

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL

Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas

Título del trabajo:

**Motivaciones del individuo para la realización de la actividad
física: un estudio enfocado a personas que residen en
Guayaquil**

PROYECTO INTEGRADOR

Previo la obtención del Título de:

**Licenciatura en Administración de Empresas
Ingeniería Comercial y Empresarial**

Presentado por:

Cindy Elizabeth Chuya Parrales
Johanna Lizbeth Haro Ramírez

GUAYAQUIL - ECUADOR

Año: 2021

DEDICATORIA

El presente proyecto se lo dedico a mis padres y hermano por su apoyo y ayuda durante todo este proceso, por motivarme a no rendirme y completar esta etapa de mi vida.

Cindy Elizabeth Chuya Parrales

El presente proyecto se lo dedico a mi mamá por ser mi motor, por brindarme su apoyo incondicional a lo largo de toda mi carrera universitaria y a lo largo de mi vida. A mi papá, que desde el cielo ha sido mi ángel y ha estado siempre conmigo.

Johanna Lizbeth Haro Ramírez

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, por permitirme culminar esta etapa de mi vida, y ser ese refugio en tiempos difíciles.

A mis padres, por su amor y paciencia en cada momento, y por proveer todo lo que era necesario.

A mi compañera de tesis, sin su ayuda este trabajo no podría haberse culminado.

A mi profesor tutor, por su guía y recomendaciones durante el trabajo.

Y un especial agradecimiento a mi hermano, sin su apoyo y soporte esta etapa jamás se hubiese realizado.

Cindy Elizabeth Chuya Parrales

AGRADECIMIENTOS

Agradezco principalmente a Dios, por permitirme culminar esta etapa de mi vida.

A mi mamá quien es mi mayor inspiración, que a través de su amor, paciencia y confianza, me ha ayudado alcanzar mis objetivos.

A mi compañera de tesis, por su ayuda y dedicación en este trabajo.

A mi profesor tutor, por su guía, consejos y orientación durante el desarrollo de este trabajo.

Johanna Lizbeth Haro Ramírez

DECLARACIÓN EXPRESA

“Los derechos de titularidad y explotación, nos corresponde conforme al reglamento de propiedad intelectual de la institución; *Cindy Elizabeth Chuya Parrales* y *Johanna Lizbeth Haro Ramírez* damos nuestro consentimiento para que la ESPOL realice la comunicación pública de la obra por cualquier medio con el fin de promover la consulta, difusión y uso público de la producción intelectual”



Cindy Elizabeth
Chuya Parrales



Johanna Lizbeth
Haro Ramírez

EVALUADORES

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a final flourish, positioned below a horizontal line.

PhD. Ronald Campoverde Aguirre

PROFESOR DE LA MATERIA

RESUMEN

El presente trabajo busca identificar las motivaciones del individuo para la realización de la actividad física a través de un estudio cualitativo. Se resalta lo esencial de realizar actividad física para la salud de las personas, por lo cual se empleó el modelo Motives for Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R), este modelo permite conocer la opinión del individuo y medir los motivos de la práctica hacia la actividad física a través de 30 ítems, los cuales se agrupan en cinco categorías: Disfrute, Apariencia, Social, Fitness/Salud y Competencia. Además, se clasificó a la muestra en cuatro generaciones, y se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para analizar los datos obtenidos, se aplicó la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis que permite conocer si existen diferencias significativas entre grupos. Los principales resultados obtenidos fueron que de los cuatro grupos de edad existentes se obtuvo que; en la generación Z, la motivación Disfrute presenta una mayor significancia que el resto de motivaciones; en la generación de los millennials, las motivaciones Disfrute y Fitness presentan una mayor significancia, donde se destaca Fitness; en la generación X, disfrute, apariencia, social, fitness y competencia presentan una mayor significancia, donde se destaca Disfrute y Apariencia; y en la generación baby boomers, las motivaciones que presentan una mayor significancia son Apariencia y Social. Estos resultados indicaron que las distintas motivaciones si presentan una mayor significancia de acuerdo al rango de edad que presente el individuo.

Palabras Clave: Salud; Motivación; Actividad Física; ODS; MPAM-R.

ABSTRACT

This work seeks to identify the individual's motivations for physical activity through a qualitative study. The Motives for Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R) model was used to determine the individual's opinion and to measure the motives for physical activity through 30 items, which are grouped into five categories: Enjoyment, Appearance, Social, Fitness/Health and Competition. In addition, the sample was classified into four generations, and a non-probabilistic convenience sampling was performed. To analyze the data obtained, the non-parametric Kruskal-Wallis test was applied to determine whether there are significant differences between groups. The main results obtained were that, of the four existing age groups, it was found that, in generation Z, the motivation Enjoyment was more significant than the other motivations; in the millennial generation, the motivations Enjoyment and Fitness were more significant, with Fitness standing out; in generation X, enjoyment, appearance, social, fitness and competition were more significant, with Enjoyment and Appearance standing out; and in the baby boomers, the motivations that were most significant were Appearance and Social.

Keywords: Health; Motivation; Physical Activity; SDG; MPAM-R.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	I
ABSTRACT	II
ÍNDICE GENERAL	III
ABREVIATURAS	IV
ÍNDICE DE FIGURAS	V
ÍNDICE DE TABLAS	VI
CAPÍTULO 1	1
1. INTRODUCCIÓN	1
1.1 Descripción del problema.....	4
1.2 Justificación del problema.....	5
1.3 Objetivos	5
1.3.1 Objetivo General.....	5
1.3.2 Objetivos Específicos	5
1.4 Marco teórico	5
1.4.1 Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)	8
1.4.2 Las Generaciones	9
CAPÍTULO 2	11
2. Metodología	11
CAPÍTULO 3	14
3. RESULTADOS Y ANÁLISIS	14
3.1 Perfil de las personas que realizan actividad física	15
3.2 Análisis de Cargas Factoriales-Alfa de Cronbach del MPAM-R	18
3.3 Análisis de las motivaciones de acuerdo a la edad	20
3.3.1 Prueba no Paramétrica: Prueba de Kruskall Wallis.....	20
3.4 Regresión Lineal	22
CAPÍTULO 4	24
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	24
4.1 Conclusiones.....	24
4.2 Recomendaciones	25
BIBLIOGRAFÍA	26
ANEXOS	30

ABREVIATURAS

ENT	Enfermedades no Transmisibles
INEC	Instituto Nacional de Estadísticas y Censos
MPAM-R	Motives for Physical Activities Measure-Revised
ODS	Objetivo de Desarrollo Sostenible
OMS	Organización Mundial de la Salud

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 3.1: Cargas Factoriales Modelo Motives for Physical Activities Measure- Revised (MPAM-R)	19
--	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 2.1: Categorías utilizadas en el cuestionario sección 2	13
Tabla 3.1: Estado civil de las personas que realizan actividad física, según género.	15
Tabla 3.2: Nivel de instrucción de las personas que realizan actividad física, según género.	16
Tabla 3.3: Actividades físicas realizadas, según género y nivel de instrucción.	17
Tabla 3.4: Prueba Chi-Cuadrado y P-value para las actividades físicas realizadas según género y nivel de instrucción.....	18
Tabla 3.5: Alfa de Cronbach, Fiabilidad Compuesta y la Varianza Extraída Media (AVE) del Modelo MPAM-R.....	20
Tabla 3.6: Rangos de Edad.....	20
Tabla 3.7: Prueba Kruskal Wallis: Generación Z y Millenials.....	21
Tabla 3.8: Prueba Kruskal Wallis: Generación X y Baby boomers	21
Tabla 3.9: Valores de Coeficiente de Correlación Múltiple y Estadístico F Regresión Lineal	23
Tabla 3.10: Coeficientes y Valor P Regresión Lineal	23

CAPÍTULO 1

1. INTRODUCCIÓN

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) se crearon con el propósito de alcanzar un desarrollo sostenible a nivel mundial, a través de la erradicación de la pobreza, la protección al planeta, y la mejora de la vida y perspectivas de las personas. Los ODS están conformados por 17 objetivos, los cuales son implementados por todos los países miembros de las Naciones Unidas por medio de planes y programas de acción que contribuyan a cumplir estos objetivos (ODS, 2021). La salud es un insumo clave para el desarrollo sostenible y bienestar humano, razón por la cual, forma parte de los 17 objetivos de desarrollo sostenible. El ODS 3 “Salud y Bienestar” tiene como objetivo principal garantizar una vida sana e impulsar el bienestar general en todas las personas (OPS, 2021).

