enlace
- El peso de los agentes sociales en la motivación para realizar prácticas físicas organizadas entre el alumnado de 10 a 16 años. Alberto Nuviala Nuviala, María Elena García Montes, Francisco Ruiz Juan y José Carlos Jaenes Sánchez. Enlace
- Predicción del resultado deportivo en judokas cadetes de competición aplicando las dimensiones del cuestionario de personalidad BFQ. Roberto Ruiz Barquín. Enlace
- Metaanálisis sobre el efecto del ejercicio en el funcionamiento cognitivo en adultos mayores. Pedro Carazo Vargas, Gerardo Araya Vargas y Walter Salazar Rojas. Enlace
- Potenciales relacionados a eventos cognitivos en Psicología del Deporte. Doris Hernández Barros. Enlace
- Historia de la psicología del deporte en el Perú. Dante Nieri Romero. Enlace

2007. Volumen 2, nº 1.

- El género como variable moduladora de la orientación disposicional, percepción del clima motivacional, percepción de igualdad de trato y comportamientos de disciplina de los discentes en las clases de educación física. Ruth Jiménez Castuela, Eduardo Cervelló Gimeno, Tomás García Calvo, Francisco Javier Santos-Rosa Ruano y Damián Iglesias Gallego. Enlace
- La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: inicio, mantenimiento y abandono. Jesús Roberto García Sandoval y José Carlos Caracuel Tubío. Enlace
- Overtraining: Uma abordagem multidisciplinar. Rauno álvaro de Paula Simola, Dietmar Martin Samulski, Luciano Sales Prado. Enlace
- Fundamentos técnicos y psicológicos de la utilización de lanzadores abridores y relevistas en la 44 Serie Nacional de Béisbol en Cuba. Luis Gustavo González Carballido y Adalberto Padilla Frías. Enlace
- El papel de los otros significativos en la motivación intrínseca de deportistas. Lorena Gil de Montes, José Antonio Arruza, Silvia Arribas, Azucena Verde, Garbiñe Ortiz y Susana Irazusta. Enlace
- Análise da produção científica em Psicologia do Esporte. Simone Salvador, Danilo Coimbra, Félix Guillén, Renato Miranda y Maurício Bara Filho. Enlace

- Breve historia de la psicología deportiva en Bolivia: sus inicios. Abdón Callejas. Enlace

2007. Volumen 2, nº 2.

- Revisión bibliométrica de algunas estrategias cognitivas en los deportes individuales y de adversario. Juan Antonio Mora Mérida, Jaime Díaz Ocejo y Eduardo Elósegui Bandera. Enlace
- Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. Alicia E. Romero Carrasco, Robert J. Brustad y Alexandre García Mas. Enlace
- Desarrollo y validación de un instrumento de medida de las estrategias motivacionales empleadas en las clases de educación física. Eduardo Cervelló, Juan Antonio Moreno, Fernando del Villar y Raúl Reina. Enlace
- Efeitos da aplicação da técnica de Relaxamento Progressivo de Jacobson na redução dos níveis de lactato. Heglison Custódio Toledo y Maurício Gattás Bara Filho. Enlace
- Análisis preliminar de las propiedades psicométricas de la versión española de la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio Físico. Juana M. Sánchez y Juan L. Núñez. Enlace
- La Psicología de la Actividad Física y el Deporte en Uruguay. Antecedentes y proyecciones. Carlos Ferrés Rial. Enlace

