

# Aplicación de un programa motivacional para promocionar la actividad física en adultos y mayores

Marta Leyton Román<sup>1</sup>, Ruth Jiménez Castuera<sup>1</sup>, José Naranjo Orellana<sup>2</sup>, Manuel Castillo Garzón<sup>3</sup>, Jesús Morenas Martín<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Facultad Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres.

<sup>2</sup>Facultad Ciencias del Deporte, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.

<sup>3</sup>Facultad de Medicina, Universidad de Granada, Granada.

**Recibido:** 06.08.2012

**Aceptado:** 10.09.2012

## Resumen

La actividad física es esencial para desarrollar un estilo de vida saludable. Desde la investigación aplicada al campo de la actividad física y el deporte, la calidad de vida y su relación con la práctica deportiva, es una línea de trabajo que despierta gran interés, por consiguiente, el objetivo de nuestro estudio fue mejorar el estilo de vida de las personas adultas y mayores a través de un programa de ejercicio físico y fomento de la motivación intrínseca, empleando como marco teórico la Teoría de la Autodeterminación y el Modelo Transteórico del cambio en ejercicio físico. Para ello, se utilizó una muestra de 90 mujeres con edades comprendidas entre los 40 y 88 años ( $59.66 \pm 10.76$ ). Se realizó un estudio cuasi-experimental de manera que los sujetos fueron comparados en diferentes momentos del proyecto para evaluar el impacto de las variables independientes (programa de ejercicio físico con fomento de la motivación intrínseca) sobre las variables dependientes (motivación, necesidades psicológicas básicas, estadio de ejercicio físico, intención de ser físicamente activo y condición física funcional). Los resultados mostraron en la última medición, después de la aplicación del programa de ejercicio físico con fomento de la motivación intrínseca al grupo experimental, que existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en las variables intención de ser físicamente activo ( $F_{1,89} = 5.95$ ;  $p < .05$ ), motivación intrínseca ( $F_{1,89} = 15.70$ ;  $p < .01$ ), regulación identificada ( $F_{1,89} = 17.53$ ;  $p < .051$ ), regulación introyectada ( $F_{1,89} = 33.41$ ;  $p < .01$ ), desmotivación ( $F_{1,89} = 7.54$ ;  $p < .05$ ), autonomía ( $F_{1,89} = 19.54$ ;  $p < .01$ ), competencia ( $F_{1,89} = 21.00$ ;  $p < .01$ ), relaciones sociales ( $F_{1,89} = 27.43$ ;  $p < .01$ ), estadio de contemplación ( $F_{1,89} = 7.11$ ;  $p < .05$ ), y en la variable estadio de mantenimiento ( $F_{1,89} = 4.721$ ;  $p < .05$ ). Se concluye que el programa de intervención ha tenido éxito en los participantes de nuestro proyecto.

## Palabras clave:

Programa de formación.  
Motivación intrínseca.  
Teoría de la Autodeterminación.  
Modelo Transteórico.  
Mujeres adultas y mayores.

## Application of a motivational program to promote physical activity among adults and older adults

### Summary

Physical activity is essential to develop a healthy lifestyle in subjects. From the viewpoint of the investigation applied to the field of physical activity and sports, the quality of life and its relation with sports practice is a line of work that arouses great interest, and therefore, the aim of this investigation was to improve the lifestyle of adults and older people through an exercise and foment of intrinsic motivation program, using as a theoretical framework the Self-Determination Theory and the Transtheoretical Model of change for exercise. For it, we used a sample of 90 women aged between 40 and 88 years ( $59.66 \pm 10.76$ ). The investigation was a quasi-experimental study. In this way, the subjects were compared in different moments of the project to evaluate the impact of independent variables (program of physical exercise with foment of intrinsic motivation) on the dependent variables (motivation, basic psychological needs, stage of change for physical exercise, and functional physical condition). The results showed in the last measurement, after applying the physical exercise program based on intrinsic motivation to the experimental group, that there are significant differences between the control group and the experimental group on the variables: intention to be physically active ( $F_{1,89} = 5.95$ ;  $p < .05$ ); intrinsic motivation ( $F_{1,89} = 15.70$ ;  $p < .01$ ); regulation through identification ( $F_{1,89} = 17.53$ ;  $p < .051$ ); introjected regulation ( $F_{1,89} = 33.41$ ;  $p < .01$ ); demotivation ( $F_{1,89} = 7.54$ ;  $p < .05$ ); autonomy ( $F_{1,89} = 19.54$ ;  $p < .01$ ); competence ( $F_{1,89} = 21.00$ ;  $p < .01$ ); social relationships ( $F_{1,89} = 27.43$ ;  $p < .01$ ); contemplation state ( $F_{1,89} = 7.11$ ;  $p < .05$ ); and in the variable of maintenance stage ( $F_{1,89} = 4.721$ ;  $p < .05$ ). The study concluded that application programs have been successful in the participants of our project.

## Key words:

Formative program.  
Intrinsic motivation.  
Self-Determination Theory.  
Transtheoretical Model.  
Adult and older women.

Proyecto financiado por el CSD. Número de referencia: 114/UPB10/11 Año 2011

**Correspondencia:** Ruth Jiménez Castuera

E-mail: ruthji@unex.es