La expectativa de vida a nivel mundial ha pasado de 58 años a 73 años en los últimos 50 años (Banco Mundial, 2021). Tener hábitos y estilos de vida saludable permiten tener una mejor calidad de vida y reducir la incidencia de problemas relacionados a la salud, contribuyendo así al aumento de la expectativa de vida (Amatria, López, Maneiro, Moral, & Orgaz, 2018). Dentro de los hábitos de vida saludable se encuentran: la alimentación nutritiva, buen descanso, una actitud mental positiva, y la realización de actividad física (OMS, 2016).

La actividad física constituye uno de los principales hábitos de vida saludable, puesto que proporciona múltiples beneficios a la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) indica que entre los beneficios por practicar con regularidad alguna actividad física se encuentran: evitar la obesidad; mejorar la salud ósea y funcional; la reducción de fracturas graves; y la prevención de enfermedades no transmitibles (ENT), contribuyendo al bienestar general de las personas.

Las Enfermedades no Transmisibles, conocidas también como enfermedades crónicas, son la causa de muerte de alrededor de 41 millones de personas por año, es decir, un 71% de las muertes a nivel mundial son a causa de las ENT.

Entre las enfermedades no transmisibles se encuentran las enfermedades cardiovasculares, respiratorias, cáncer y diabetes (OMS, 2021).

Por otro lado, se suele relacionar a las enfermedades no transmisibles con personas de edades avanzadas, sin embargo, las ENT repercuten a todos los grupos de edad, más de 15 millones de todas las muertes asociadas a las enfermedades no transmisibles se presentan entre los 30 y 69 años (OMS, 2021). Como se mencionó con anterioridad, a pesar de las mejoras en los niveles de expectativas de vida, se puede notar que las personas con el pasar de los años viven más, pero con la incidencia de alguna enfermedad crónica y una de las causas es por no llevar hábitos de vida saludable como lo es la actividad física (OMS, 2020).

Por esta razón, la OMS junto con otras entidades internacionales y gubernamentales han desarrollado e impulsado planes de acción que proporcionen entornos seguros y propicios y mayores oportunidades para que las personas aumenten su actividad física (OMS, 2020). Uno de los principales planes desarrollados a nivel global es el “Plan de Acción Mundial sobre la Actividad Física”, el cual brinda directrices a todos los países para planificar y ejecutar acciones que les conduzcan a reducir los niveles de inactividad física (World Health Organization, 2018). Además, es importante recalcar que las medidas normativas que se implementen a favor de la actividad física reportan resultados beneficiosos en los aspectos sanitarios, sociales y económicos, y a su vez, contribuyen directamente al logro del ODS 3, y a alcanzar un mundo más equitativo, sostenible y próspero (World Health Organization, 2018).

Asimismo, cabe resaltar que además de las acciones empleadas por las entidades gubernamentales, la contribución por parte de las organizaciones y empresas juega un papel importante para alcanzar el ODS 3 “Salud y Bienestar”, mediante la ejecución de proyectos adecuados que proporcionen seguridad y salud a sus empleados y cadenas de valor (Pacto Mundial, 2017). Por consiguiente, algunas empresas dentro de sus políticas y planes promueven la realización de actividad física en sus empleados. Una de ellas es The Coca Cola Company, la cual dentro de sus metas organizacionales incentivan a sus colaboradores a practicar actividad física, levantarse de sus sillas y moverse,

puesto que consideran a la actividad física como un medio de integración y disciplina (Coca Cola Company, 2021).

Sin embargo, a pesar de los beneficios a la salud obtenidos por la práctica actividad física, los niveles de inactividad física son preocupantes, puesto que no han presentado un aumento significativo desde el 2001 tanto en países desarrollados y en vías de desarrollo. Más del 60% de las personas a nivel mundial no realiza la actividad física necesaria para llevar una vida saludable, el 28% de las personas mayores de 18 años o más no practican suficiente actividad física. Además, en los países con un ingreso alto, el porcentaje de inactividad física aumentó un 5%, del 31,6% al 36.8% a finales del 2016, donde, en las ciudades con un rápido crecimiento, la inactividad física es un problema que se presenta con mayor gravedad (OMS, 2020).

La inactividad física representa el cuarto factor de riesgo respecto a la mortalidad mundial, es decir, un 6% de las muertes registradas en el mundo son a causa de la falta de actividad física. Además, con respecto a las enfermedades crónicas, la inactividad física se encuentra entre el 21% y 25%, como causa de padecer cáncer de mama o de colon, y del 27% de presentar diabetes. Las personas que no realizan actividad física, presentan un riesgo de muerte entre el 20% y 30% mayor en relación a las personas que si practican alguna actividad física (OMS, 2020).

Por otro lado, en el Ecuador, la expectativa de vida ha ido aumentando poco a poco a lo largo del tiempo, en la última década, la esperanza de vida de 72 años pasó a 77 años aproximadamente (Banco Mundial, 2021). Sin embargo, la incidencia de padecer enfermedades no transmisibles ha ido en aumento, según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos INEC, en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición y el Informe Estadístico de Defunciones Generales, indican que entre las principales causas de muerte se encuentra las enfermedades del corazón que, de 1998 muertes registradas en el 2010, a finales del 2019 se registraron 8574 muertes. También, la diabetes ha presentado un aumento significativo, para finales del 2010 se registraron 4017 muertes y para el 2019 presentó un registro de 4890 muertes (INEC , 2020).

Además, en la Encuesta Nacional Multipropósito de Hogares del INEC, el nivel de actividad física a nivel nacional no ha presentado un aumento significativo. El porcentaje de las personas que practican actividad física en el 2018 alcanzó un 10,1%, en el 2019 un 10,6% y en el 2020 un 10,5%, lo que indica que, en el país existe un porcentaje minoritario de personas que realizan ejercicio. A nivel urbano, este porcentaje en el 2019 alcanzó el 12.1%, y en el 2020 presenta una disminución del 0.8% alcanzando un porcentaje del 11,3% (INEC, 2021).

Como se ha podido apreciar, a pesar de los esfuerzos y los planes de acción desarrollados para incentivar la realización de actividad física, esta sigue siendo una práctica poco frecuente en la población, donde a medida que pasa el tiempo se vuelve más sedentaria. Por esta razón, surge la interrogante del porqué de este comportamiento, y por consiguiente de conocer cuáles son las motivaciones que llevan a un individuo a practicar actividad física, con el propósito de identificar cuál de ellas afecta más en el individuo, puesto que la motivación no se la puede definir como algo estático en el individuo, más bien varían respecto a la etapa de vida en que se encuentre la persona y representa el motor de la conducta humana que influye en su desempeño y comportamiento. Existen diversos factores relacionados a la práctica de actividad física, como los factores sociales, psicológicos, demográficos que pueden generar distintas motivaciones en un individuo, las cuales pueden lograr incentivarlo o no a practicar alguna actividad física (Valderrama, 2018).

1.1 Descripción del problema

La realización de la actividad física proporciona múltiples beneficios a la salud del individuo y contribuye al cumplimiento de los ODS, sin embargo, a pesar de los beneficios otorgados a la salud, no todas las personas realizan actividad física. Cabe recalcar que las motivaciones no se las puede definir como algo estático en el individuo, más bien varían respecto a la etapa de vida en que se encuentre. Por lo tanto, es necesario identificar las diversas motivaciones presentes en el individuo para la realización de actividad física y cómo estas motivaciones van cambiando a lo largo de su vida. Además, este estudio busca analizar las diferencias en las motivaciones de la realización de actividad física según otras características demográficas del individuo.