2008. Volumen 3, nº 1.

- Imagen corporal percibida e imagen corporal deseada en estudiantes universitarios. Maureen Meneses Montero y José Moncada Jiménez. Enlace
- Entrenamiento psicológico en fútbol: satisfacción y aplicabilidad. Aurelio Olmedilla Zafra, Enrique Ortega Toro, Francisco J. Ortín Montero y María Dolores Andreu álvarez. Enlace
- Consumo de esteroides anabolizantes en el fisicoculturismo: relaciones con variables del entrenamiento y la imagen corporal. Félix Arbinaga Ibarzábal. Enlace
- Importancia de los aspectos motivacionales sobre el grado de cohesión en equipos de fútbol. Tomás García Calvo, Francisco Miguel Leo Marcos, Pedro Antonio Sánchez Miguel, Ruth Jiménez Castuera y Eduardo Cervelló Gimeno. Enlace
- Avaliação do perfil motivacional dos atletas de alto rendimento do taekwondo brasileiro.Maicon Rodrigues Albuquerque, Varley Teoldo da Costa, Dietmar Martin Samulski e Franco Noce. Enlace
- Diseño del plan estratégico en materia deportiva: propuesta tentativa para crear el modelo de desarrollo. Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz, Rosendo Berengüí Gil y Arturo Díaz Suárez. Enlace
- La psicología del deporte en Chile. Rodrigo A. Cauas Esturillo y Marcela Herrera Garin. Enlace

2008. Volumen 3, nº 2.

- Treinamento psicológico e sua influência nos estados de humor e desempenho técnico de atletas de basquetebol. Sílvia Regina Deschamps y Dante De Rose Júnior. Enlace
- Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. Roberto Ruiz Barquín y Oscar Lorenzo García. Enlace
- Horas de sueño diario en deportistas jóvenes. Relación con algunas variables. Amparo Pozo Calvo. Enlace
- Relaciones entre depresión, ejercicio físico y variables sociodemográficas: un estudio correlacional en una muestra de mujeres. Aurelio Olmedilla Zafra, Enrique Ortega Toro y Julia Madrid Garrido. Enlace
- Representación de problemas tácticos en colocadoras de voleibol de las selecciones nacionales españolas: efecto de la pericia. M. Perla Moreno Arroyo, Alberto Moreno Domínguez, Aurelio Ureña Espá, Luis García González y Fernando Del Villar álvarez. Enlace
- Investigação da espertise de treinadores de ginástica aeróbica brasileiros usando análise de protocolo. Luiz Henrique Rezende Maciel y Luiz Carlos Moraes. Enlace
- Autoconcepto social en jóvenes españoles y brasileños que practican ejercicio físico versus no practicantes. Montserrat Ramírez Gómez, Félix Guillén García, Julio Machargo Salvador e Isabel Luján Henríquez. Enlace
- Historia de la Psicología del Deporte en Colombia. Luis Humberto Serrato Hernández. Enlace

2009. Volumen 4, nº 1.

- Análisis de las relaciones existentes entre la Orientación y el Clima motivacional con los comportamientos antisociales en jovenes deportistas. Francisco Miguel Leo Marcos, Pedro Antonio Sánchez Miguel, David Sánchez Oliva, Francisco Rafael Gómez Corrales y Tomás García Calvo. Enlace
- Juicio arbitral y desempeño cognoscitivo asociados con deshidratación en árbitros de fútbol. María Clara Rodríguez Salazar, Walter Salazar Rojas y Francisco Arroyo Paz. Enlace
- Análise dos fatores estressantes que interferem no rendimento do atleta de natação no período pré-competitivo. Franco Noce e Mário Antônio de Moura Simim. Enlace
- Satisfacción percibida de los usuarios de las instalaciones deportivas municipales de palma de mallorca. Irene Vila Pérez, Carmen Sánchez Gombáu y Mª Antonia Manassero Mas. Enlace
- Influência aguda da caminhada, musculação e alongamento nos níveis de dor e número de sintomas de estresse de mulheres portadoras de fibromialgia. Fábio Edson Cremasco Leite, Priscila Carneiro Valim-Rogatto y Gustavo Puggina Rogatto. Enlace
- Análisis de la retirada de la competición de élite: antecedentes, transición y consecuencias. Mª Dolores González Fernández y Miquel Torregrosa. Enlace
- Práctica deportiva y bienestar subjetivo: estudio con adolescentes portugueses. Juan Vicente Blázquez Garcés, Nuno Corte-Real, Cláudia Dias y António Manuel Fonseca. Enlace

- La psicología del deporte en Argentina: pasado, presente y futuro. Marcelo Roffé y Carlos Giesenow

