

# Motivaciones hacia la actividad física de adolescentes, adultos mayores y exdeportistas de élite: Un análisis cualitativo<sup>1</sup>

Motivations toward Physical Activity of Adolescents, Older Adults and Former Elite Athletes: A Qualitative Analysis

Motivações para a atividade física em adolescentes, idosos e ex-atletas de elite: Uma análise qualitativa

Susana Pallarés<sup>a2</sup>

Universitat Autònoma de Barcelona, España

susana.pallares@uab.cat

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5793-9754>

DOI: <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.mafa>

Recibido: 22/05/19

Aceptado: 06/07/20

Salvador Miró<sup>3</sup>

Universitat Autònoma de Barcelona, España

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6901-9207>

Andrea Pérez-Rivases<sup>4</sup>

Universitat Autònoma de Barcelona, España

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6763-3265>

Miquel Torregrosa<sup>5</sup>

Universitat Autònoma de Barcelona, España

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1117-9977>

Yago Ramis<sup>6</sup>

Universitat Autònoma de Barcelona, España

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3881-300X>

Jaume Cruz<sup>7</sup>

Universitat Autònoma de Barcelona, España

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6202-847X>

Carme Viladrich<sup>8</sup>

Universitat Autònoma de Barcelona, España

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7464-1455>

## Resumen:

**Objetivo.** Explorar las similitudes y diferencias de los tipos de motivación hacia la práctica de actividad física (AF) de adolescentes, adultos mayores y exdeportistas de élite, desde la Teoría de la Autodeterminación, para la creación de programas de AF. **Método.** La recolección de los datos se llevó a cabo mediante grupos focales: tres con adolescentes, dos con adultos mayores y uno con

## Notas de autor

<sup>2</sup> Doctora en Psicología. Dirección de correspondencia: Facultat de Psicologia, Departament de Psicologia Social, Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra-Barcelona (España)

<sup>3</sup> Doctor en Psicología. <https://orcid.org/0000-0002-6901-9207>

<sup>4</sup> Doctora en Psicología. <https://orcid.org/0000-0001-6763-3265>

<sup>5</sup> Doctor en Psicología. <https://orcid.org/0000-0003-1117-9977>

<sup>6</sup> Doctor en Psicología. <https://orcid.org/0000-0003-3881-300X>

<sup>7</sup> Doctor en Psicología. <https://orcid.org/0000-0001-6202-847X>

<sup>8</sup> Doctora en Psicología. <https://orcid.org/0000-0002-7464-1455>

<sup>a</sup> Correo de correspondencia: susana.pallares@uab.cat

exdeportistas. En total, participaron 17 adolescentes, 14 adultos mayores y cuatro exdeportistas. Se realizó un análisis temático. Resultados. Para cada grupo se encontró un conjunto de factores de motivación autónoma, controlada y amotivacionales hacia la práctica de AF. En común, en los tres grupos estudiados, se identificaron la diversión, la socialización y la salud como factores de motivación hacia la práctica de AF. Conclusión. Las orientaciones para la creación de programas de AF para adolescentes se centraron en la individualización de sus objetivos y la percepción en la libertad de elección relacionada con cada AF. En adultos mayores, el enfoque fue hacia nuevas experiencias, considerando de forma significativa el perfil del monitor. Para el grupo de exdeportistas se propone que el punto de partida sea la reconceptualización de la práctica de AF después de la carrera deportiva.

**Palabras clave:** Motivación, actividad física, autodeterminación, análisis cualitativo, grupo focal.

### Abstract:

Objective. To explore the similarities and differences between the types of motivation towards the practice of physical activity (PA) in different populations (adolescents, older adults and former elite athletes) for the creation of PA programs that reflect the particularities of those populations. Method. The qualitative data collection was carried out through focus groups; three groups with adolescents, two with older adults and one with former elite athletes. In total, 17 adolescents, 14 older adults and four former elite athletes participated in this study. A thematic analysis was conducted. Results. The results are shown based on autonomous, controlled motivation and amotivation towards the practice of physical activity for each group. Fun, socialization and health have been identified as motivating factors towards the PA practice common in the three groups studied. Conclusion. Orientations are proposed for the creation of PA programs. For adolescents, the proposal would include the individualization of their objectives and the perception of the freedom of choice in relation to the PA. For the group of older adults, it is important to offer new experiences, taking into account the profile of the monitor. For the group of former elite athletes, the proposed starting point would be the reconceptualization of the PA practice after the athletic career.