1.2 Justificación del problema

Con el estudio se pretende identificar las principales motivaciones que presenta el individuo, en sus diferentes etapas de vida, para realizar actividad física-deportivas.

Además, al conocer la principal motivación por etapa, se pretende que aquellas personas que no practican actividad física reconozcan la motivación con la cual se podrían llegar a sentir mayormente identificados y sean incentivados a practicar algún ejercicio físico, es decir, que al encontrar un grupo de personas con motivaciones similares ayuden a fomentar hábitos de vida saludable a través de la actividad física.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Identificar las motivaciones por las cuáles los guayaquileños realizan actividades físicas para determinar las diferencias en las motivaciones según los grupos de edad.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar un modelo que permita conocer y evaluar las distintas motivaciones al momento de realizar actividad física, a través de una revisión sistemática de la bibliografía.
- Adaptar un modelo de encuesta basado en uno existente al presente estudio, que permita recopilar información de la muestra de interés.
- Analizar los datos recolectados que permita conocer las diferencias estadísticas entre las motivaciones según los grupos de edad.

1.4 Marco teórico

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos a través del empleo de energía. La actividad física se refiere a todo movimiento desarrollado en el tiempo de ocio, desplazamiento a un lugar, o como parte del trabajo de una persona, los niveles de actividad física pueden ser moderados hasta intensos (OMS, 2020).

El individuo puede presentar distintas motivaciones que lo incentiven a la realización o no realización de alguna actividad física. La motivación representa el motor de la conducta humana que influye en el desempeño y comportamiento del individuo, razón por la cual su estudio es de relevancia para la presente investigación (Valderrama, 2018).

Una teoría de gran relevancia para el estudio de la motivación es la Autodeterminación. La Teoría de la Autodeterminación (TAD), se refiere al grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria, es decir, por su propia elección. Esta teoría hace hincapié en que la conducta se autodetermina cuando las preferencias, intereses y creencias guían a tomar una decisión de involucrarse activamente o no en una actividad específica. En el contexto de la actividad física, el realizar actividad física puede ser regulado por la autodeterminación, es decir, si la persona se decide por practicar actividad física con regularidad, cambiaría la conducta respecto a la inactividad física (Campos, Concha, Cuevas, & González, 2017).

Por otro lado, las motivaciones en el individuo pueden ser originadas por diversos factores como sociales, psicológicos o demográficos. Dentro de los factores psicológicos se encuentran la autoestima y el autoconcepto. La autoestima se define como la valoración psicológica y positiva o negativa que posee el individuo sobre sí mismo, se refiere al grado de satisfacción a la vida o al nivel personal. El autoconcepto se percibe como las creencias que posee el individuo sobre sí, resultado de un análisis y retroalimentación de sus vivencias y autoestima. La actividad física genera en la persona la reducción del estrés, estados de depresión y ansiedad, asimismo contribuye al aumento del sentido de independencia, lo que afecta de manera positiva a la autoestima, por lo cual, existe una relación positiva entre la realización de la actividad física y la autoestima (Amatria, López, Maneiro, Moral, & Orgaz, 2018).

Dentro de los factores sociales que pueden generar diversas motivaciones se encuentra la socialización de estilo de vida. La socialización del estilo de vida puede definirse como el proceso mediante el cual los individuos adquieren patrones de conducta y hábitos, así como valores, normas y actitudes, los cuales conforman su estilo de vida. En el contexto de un estilo de vida saludable, este proceso también implica el aprendizaje de roles y conductas de salud específicos

(Da Silva, Gómez, Jurado, Hernández, & Viana, 2015). Existen algunas teorías que explican el proceso de socialización del individuo como la Teoría Ecológica del Desarrollo de Bronfenbrenner (1987) y La Teoría de Campo de Kurt (1963).

La Teoría Ecológica del Desarrollo de Bronfenbrenner (1987) indica que existe diferentes niveles relacionados con la socialización donde se desarrolla el individuo. El primer nivel se refiere al microsistema como el entorno inmediato en el cual se encuentran la familia, escuela, trabajo, vecinos, los pares, el trabajo y los medios de comunicación como agentes de socialización; el segundo nivel es el mesosistema, el cual incluye las interrelaciones entre los distintos agentes socializadores; el tercer nivel se refiere al exosistema donde los agentes de socialización son las instituciones, sistema de gobierno, laboral, entre otros.; y el cuarto nivel es el macrosistema, el cual hace referencia a la cultura en la que el individuo crece (Da Silva et al., 2015).

La Teoría de Campo de Kurt (1963) manifiesta que la conducta de un individuo está determinada en función del estado de la persona y su ambiente, los cuales determina su comportamiento en un entorno específico. Además, la Teoría del Aprendizaje Social (1977) indica que el proceso de aprendizaje del individuo se basa en un proceso de observación e imitación, proporcionando un patrón de comportamiento en base a la conducta de padres, amigos, y su entorno más cercano.

De acuerdo con las distintas teorías de socialización descritas, se puede concluir que el desarrollo de un estilo de vida en una persona es el resultado de un proceso de socialización, donde su comportamiento dependerá de su entorno y de los agentes socializadores que influyen en él (Da Silva et al., 2015). La práctica de la actividad física puede darse por el resultado de una conducta aprendida, es decir, si desde temprana edad se inculcó la realización de un deporte de manera constante, ya sea por enseñanza propia de la familia o por los ánimos y apoyo proporcionados al individuo a desarrollarse en un ambiente de competencia deportiva, es natural que la actividad física permanezca en un largo plazo y se practique en consecuencia de un hábito de conducta aprendido (Da Silva et al., 2015).

Entre los factores demográficos que originan distintas motivaciones del individuo se encuentran la edad y el sexo. Según una investigación realizada en Madrid se manifestó que las motivaciones del individuo varían también de acuerdo con la edad y el sexo, donde a medida que el individuo presenta una mayor edad, los motivos presentados se encuentran mayormente relacionados con la salud y diversión. Entre hombres y mujeres existen diferentes comportamientos, en las mujeres, su motivación principal se relaciona con el cuidado de la imagen y control del peso, mientras que en los hombres predomina la competición, rendimiento y sentimiento de triunfo (Amatria et al., 2018).

Además, existen otras motivaciones para la práctica de actividad física derivadas de una combinación de factores sociales, psicológicos o demográficos como la diversión, pasar tiempo con amigos y por el gusto de realizar una actividad física, siendo la mayor de las tres por diversión, lo que indica que, para algunas personas su motivación principal es divertirse (Castillo, Chillón, Martínez, Matillas, & Pérez, 2012). Asimismo, entre otras motivaciones presentadas, se encuentran la realización de actividad física por temas de estética y verse bien, es decir, por satisfacción personal y autoestima, pero, cabe recalcar que, esta motivación es mayormente presentada en las mujeres, en los hombres predomina el divertirse y ocupar su tiempo libre (Fuentes & Lagos, 2019).

1.4.1 Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)

Para llevar a cabo el presente estudio, se utilizó un instrumento que permita medir la motivación que el individuo tiene hacia las actividades físicas y deportivas. El modelo que se empleó como referencia es el Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R), conocido en español como Motivos de Actividad Física-Revisada el cual fue presentado por (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, & Sheldon, 1997) y fue modificado de la escala Motives for Physical Activities Measure (Frederick & Ryan, 1993). Este instrumento permite conocer la opinión del individuo y medir los motivos de la práctica hacia la actividad física a través de 30 ítems, los cuales se agrupan en cinco categorías: Disfrute, Apariencia, Social, Fitness/Salud y Competencia.

Se han realizado otros estudios relacionados con la actividad física, basados en el modelo Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R), uno de ellos es el estudio de Blázquez, Feu, & Gutierrez (2019) el cual tiene como

objetivo analizar la relación existente entre la intención de práctica de actividad física y la motivación y satisfacción vital de los maestros españoles. En este estudio el modelo fue adaptado, revisado y validado al contexto español, donde de los 30 ítems, se adaptó solo 28 ítems, puesto que se consideró que uno de los ítems de la categoría de Disfrute era muy parecido a otro de la misma categoría, de igual forma, sucedió con uno de los ítems de la categoría de Competencia, además, se empleó una escala de Likert de cinco puntos.