2009. Volumen 4, nº 2.

- O Conteído substantivo da informação e as tarefas de treino no contexto do voleibol juvenil. Felismina Pereira, Isabel Mesquita y Amândio Graça. Enlace
- Estudio de las orientaciones de metas en deportistas universitarios: análisis del género, tipo de deporte y nivel competitivo. Maicon Carlin, Sara Márquez Rosa y Enrique J. Garcés de los Fayos Ruiz. Enlace
- The relationship between perceived coach behaviours and the team cohesion among a sample of Romanian atheletes. Marius Craciun y Claudia-Lenuta Rus. Enlace
- Efecto diferencial del componente lúdico dentro de un programa específico de actividad física adaptada para personas mayores sobre la autoestima, autoeficacia y satisfacción de la vida. Eduardo Remor y Sara Martins de Lima. Enlace
- Autoestima y competitividad en una sección juvenil peruana de surf. Félix Guillén García y Dante Nieri Romero. Enlace
- Evaluación de la autoeficacia percibida en jugadores de baloncesto y comparación con los valores reflejados por sus entrenadores. Marcos Meseguer y Enrique Ortega. Enlace
- La subescala confusión del Poms como indicador del impacto del entrenamiento en corredores de fondo y de medio fondo. Eugenio Bonete Torralba, Manuel Moya Ramón y Ferran Suay i Lerma. Enlace
- Historia y actualidad de la Psicología del Deporte en Cuba. Francisco García Ucha

2010. Volumen 5, nº 1.

- Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. José Carlos Jaenes Sánchez, José Carmona Márquez y Estefanía Lopa Peralto. Enlace
- Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol. Alexander Gil Arias, Ruth Jiménez Castuera, Mª Perla Moreno Arroyo, Beatriz Moreno Navarrete, Fernando del Villar álvarez y Luís García González. Enlace
- Relación entre optimismo/ pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. Alejo García-Naveira y Juan Francisco Díaz Morales. Enlace
- PercepÃ§Ã£o de competÃªncia física no futebol feminino e masculino: um estudo com jovens atletas e seus pais. Ana Mateus, Cláudia Dias, Nuno Corte-real, Júlio Garganta y António Manuel Fonseca. Enlace
- Efecto del grito personal como recurso ergogénico en la fuerza de las piernas. Roy Cordero Aguilar y Juan Diego Zamora Salas. Enlace

- Perfil de los estados de ánimo en judocas a lo largo de un periodo competitivo. Gema Torres-Luque, Raquel Hernández-García, Enrique Ortega, y Aurelio Olmedilla. Enlace
- Praticar nataÃ§Ã£o é uma paixão ou um sacrifício? Estudo da relaÃ§Ã£o entre o tipo de paixÃ£o que o atleta sente pela modalidade e a sua orientaÃ§Ã£o motivacional. Luís Cid y Hugo Louro. Enlace
- Historia de la Psicología del Deporte en México. María del Pilar Rodríguez y Carlos Morán. Enlace

2010. Volumen 5, nº 2.

- Importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias de afrontamiento en practicantes de danza: una perspectiva desde la Teoría de Autodeterminación. Diana Amado, Francisco Miguel Leo Marcos, Pedro Sánchez, David Sánchez y Tomás García-Calvo. Enlace
- El efecto de la frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia sobre la estima y la satisfacción corporal de mujeres universitarias costarricenses. Isaura Castillo y José Moncada. Enlace
- Perfiles de implicación en la práctica deportiva en jóvenes futbolistas. Verónica Tutte, Tomás Blasco y Jaume Cruz. Enlace
- Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. Félix Guillén y Mª Luisa álvarez-Malé. Enlace
- Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo. Gerardo Araya y Pedro Carazo. Enlace
- Interacción competitiva y presión ambiental en deportes de combate: aplicación de la metodología observacional. Xavier Iglesias, Agustí Gasset, Cristina González y Mª Teresa Anguera. Enlace
- Generalización de la acción de éxito en fútbol. ángel Blanco-Villaseñor y Carles Oliva-Millán. Enlace
- La Psicología del Deporte en América del Sur: historia, situación actual y perspectivas. Carlos Ferrés Rial. Enlace