**Keywords:** Motivation, physical activity, self-determination, qualitative analysis, focus group.

### Resumo:

Escopo. Explorar as similitudes e as diferenças dos tipos de motivação para a prática física (AF) de adolescentes, idosos, e ex-atletas de elite, desde a Teoria da Autodeterminação, para a criação de programas de AF. Metodologia. A recolção de dados foi feita em grupos focais: três com adolescentes, dois com idosos e um com ex-atletas. Foi realizada uma análise temática. Resultados. Para cada grupo foi encontrado um conjunto de fatores de motivação autónoma, controlada e amotivacionais para a prática de AF. Em comum, nos três grupos estudados, foram identificadas a diversão, a socialização e a saúde como fatores de motivação para a prática de AF. Conclusão. As orientações para a criação de programas de AF para adolescentes estiveram centradas na individualização dos seus escopos e a percepção na liberdade de eleição relacionada com cada AF. Nos idosos, o enfoque foi para as novas experiências, considerando de forma significativa o perfil do monitor. Para o grupo de ex-atletas se propõe que o ponto de partida seja a reconceptualização da prática de AF depois da carreira esportiva.

**Palavras-chave:** Motivação, atividade física, autodeterminação, análise qualitativa, grupo focal.

## Introducción

La práctica de actividad física (AF) de forma regular, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), aporta numerosos beneficios físicos y psicológicos durante todas las etapas del desarrollo. Esta organización también considera que la AF es cualquier movimiento corporal que es producido por los músculos esqueléticos y que consiguientemente exige un gasto de energía. Asimismo, el hecho de aumentar el nivel de AF supone una necesidad social que debe enfocarse desde una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y culturalmente idónea (WHO, 2012).

De la población general española, el 34.4% no hace ninguna AF en su tiempo de ocio (Aragonés, Fernández y Ley Vega, 2016), a pesar de las evidencias científicas que destacan los beneficios de la práctica regular de AF (OMS, 2010). En contraste, el 22.8% de jóvenes entre 18 y 24 años practican de forma regular AF, mientras que en el grupo de 65 a 74 años solo el 6%. Por otro lado, en la literatura científica se encuentran numerosos estudios, cuyo objetivo es contribuir a aumentar los niveles de AF en diversas poblaciones (Alcaraz, Pons, Angulo-Brunet y Cruz, 2017).

En ese sentido, conocer los motivos y las barreras por los que las personas realizan AF (Servil, Abarca, Abadías, Calvo y García, 2017) resulta igual de importante que conocer los requisitos para crear programas

y políticas de intervención (Folgar, Juan y Boubeta, 2013; Gray, Murphy, Gallagher y Simpson, 2016;). De hecho, uno de los marcos teóricos más utilizados para explorar dichos motivos y barreras hacia la práctica de la AF es la Teoría de la Autodeterminación (SDT por sus siglas en inglés; Deci y Ryan, 1985; 2000), puesto que permite explorar los antecedentes de la calidad de la motivación o la no motivación hacia una actividad.

En esta teoría motivacional se distingue entre: (a) motivación autónoma, que puede ser intrínseca o extrínseca; (b) motivación controlada, que es extrínseca; y (c) amotivación. La motivación autónoma se caracteriza porque las personas actúan de forma voluntaria y sienten la libertad de elegir. La motivación controlada hace referencia a las conductas generadas por presiones del contexto o por contingencias externas. Por último, la amotivación se asocia a las conductas sin intención y conduce a las personas a perder el valor de la actividad o a no sentirse capaces de llevarla a cabo (Deci y Ryan, 2008).

Además, en esta teoría se considera que la motivación es contextual y no un concepto unitario. La SDT postula que la percepción de las personas hacia una actividad y en un determinado contexto puede favorecer su motivación autónoma, así como su crecimiento personal y su bienestar a partir de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, como la autonomía, la competencia y la relación. En el contexto de la AF, los agentes sociales significativos (profesores de educación física, monitores de AF y entrenadores) pueden ser facilitadores o, por el contrario, frustrar las necesidades psicológicas básicas (Aelterman et al., 2013; Cantú-Berrueto, Castillo, López-Walle, Tristán y Balaguer, 2016; Castillo, González, Fabra, Mercé y Balaguer, 2012; Duda et al., 2014; Ramis, Torregrosa, Viladrich y Cruz, 2013). Por lo tanto, a la hora de crear programas de AF, se deben considerar las particularidades de cada población para cubrir dichas necesidades.