Otro de los estudios relacionados busca conocer el grado de actividad físico deportiva de los maestros españoles, además de valorar las distintas motivaciones de las características personales y condiciones laborales del individuo. En este estudio, se utilizó la validación del MPAM-R realizada por Moreno, Cervelló y Martínez (2007) donde para medir las distintas motivaciones se emplearon los 28 ítems validados en el estudio mencionado en el párrafo anterior, a su vez, se utilizó una escala de Likert de 5 niveles de intervalos de respuesta (Blázquez, Feu, & Guitierrez, 2020).

1.4.2 Las Generaciones

Existen diversas alternativas para clasificar las generaciones. Sin embargo, uno de los métodos más utilizados es basado en rangos de edades. Según autores como Robert y Manolis (2000) proponen la siguiente clasificación:

La generación Baby Baby boomers son aquellos nacidos entre 1946 y 1964. Se los nombró así debido al incremento que hubo en la tasa de natalidad después de la Segunda Guerra Mundial. Actualmente, los miembros de esta generación están entre sus 57 a 75 años de edad.

La generación X son aquellos nacidos entre 1965 y 1980, sobrevivientes a la fiebre comunista de los 80 y a la gran depresión del 90. Preceden a los Baby Boomers y son padres de la Generación Y y de la Generación Z. En la actualidad, los miembros de esta generación se encuentran en las edades de 56 hasta 41 años de edad.

La generación Y o también conocidos como Millenials, nacidos entre 1981 y 1996 y caracterizados por incluir la tecnología en su vida cotidiana. Este grupo generacional creció con el internet, los teléfonos inteligentes y las redes sociales.

Actualmente, los miembros de esta generación están entre sus 25 y 40 años de edad.

La generación Z, nacidos entre 1997 y 2012, se los consideran nativos digitales y tienen la facilidad de relacionarse, comunicarse con los demás. Poseen una ágil respuesta y pueden desenvolverse fácilmente en entornos digitales.

CAPÍTULO 2

2. Metodología

Durante el desarrollo de la investigación, se utilizaron fuentes primarias y secundarias para la recolección de datos ya que estos aportan la información que se necesita del problema expuesto, para luego utilizarlos con la finalidad de que se puedan cumplir los objetivos planteados (Torres, Paz, & Salazar, 2013).

A su vez, se tomó como población a las personas mayores de edad que habitan en la ciudad de Guayaquil. Se empleó un muestreo no probabilístico, por conveniencia.

Para la presente investigación se elaboró un cuestionario el cual permitió determinar y medir las motivaciones que tiene un individuo para realizar una actividad física. Para lograr una mejor comprensión, se partió definiendo lo que es un cuestionario. Los cuestionarios son instrumentos utilizados para recoger información cuantificada y extraer información generalizada (García, Rodríguez, & Carmona, 2009). Es idóneo ayudarse con herramientas ya validadas como los cuestionarios para así no obtener resultados equívocos o poco fiables.

Se utilizó un cuestionario descriptivo como instrumento de medida puesto que, para el campo de estudio de la actividad física, es la herramienta óptima para la recolección de datos de una gran muestra que es de gran utilidad para la medición de diversos parámetros. Es importante mencionar que se utilizó un cuestionario estructurado, es decir que se planificaron y se diseñaron las preguntas con anterioridad, las cuales luego fueron presentadas a los encuestados.

El cuestionario fue diseñado en la plataforma Encuestafácil y el link que se generó fue difundido por medio de las redes sociales como WhatsApp y Facebook desde el 18 de Julio del 2021 hasta el 25 de Agosto del 2021.

El cuestionario está dividido en dos secciones. La primera sección consulta los datos demográficos del encuestado con el objetivo de conocer sus datos generales: género, edad, nivel de estudios alcanzados y estado civil, entre otros, lo que facilitó el establecimiento de un perfil de las personas que participaron de

la encuesta; y, por otro lado, el conocer las diversas motivaciones que inciden para que las personas realicen actividad física.

La última sección busca evaluar las diferentes motivaciones que tiene el individuo al momento de realizar actividad física, para lo cual se empleó la adaptación del cuestionario de Medida de los Motivos de Actividad Física-Revisada (MPAM-R) descrito en párrafos anteriores. Para el presente estudio, de los 30 ítems propuestos, se adaptaron 29, puesto que se consideró que todos los ítems eran importantes para describir cada categoría, a excepción del ítem eliminado en la categoría de Competencia, debido a que era redundante al ítem Comptencia_5. Además, se empleó una escala de Likert de 7 niveles de intervalo y no de 5 como en los otros estudios adaptados, ya que se consideró que la escala original de 7 niveles daría una mejor validación e interpretación de resultados.

A continuación, en la tabla 2.1, se muestra en detalle los 29 ítems que describe cada uno de las categorías utilizadas en el cuestionario que describen las distintas motivaciones.

Tabla 2.1: Categorías utilizadas en el cuestionario sección 2

MODELO: Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)		
CATEGORIAS	ITEMS	
DISFRUTE	Disfrute_1	Realizo actividad física porque me parece divertido
	Disfrute_2	Me gusta realizar actividad física
	Disfrute_3	Me siento feliz cuando realizo actividad física
	Disfrute_4	Realizo actividad física porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío
	Disfrute_5	Disfruto realizar actividad física
	Disfrute_6	Realizo actividad física porque lo encuentro estimulante
	Disfrute_7	Realizo actividad física porque me entusiasma participar en este tipo de actividad
APARIENCIA	Apariencia_1	Realizo actividad física porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen
	Apariencia_2	Realizo actividad física porque prefiero definir mis músculos
	Apariencia_3	Realizo actividad física porque quiero mejorar mi apariencia
	Apariencia_4	Realizo actividad física porque quiero resultar atractivo a los demás
	Apariencia_5	Realizo actividad física porque quiero mejorar mi cuerpo
	Apariencia_6	Realizo actividad física porque me sentiré poco atractiva físicamente sino practico
SOCIAL	Social_1	Realizo actividad física porque me gusta estar con mis amigos
	Social_2	Realizo actividad física porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad
	Social_3	Realizo actividad física porque quiero conocer a nuevas personas
	Social_4	Realizo actividad física para buscar la aceptación de los demás
	Social_5	Realizo actividad física porque me gusta pasar tiempo con otros haciendo esta actividad
FITNESS	Fitness_1	Realizo actividad física porque quiero estar en buena forma física
	Fitness_2	Realizo actividad física porque quiero tener más energía
	Fitness_3	Realizo actividad física porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular
	Fitness_4	Realizo actividad física porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable
	Fitness_5	Realizo actividad física porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar
	Fitness_6	Realizo actividad física porque quiero estar bien para desarrollar mis actividades
COMPETENCIA	Competencia_1	Realizo actividad física porque quiero desarrollar nuevas habilidades
	Competencia_2	Realizo actividad física porque quiero mejorar las habilidades que poseo
	Competencia_3	Realizo actividad física porque me gusta los desafíos
	Competencia_4	Realizo actividad física porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual
	Competencia_5	Realizo actividad física porque me gustan las actividades que suponen un reto físicamente

Fuente: Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)

Elaboración: Autores

Estos ítems están encabezados por la pregunta ¿Por qué realiza actividad física? Teniendo que ser respondido en una escala de Likert de 7 niveles de intervalos de respuesta en donde, 1 corresponde a totalmente en desacuerdo y 7 a totalmente de acuerdo.

CAPÍTULO 3

3. RESULTADOS Y ANÁLISIS

La aplicación de en el presente estudio del cuestionario para estudiar la actividad física y las distintas motivaciones, ha permitido disponer de una herramienta apropiada para la recolección de los datos que representan la percepción de los encuestados considerando el tamaño de muestra que facilitó la medición de diversos parámetros.