2011. Volumen 6, nº 1.

- El ejercicio físico como terapia complementaria en el cáncer de próstata. Bernat-Carles SerdÃ  i Ferrer. Enlace
- Entrenamiento psicológico con equipos infantiles de baloncesto. Constanza Pujals y Pablo Jodra. Enlace
- El esquema de la actividad física con mapas mentales en personas mayores. Esther Cabanillas, Patricia Barcina, María José de la Llave, María Laguna y Susana Aznar. Enlace
- Relación entre la cohesión de equipo, la eficacia percibida y el rendimiento en equipos de fútbol. Francisco Miguel Leo Marcos, Tomás García Calvo, Pedro Antonio Sánchez Miguel, Ricardo de la Vega Marcos. Enlace
- Percepción sobre las actividades de entrenamiento, generales y cotidianas de jugadores de rugby de nivel regional y nacional. Mikel Cepeda Lemus, Luis

García González, Carlos Montero Carretero, Benito León del Barco y Damián Iglesias Gallego. Enlace

- Factores que influyen en el abandono en los conservatorios de danza. Ana García-Dantas y José Carlos Caracuel. Enlace
- Actitudes hacia el ejercicio en una muestra de estudiantes universitarios: relaciones con los hábitos alimenticios y la insatisfacción corporal. Félix Arbinaga, Diana García, Isabel Vázquez, Miriam Joaquín y Eloisa Pazos. Enlace
- Estudio sobre la aplicación de un programa de actividades deportivas en pacientes con patología dual. Eduardo José Fernández Ozcorta, Julia García Martínez y Concha Martínez García. Enlace

2011. Volumen 6, nº 2.

- Current directions in self-efficacy research in sport. Alison Ede, Seunghyun Hwang y Deborah L. Feltz. Enlace
- Current issues in north american sport psychology: identification and prevention of weight pressures and body image concerns among athletes. Justine J. Reel. Enlace
- Current directions in coaching research. Wade Gilbert y Sandrine Rangeon. Enlace
- Current developments in North American sport and exercise psychology: team building in sport. Gordon A. Bloom y Todd M. Loughead.Enlace
- Current directions in social influence: parents and peers. Julie A. Partridge. Enlace
- Trends in gender-related research in sport and exercise psychology. Nicole M. LaVoi. Enlace
- From atheoretical to motivation theory-based youth discretionary-time physical activity promotion: current and future directions. Megan Babkes Stellino y Christina D. Sinclair. Enlace
- Positive youth development through sport: a review. Nicholas L. Holt y Kacey C. Neely. Enlace

2012. Volume 7, nº 1.

- Desarrollo y optimización de una herramienta observacional para el bloqueo en voleibol. Antonio Hernández Mendo, Jorge Montoro Escaño, Álvaro Reina Gómez y José Carlos Fernández García. Enlace
- El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. Maicon Carlin, Enrique Garcés de Los Fayos y Cristina De Francisco. Enlace
- Estresse e ansiedade em bailarinos amadores e profissionais. Igor Gasparini, Cristina Landgraf Lee y Dante De Rose Jr. Enlace
- The underlying structure of emotions: a tri-dimensional model of core affect and emotion concepts for sports. Alexander T. Latinjak. Enlace
- Relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo: un estudio con deportistas de combate universitarios. Roberto Ruiz Barquín. Enlace

- Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. José Carlos Jaenes Sánchez, Rafael Peñaloza Gómez, Karina Gabriela Navarrete Dueñas y Mª Rocío Bohórquez Gómez-Millán. Enlace
- Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. António Rosado, Ana Marques dos Santos y Félix Guillén.Enlace
- Efectos del tipo y cantidad de actividad física en la salud psicosocial de profesoras. Miguel Ángel Serrano Rosa y Salvador Boix Vilella. Enlace

AVANCE ACADÉMICO E INVESTIGATIVO DE CALIDAD
REPÚBLICA DE PANAMÁ