El cuestionario fue enviado a 443 personas de las cuales 352 respondieron. Luego del análisis descriptivo, 346 corresponden a encuestas completas y válidas, teniendo una tasa de éxito de respuesta de 79,4%. La información fue recolectada entre el 14 de julio al 16 de agosto de 2021 para el presente estudio y durante el cual se aplicó el cuestionario estructurado.

Es importante mencionar que las variables de interés que se desea establecer relación son los grupos de edad y las diversas motivaciones. Para ello, se ha considerado apropiado la utilización del análisis de tablas de contingencia que identifican dichas relaciones, pero más fundamental aún: permite relacionar variables nominales y ordinales. (López-Roldán & Fachelli, 2015, pág. 5). Además del uso de la prueba de no paramétrica Kruskal Wallis, puesto que las variables de interés presentan datos ordinales Fue necesario recodificar la variable edad en grupo etarios o rangos de edad, de acuerdo a la clasificación detallada en el capítulo 1.

Para el análisis estadístico del presente estudio, se emplearon tres herramientas que permitieron el tratamiento de los datos y su respectivo análisis. Una de ellas es Microsoft Excel 2016, con la cual se realizó una estadística descriptiva de los datos, se depuró la base de datos, eliminando valores atípicos o faltantes. Además, con este programa, se realizó una regresión lineal de las variables minutos de actividad física respecto al lugar y con quién realiza actividad física.

Otro de los programas empleados es el SmartPLS 3 para Windows, con el cual se evaluó la carga factorial y el alfa de Cronbach para determinar la validez de cada constructo del modelo MPAM-R para el contexto ecuatoriano.

También se empleó el uso del programa SPSS para la realización de la prueba no paramétrica de Kruskall Wallis para determinar cuál de las cinco motivaciones tiene una mayor significancia en cada uno de los grupos de edad determinados.

3.1 Perfil de las personas que realizan actividad física

La zona de estudio es la ciudad de Guayaquil ubicada en el cantón del mismo nombre en la provincia del Guayas. En dicha área, se tomó una muestra al azar para la aplicación del cuestionario antes descrito en el capítulo dos del presente estudio. De los datos obtenidos y procesados, se pudo establecer un perfil de las personas que realizan algún tipo de actividad física.

Del total de la muestra, el 44,95% (n=156) corresponde al sexo masculino. Mientras que, el 55,05% (n= 190) corresponde al sexo femenino.

La encuesta fue aplicada tuvo una participación mayor del género femenino (190 personas) que del género masculino (155 personas), tal como se muestra en el siguiente gráfico:

El 37,61% de las personas encuestadas son de estado civil solteros, siendo el género femenino los de mayor incidencia (21,10%) mientras que el género masculino es mucho menor (16,51%). Seguido por el 26,61% de las personas encuestadas que tienen el estado civil de casados con hijo, siendo el género femenino los de mayor incidencia (14,68%) mientras que el género masculino es mucho menor (11,93%). Finalmente, las personas cuyo estado civil es la unión libre presenta un empate estadístico entre los dos géneros analizados (8,56% género femenino y 8,87% género masculino) Lo anterior, puede ser observado en la siguiente tabla de resultados:

Tabla 3.1: Estado civil de las personas que realizan actividad física, según género.

Género	Casado con hijos	Casado sin hijos	Divorciado	Soltero	Unión libre	Total
Femenino	51	17	20	73	30	190
Masculino	41	12	15	57	31	156
Total	92	29	35	130	60	346

Fuente: Base de datos recolectada.

Elaborado por: Autores.

El nivel de instrucción que más destaca son los estudios universitarios concluidos (37%) siendo más relevante en el género femenino (20,49%) que en el género

masculino (16,51%). Seguido del bachillerato (29,66%) donde existe una similitud entre los dos géneros (15,60% género femenino y 14,07% género masculino). Finalmente, las personas con estudios universitarios en curso se ubican como tercera observación de relevancia (25,69%) donde el género femenino (14,07%) destaca por sobre el género masculino (11,62%). Lo que se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 3.2: Nivel de instrucción de las personas que realizan actividad física, según género.

Género	Postgrado	Secundaria	Universidad concluída	Universidad en curso	Total
Femenino	17	54	71	49	190
Masculino	10	49	57	40	156
Total	26	103	128	89	346

Fuente: Base de datos recolectada.

Elaborado por: Autores.

Se observó que, entre las variables de género y nivel de instrucción, y los diversos tipos de actividades físicas que realizan, considerando las opciones que se han establecido en el cuestionario para que puedan ser seleccionadas por parte de las personas que participaron en la encuesta, tiene una incidencia. Así se tiene:

Tabla 3.3: Actividades físicas realizadas, según género y nivel de instrucción.

Género	Nivel de instrucción	Abdominales, pesas libres, bandas elásticas	Trotar, caminar, andar en bicicleta	Pilates, yoga, tai chi	Subir escaleras, realizar tareas en el hogar	Ninguna de las anteriores
Femenino	Postgrado	3,37%	3,68%	5,71%	5,42%	12,50%
	Secundaria	4,49%	12,88%	14,29%	19,28%	12,50%
	Universidad concluída	21,35%	18,40%	40,00%	21,08%	00,00%
	Universidad en curso	12,36%	14,72%	17,14%	13,86%	25,00%
Total Femenino		41,57%	49,69%	77,14%	59,64%	50,00%
Masculino	Postgrado	3,37%	4,29%	2,86%	0,60%	00,00%
	Secundaria	10,11%	15,95%	5,71%	12,65%	25,00%
	Universidad concluída	21,35%	20,25%	8,57%	15,66%	12,50%
	Universidad en curso	23,60%	9,82%	5,71%	11,45%	12,50%
Total Masculino		58,43%	50,31%	22,86%	40,36%	50,00%
Total		100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Base de datos recolectada.

Elaborado por: Autores.

Se procede a establecer el control a través de las actividades físicas que realizan los encuestados y determinar si existe una relación entre el género y el nivel de instrucción de quienes hacen ejercicio físico, para lo cual se empleó la prueba Chi-Cuadrado. Se utilizó el programa Microsoft Excel que permitió el uso de sus funciones estadísticas. (Microsoft, 2021).

Para realizar la prueba Chi-Cuadrado, primero se calculó los valores esperados y sus respectivas diferencias al cuadrado, además se hizo uso del P-value (Vargas, 2021). A continuación, en la tabla 3.4 se presenta los resultados obtenidos de la prueba.

Tabla 3.4: Prueba Chi-Cuadrado y P-value para las actividades físicas realizadas según género y nivel de instrucción

DESCRIPCIÓN	VALOR	ESTANDAR	DECISIÓN
ALFA	0,05		
DF	28		
CHI CUADRADO	245,29	> 9,488	Rechaza H0
P-VALUE	0,0000	< 0,05	Rechaza H0
CHI CRITICAL	41,337		
INDEPENDENCIA	FALSO		

Fuente: Base de datos recolectada.

Elaborado por: Autores

Se concluye entonces que existe evidencia estadística que establece que las variables de género y niveles de instrucción son dependientes entre sí y que inciden en la realización de actividades físicas. Se puede observar que a niveles de instrucción básicos (secundaria), son muy pocas las personas que practican ejercicio, siendo levemente mayor en el género masculino comparado con el género femenino. A niveles intermedios de instrucción (estudios universitarios en cursos o concluidos) se tienen altos números de personas que práctica o realizan algún tipo de ejercicio, siendo indiferente el género. Finalmente, es sorprendente observar que a las personas con mayor nivel de instrucción (postgrado) son pocas las que realizan ejercicio si se contabilizan las que tienen estudios universitarios de pregrado (concluidos o en curso).

3.2 Análisis de Cargas Factoriales-Alfa de Cronbach del MPAM-R

Para determinar la validez de las motivaciones que describen cada una de las categorías del MPAM-R, se procedió a evaluar las cargas factoriales y el Alfa de Cronbach de cada constructo.

De acuerdo con el criterio de Kline (2005) se debe de eliminar los constructos que reflejen una carga factorial con una valoración menor a 0,6. A continuación, en la figura 3.2 se muestra el modelo con sus respectivas cargas factoriales y Alfa de Cronbach.

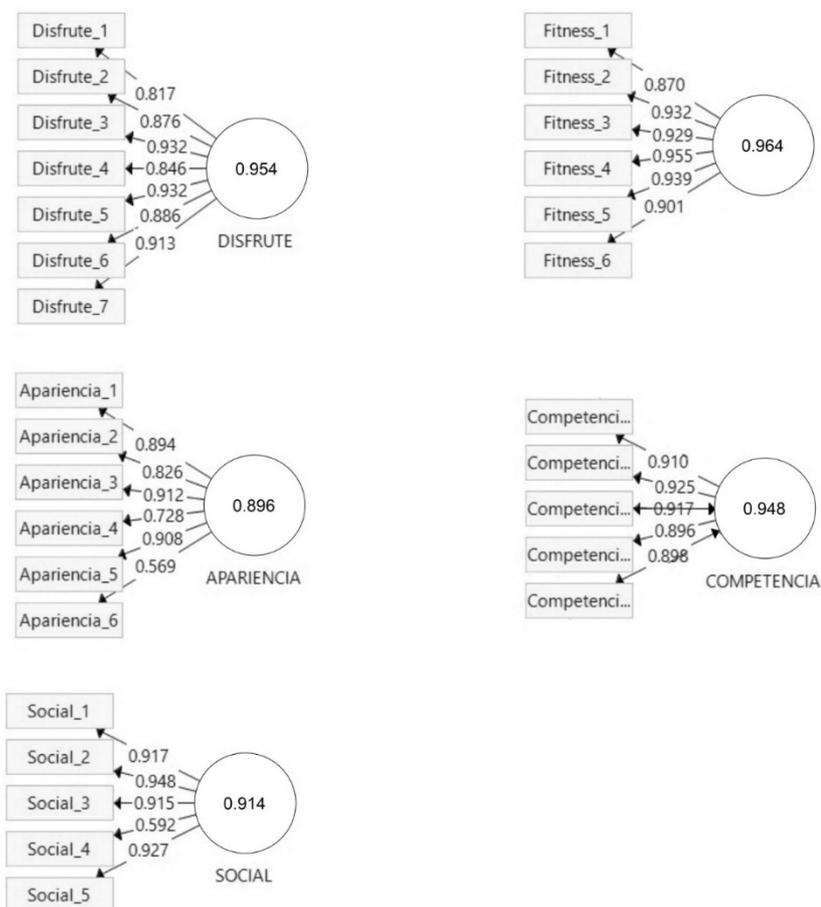


Figura 3.1: Cargas Factoriales Modelo Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)

De los 29 ítems (motivaciones) detallados en la figura 2.1 utilizados en el estudio, solo Apariencia_6 y Social_4 presentaron valores apenas menores a 0.6, sin embargo, no se los eliminó debido a que, en conjunto, los valores de Alfa de Cronbach, Fiabilidad Compuesta y la Varianza Extraída Media (AVE) cumplen con el criterio. El criterio para el Alfa de Cronbach es que debe ser >0.7 , la Fiabilidad Compuesta >0.7 y la Varianza Extraída Media (AVE) > 0.5 .

A continuación, en la tabla 3.5 se muestra los valores obtenidos en el Alfa de Cronbach, Fiabilidad Compuesta y la Varianza Extraída Media (AVE) de cada una de las categorías del modelo, como se puede apreciar, todas cumplen con el criterio.

Tabla 3.5: Alfa de Cronbach, Fiabilidad Compuesta y la Varianza Extraída Media (AVE) del Modelo MPAM-R

Categoría	Alfa de Cronbach	Fiabilidad Compuesta	Varianza Extraída Media (AVE)
APARIENCIA	0,896	0,921	0,665
COMPETENCIA	0,948	0,960	0,827
DISFRUTE	0,954	0,963	0,786
FITNESS	0,964	0,971	0,849
SOCIAL	0,914	0,938	0,757

Fuente: (Becker, Ringle, & Wende, 2015) SmartPLS 3

Elaborado por: Autores

3.3 Análisis de las motivaciones de acuerdo a la edad

Seguidamente se procede con el análisis de la relación simultánea entre las motivaciones y los rangos de edad del presente estudio. Para lo cual se procedió a la aplicación de la prueba no paramétrica de Kruskal Wallis.

3.3.1 Prueba no Paramétrica: Prueba de Kruskal Wallis

La prueba no Paramétrica de Kruskal Wallis, permite conocer si existen muestras significativas entre grupos. Esta prueba se aplica particularmente cuando se posee datos ordinales (Lind, Marchal, & Wathen, 2012).

Para el presente estudio se analizaron las 29 motivaciones de cada uno de las categorías y de acuerdo a los valores p de cada una de las variables, se determinó cuál de ellas presenta una significancia mayor en cada uno de los grupos de edad determinados. A continuación, en la tabla 3.5, se muestran los rangos utilizados en la prueba:

Tabla 3.6: Rangos de Edad

GENERACION	RANGO	FRECUENCIA
Z	19-22	22
Milleenials	23-38	104
X	39-54	178
Baby Boomers	55-73	42
Total		346

Fuente: Base de datos recolectada.

Elaborado por: Autores

A continuación, se presenta las pruebas de Kruskal Wallis, donde solo se muestran aquellas motivaciones que tuvieron un valor p <0,05, puesto que esto indica que la motivación presenta una significancia en determinado grupo de edad

Tabla 3.7: Prueba Kruskal Wallis: Generación Z y Millenials

RANGO DE EDAD	Generación Z	Millenials		
Motivación	Disfrute 7	Disfrute 4	Fitness_1	Fitness_5
H de Kruskal-Wallis	8,256	25,228	27,129	26,27
gl	15	15	15	15
Sig.asintótica (valor p)	0,041	0,047	0,028	0,035

Fuente: Base de datos recolectada.

Elaborado por: Autores

De acuerdo con los resultados de la tabla 3.12, se puede apreciar que en la generación Z (19-22 años), solo Disfrute_7 presenta una significancia, lo que quiere decir que, en esta generación, de todas las motivaciones, la realización de actividad física porque al individuo le entusiasma presenta una mayor significancia que el resto de motivaciones.

A su vez, en la generación de los millenials, las motivaciones que presentan una mayor significancia son: Disfrute_4, Fitness_1 y Fitness_5, lo que quiere decir que, en esta generación de todas las motivaciones, la realización de actividad física porque al individuo le gusta comprometerse en actividades que físicamente son un desafío, porque desea estar en buena forma física y porque desea mantener su bienestar y salud física presenta una mayor significancia que el resto de motivaciones.

Tabla 3.8: Prueba Kruskal Wallis: Generación X y Baby Boomers

RANGO DE EDAD	Generación X									Baby Boomers	
Motivación	Disfrute_2	Disfrute_4	Disfrute_7	Apariencia_1	Apariencia_2	Apariencia_3	Social_3	Fitness_1	Competencia_3	Apariencia_4	Social_4
H de Kruskal-Wallis	30,782	34,006	26,713	25,26	29,825	26,176	24,956	26,929	30,768	19,789	18,219
gl	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10
Sig.asintótica (valor p)	0,009	0,003	0,031	0,047	0,013	0,036	0,051	0,029	0,009	0,031	0,051

Fuente: Base de datos recolectada.

Elaborado por: Autores

De acuerdo con los resultados de la tabla 3.13, se puede apreciar que en la generación X (39-54 años), las motivaciones que presentan una significancia son Disfrute_2, Disfrute_4, Disfrute_7, Apariencia_1, Apariencia_2, Apariencia_3, Social_3, Fitness_1, Competencia_3, lo que quiere decir que, en esta generación, de todas las motivaciones, el individuo realiza actividad física porque le gusta comprometerse en actividades que son un desafío, desea mantener su peso ideal para obtener una buena imagen, quiere definir sus músculos, mejorar su apariencia, conocer a nuevas personas, estar en buena forma física y porque disfruta de los desafíos presentan una mayor significancia que el resto de motivaciones.

A su vez, en la generación Baby Boomers, las motivaciones que presentan una mayor significancia son: Apariencia_4, y Social_4, lo que quiere decir que, en esta generación de todas las motivaciones, el individuo realiza actividad física porque quiere ser atractivo a los demás y busca la aceptación de los demás presenta una mayor significancia que el resto de motivaciones.

Finalmente, haciendo uso del análisis de la estadística no paramétrica, se resuelve una problemática que presentó con el levantamiento de información respecto a la carencia de una variable dependiente (Y), la cual, en este caso, es posible definirla como las distintas motivaciones observadas y la variable independiente (X) definida en la variable Edad. Ambas variables son ordinales y que fueron tratadas para dicho efecto.

3.4 Regresión Lineal

Resultó interesante establecer una relación entre el tiempo en que la persona realiza actividad física con el lugar y con quién realiza actividad física.

Se tiene como variables:

Y: Frecuencia con que realiza actividad física

X1: Lugar donde se realiza actividad física

X2: Con quien se realiza actividad física

Para lo cual debe cumplir con lo siguiente:

- Coeficiente de Correlación Múltiple debe ser mayor a 0.75
- El estadístico F debe ser mayor a 3

Se realizó la regresión lineal de las variables mencionadas a través de la herramienta de Microsoft Excel, para lo cual se muestran los siguientes resultados:

Tabla 3.9: Valores de Coeficiente de Correlación Múltiple y Estadístico F Regresión Lineal

Coeficiente de correlación múltiple	0,891
F	625,656

Fuente: Base de datos recolectada.

Elaborado por: Autores

Al cumplir con las dos condiciones, los coeficientes del modelo planteado se muestran en la tabla 3.10, donde el valor crítico es el valor $p < 0,05$:

Tabla 3.10: Coeficientes y Valor P Regresión Lineal

	<i>Coeficientes</i>	<i>Probabilidad (valor p)</i>
Intercepción	0	0
X1	0,407	6,95E-20
X2	0,622	2,28E-27

Fuente: Base de datos recolectada.

Elaborado por: Autores

Donde el modelo se plantea de la siguiente forma:

$$Y=0,40X1+0,62X2$$

$$\text{Frecuencia de Actividad Física} = 0,40(\text{lugar}) + 0,62 (\text{con quien})$$

Esta regresión indica que existe una correlación entre las variables, donde la frecuencia (minutos) en que una persona se dedica a hacer actividad física dependen del sitio donde se encuentra y con quien este, es decir que, dependiendo con quien se encuentre acompañado y el lugar donde se practique la actividad física dependerá la cantidad de tiempo que se dedique a hacer actividad física.

CAPÍTULO 4

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

En el presente estudio se buscó identificar las principales motivaciones para la realización de la actividad física de las personas mayores de edad que residen en Guayaquil. A través de la encuesta, se pudo obtener una muestra de 346 encuestados de diferentes edades, los cuales fueron clasificados en las generaciones Z, Millenials, X y Baby Boomers. En cada generación, mediante la prueba de Kruskall Wallis, se pudo concluir que algunas de las motivaciones presentaban una mayor significancia respecto a otras.

En la generación Z, la motivación realizar actividad física porque el individuo se siente entusiasmado de participar en este tipo de actividad, la cual pertenece a la categoría de Disfrute, presentó una mayor significancia que el resto de motivaciones, lo que nos indica que, de la muestra obtenida, para los guayaquileños comprendidos entre las edades de 19 a 22 años, realizar actividad física por Disfrute es significativamente mayor que las demás motivaciones.

En la generación de los millenials, las motivaciones Disfrute y Fitness presentan una mayor significancia, donde se destaca Fitness. Esto nos indica que para los guayaquileños entre 23 y 38 años realizar actividad física porque desean obtener una buena forma física y por mantener su salud física y bienestar son significativamente mayor que las demás motivaciones. Este resultado es curioso de resaltar, puesto que, debido a las edades y las características de esta generación, se esperaba que las motivaciones con mayor significancia provengan de la categoría de Apariencia, Social o Competencia.

En la generación X, disfrute, apariencia, social, fitness y competencia presentan una mayor significancia, donde se destaca Disfrute y Apariencia. Esto indica que para los guayaquileños comprendidos entre las edades de realizan actividad física porque les gusta las actividades que físicamente suponen un desafío, mantener una buena imagen, definir sus músculos y por mejorar su apariencia son significativamente mayor.

En la generación Baby Boomers, las motivaciones que presentan una mayor significancia son Apariencia y Social. Esto indica que, para los guayaquileños comprendidos entre las

edades de 55 y 73 años, realizan actividad física porque quieren ser atractivos para los demás y obtener la aceptación de los demás son significativamente mayor. Cabe resaltar que para esta generación se esperaba que las motivaciones con mayor significancia pertenezcan a la categoría Fitness, puesto que, a medida que la persona avance en su edad, se espera que su motivación principal sea por motivos de salud.

Por otro lado, también se pudo concluir que existe una correlación entre el tiempo o frecuencia que una persona dedica a realizar actividad física y el lugar y con quién se encuentre. Esto indica que el guayaquileño realizará mayor o menor tiempo de actividad física dependiendo el lugar donde se encuentre y con quien esté acompañado.

4.2 Recomendaciones

Se recomienda que, a los sectores de interés y gobiernos en impulsar la actividad física, busquen invertir en un estudio con mayor alcance que permita obtener una mayor precisión en identificar las principales motivaciones. A su vez, permita obtener una mejor muestra, es decir que, en cada rango de edad, la cantidad de la muestra sea equitativa para evitar los posibles sesgos por generación.

Además, para futuras investigaciones, se recomienda resolver la problemática que surgió en la presente investigación, de establecer una variable dependiente Y, puesto que para el presente estudio solo se evidenció que todas las motivaciones descritas del modelo se relacionan con la edad, y que hay ciertas motivaciones que presentan una significancia mayor dependiendo el tipo de generación. Resultaría interesante para futuras investigaciones establecer una correlación entre las motivaciones y la edad, y a su vez, cuál de las categorías del modelo tienen una incidencia mayor en cierto grupo de edad.

Por otro lado, este estudio es de utilidad para los sectores y empresas interesados en impulsar o desarrollarse en este sector, puesto que, al identificar las principales motivaciones, pueden enfocarse y llegar mejor a su público objetivo.

Bibliografía

- Amatria, M., López, S., Maneiro, R., Moral, J., & Orgaz, D. (2018). Influencia de la actividad física en la autoestima y riesgo de dependencia en personas mayores activas y sedentarias. *Revista de investigación en Psicología, Universidad de Murcia*, 162-165. Obtenido de https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v34n1/es_0212-9728-ap-34-01-00162.pdf
- Banco Mundial. (2021). *Esperanza de vida al nacer, total (años)*. Obtenido de Banco Mundial: <https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.DYN.LE00.IN>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood
- Becker, Ringle, & Wende. (2015). *SMART PLS 3*. Obtenido de www.smartpls.com
- Blázquez, A., Feu, S., & Guitierrez, J. (2020). Motivos de práctica deportiva y participación en actividades físico-deportivas en maestros españoles. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. Obtenido de <https://www.cafyd.com/REVISTA/06002.pdf>
- Blázquez, A., Feu, S., & Gutierrez, J. (2019). Motivos de práctica como predictor de la actividad física en maestros y la satisfacción con la vida. *Revista Javeriana*, 18(4), 1-14. Obtenido de [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/18-4%20\(2019\)/64761787014/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/18-4%20(2019)/64761787014/)
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano* Barcelona, España: Paidós
- Campos, Concha, Cuevas, & González. (2017). Recursos motivacionales para la autorregulación en la actividad física en edad universitaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 27-34. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227052203003>
- Castillo, R., Chillón, P., Martínez, A., Matillas, M., & Pérez, I. (2012). Motivos de práctica de Actividad Físico-Deportiva en adolescentes Españoles. *Curriculum y Formación de Profesorado*, 391-398.
- Coca Cola Company. (2021). *Motivación: la clave de Coca-Cola para promover el bienestar en el trabajo*. Obtenido de Coca Cola Company: <https://www.cocacoladeperu.com.pe/historias/motivacion-la-clave-de-coca-cola-para-promover-el-bienestar-en-el-trabajo>

- Datos Macro. (2021). *Ecuador - Esperanza de vida al nacer*. Obtenido de Expansión Datos Macro: <https://datosmacro.expansion.com/demografia/esperanza-vida/ecuador>
- Frederick, C., & Ryan, R. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*(16), 3.
- Fuentes, G., & Lagos, R. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(2), 1-13. Obtenido de <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=525661608002>
- García, M., Rodríguez, F., & Carmona, L. (2009). Validación de cuestionarios. *Reumatología clínica*, 5 (4), 171-177.
- INEC . (2020). *Boletín Técnico Registro Estadístico de Defunciones Generales* . Obtenido de Instituto Nacional de Estadísticas y Censos: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Defunciones_Generales_2020/boletin_tecnico_edg_2020_v1.pdf
- INEC. (2021). *Boletín Técnico de Resultados de la Encuesta Nacional Multipropósito de Hogares (Seguimiento al Plan Nacional de Desarrollo)*. Obtenido de Instituto Nacional de Estadísticas y Censos: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Multiproposito/2020/202012_Boletin%20tecnico%20Multiproposito.pdf
- Kline, R. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (Segunda ed.). New York: The Guilford Press.
- Lind, D., Marchal, W., & Wathen, S. (2012). *Estadística Aplicada a la Economía y Negocios*. México: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Obtenido de https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2015/131469/metinvsoccuan_cap3-6a2015.pdf
- Microsoft. (2021). *Función PRUEBA.CHI*. Obtenido de <https://support.microsoft.com/es-es/office/funcion-prueba-chi-981ff871-b694-4134-848e-38ec704577ac>
- Moreno-Murcia, J., Marcos-Pardo, P., & Huéscar, E. (2016). Motivos de Práctica Físico-deportiva en Mujeres Diferencias entre Practicantes y no Practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*(25(1)), 35-41.

- ODS. (2021). *La Agenda para el Desarrollo Sostenible*. Obtenido de Objetivos de Desarrollo Sostenible: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>
- OMS. (2016). *GUÍA DE ENTORNOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN COMUNIDADES INDÍGENAS LENCAS*. Obtenido de Representación de la OPS/OMS en Honduras, Alcaldía Municipal del Municipio de Yamarangüila: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=En%20las%20personas%20adultas%3A&text=Reduce%20el%20riesgo%20de%20sufrir,y%20algunos%20tipos%20de%20c%C3%A1ncer.>
- OMS. (2020). *Datos y Cifras Actividad física*. Obtenido de Organización mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2020). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OMS. (13 de abril de 2021). *Enfermedades no Transmisibles: Datos y Cifras*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- OPS. (2021). *Agenda para el Desarrollo Sostenible*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/agenda-para-desarrollo-sostenible>
- Pacto Mundial. (2017). *EL SECTOR PRIVADO ANTE LOS ODS GUÍA PRÁCTICA PARA LA ACCIÓN*. Obtenido de Pacto Mundial de la Naciones Unidas: https://www.pactomundial.org/wp-content/uploads/2016/09/Guia_ODS_online.pdf
- Roberts, J., & Manolis, C. (2000). Baby boomers and busters: an exploratory investigation of attitudes toward marketing, advertising and consumerism. *Journal of Consumer Marketing*(17(6)), 481-497.
- Ryan, R., Frederick, C., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*(28), 335-354.
- Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*(30), 353-377.
- Snyder, C., Harris, C., Anderson, J., Holleran, S., Irving, L., Sigmon, S., . . . Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-

- differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. doi:10.1037/0022-3514.60.4.570
- Torres, M. (2013). METODOS DE RECOLECCION DE DATOS PARA UNA INVESTIGACIÓN. *Boletín Electrónico de la Facultad de Ingeniería - Universidad Rafael Landívar*(3), 1-21. Obtenido de Boletín Electrónico de la Facultad de Ingeniería - Universidad Rafael Landívar: http://fgsalazar.net/LANDIVAR/ING-PRIMERO/boletin03/URL_03_BAS01.pdf
- Valderrama, B. (2018). LA RUEDA DE MOTIVOS: HACIA UNA TABLA PERIÓDICA DE LA MOTIVACIÓN HUMANA. *Papeles del Psicológico*, 39(1), 60-70. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77854690007>
- Vargas, M. (2021). *Tablas de contingencia*. Obtenido de <https://www.ugr.es/~mvargas/tablascontingencia.pdf>
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Ginebra. Obtenido de World Health Organization: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

ANEXOS

ANEXO A



ENCUESTA: MOTIVACIONES QUE TIENE EL INDIVIDUO PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA (2)

Abandonar->

Continuaré más tarde

1.- DATOS GENERALES

La presente encuesta tiene como objetivo identificar las diferentes motivaciones que tienen los guayaquileños al momento de realizar actividad física. Conviene señalar que la actividad física se define como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos a través del empleo de energía.

Con el objetivo de receptar información de óptima calidad, te animamos a completar toda la encuesta. No te llevará más de 5 minutos.

Es importante resaltar que la información que nos proporcionas será tratada de forma totalmente confidencial. Muchas gracias por tu colaboración

*1. Edad

0/4000

*2. Sexo

Masculino

Femenino

*3. Nivel de instrucción

Secundaria

Universidad en curso

Universidad concluida

Postgrado

*4. Estado Civil

Soltero

Casado con hijos

Casado sin hijos

Unión libre

Divorciado

Siguiente->

33%



[Abandonar->](#)[Continuaré más tarde](#)**2.- ACTIVIDADES FISICAS*****5. Seleccione los tipos de actividad física que realiza. (Puede seleccionar más de una opción)**

- Actividad física aeróbica (trotar, caminar, andar en bicicleta)
- Actividad física anaeróbica (abdominales, pesas libres, bandas elásticas)
- Actividad física de flexibilidad (pilates, yoga, tai chi)
- Actividad diaria (subir escaleras, realizar tareas en el hogar)
- Ninguna de las anteriores

***6. ¿Con que frecuencia realiza actividad física a la semana?**

- De 5 a 7 días a la semana
- De 2 a 4 días a la semana
- Un día a la semana
- Pocas veces al mes
- No realizo actividad física

***7. En los días que realizas actividad física, ¿cuántos minutos dedicas a realizar actividad física por sesión?**

- Menos de 30 minutos
- De 30 a 60 minutos
- De 61 a 90 minutos
- De 91 a 120 minutos
- Más de 120 minutos

***8. ¿Con quién prefiere realizar actividades físicas? (Escoja en orden de preferencia)**

- Familiares
- Amigo/a
- Pareja
- Solo/a

***9. ¿En qué lugar realizas habitualmente actividad física?**

- En casa
- En lugares públicos (parques, canchas públicas)
- En un gimnasio
- Polideportivos

[<-Anterior](#)[Siguiente->](#)

67%

Realizo actividad física porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular	<input type="radio"/>						
Realizo actividad física porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable	<input type="radio"/>						
Realizo actividad física porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar	<input type="radio"/>						
Realizo actividad física porque quiero estar bien para desarrollar mis actividades	<input type="radio"/>						
Realizo actividad física porque quiero desarrollar nuevas habilidades	<input type="radio"/>						
Realizo actividad física porque quiero mejorar las habilidades que poseo	<input type="radio"/>						
Realizo actividad física porque me gusta los desafíos	<input type="radio"/>						
Realizo actividad física porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual	<input type="radio"/>						
Realizo actividad física porque me gusta las actividades que suponen un reto físicamente	<input type="radio"/>						

[<-Anterior](#) [Fin->](#)