Debido al envejecimiento de la población mundial (WHO, 2012), una de las poblaciones que ha recibido mayor atención en relación con la práctica de AF ha sido la de adultos mayores (Mehra et al., 2016). También se ha puesto el foco en estudiar la práctica de AF en etapas anteriores, como la adolescencia, dado que a esta edad se produce un abandono significativo de la misma (Valois, Umstatt, Zullig y Paxton, 2008). Por otro lado, son pocos los estudios que se han preocupado por el colectivo de deportistas de élite retirados (Abel y Carreiro, 2011; Torregrossa, Conde, Pérez-Rivases, Soriano y Ramis, 2019). El estudio de Bäckmand, Kujala, Sama y Kaprio (2010) reveló que el 46% de esta población no practicaba AF saludable, dando así motivos para estudiar qué tipo de motivación tienen hacia la misma.

En el estudio de Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon (1997) con adultos mayores, se identificaron cinco factores motivacionales hacia la práctica de AF: diversión, apariencia física, salud, competencia y práctica social. Estudios posteriores sugieren que la salud, la diversión y la socialización son los motivos principales que llevan a los adultos mayores a practicar AF (Hellín, Moreno y Rodríguez, 2004; Martínez del Castillo et al., 2002; Moreno, Cervelló y Martínez, 2007; Schutzer y Graves, 2004). En el colectivo de adolescentes, García y Caracuel (2007) identificaron la mejora de la condición física, la diversión, la salud y la socialización como los motivos más señalados para la práctica de AF.

En el caso de los exdeportistas, existen escasos estudios que hayan explorado los aspectos motivacionales hacia la práctica de AF después de la carrera deportiva. De hecho, gran parte de los estudios con esta población se han centrado en explorar los problemas de adaptación, las dificultades para establecer una carrera profesional alternativa y, en algunos casos, la adaptación a los cambios corporales experimentados luego de la carrera deportiva (Park, Lavalley y Tod, 2012; Stephan, Torregrosa y Sánchez, 2007). No obstante, Reifsteck y Gill (2011), en su estudio con deportistas universitarios retirados, señalaron una relación positiva entre la identidad deportiva y los niveles de AF. Estos mismos autores también hallaron una probabilidad de abandono mayor después de la carrera deportiva en la universidad, en relación con los estudiantes universitarios no deportistas.

De acuerdo con Leyton, Jiménez, Naranjo, Castillo y Morenas (2013), la práctica de AF de forma regular es un pilar fundamental para desarrollar un estilo de vida saludable. De esta afirmación se derivan los estudios que tienen como objetivo explorar los factores que favorecen la práctica regular de AF, especialmente en aquellos colectivos de mayor riesgo y en los que la evidencia científica es todavía escasa. De hecho, el objetivo

del presente trabajo es explorar, mediante un enfoque cualitativo, los tipos de motivación hacia la práctica de AF de las diferentes poblaciones (adolescentes, adultos mayores y exdeportistas de élite), con el fin de establecer orientaciones generales para los distintos programas de AF que tengan en consideración las particularidades de dichos colectivos.

## Método

### Diseño

El presente estudio siguió un diseño transversal, cualitativo con un enfoque deductivo-inductivo.

### Participantes

Para la recolección de los datos cualitativos se utilizó un muestreo de conveniencia (Patton, 2002) y se contó con 35 participantes que formaron parte de los grupos focales que se muestran en la tabla 1. Estos se plantearon teniendo en cuenta la heterogeneidad con relación al género y la práctica de AF (activos y sedentarios). Los participantes activos realizaban diferentes tipos de AF, como deporte, ejercicio físico o AF no estructurada.

Para el colectivo de adolescentes, en un principio se formaron dos grupos focales, no obstante, después de organizar el primero, se detectó la necesidad de conformar un tercer grupo focal solo con adolescentes no activos, con el fin de promover su participación. Puesto que cuando se encontraban juntos (activos y no activos) tendían a no expresar sus opiniones. En la población de adultos mayores se formaron dos grupos focales y uno para los deportistas de élite retirados. Todos los participantes del grupo de deportistas de élite retirados habían competido a nivel internacional y, como mínimo, habían transcurrido cinco años del momento de su retirada.

TABLA 1

*Descripción de las características de los participantes de los grupos focales, con base en los criterios de inclusión*

Población	Estilo de vida	Sexo	Edad (n)
Adolescentes	4 activos	4 mujeres	13-14 (5)
	4 sedentarios	4 hombres	15-16 (3)
	4 activos	2 mujeres	13-14 (2)
		2 hombres	15-16 (2)
	5 sedentarios	2 mujeres	13-14 (2)
Adultos mayores		3 hombres	15-16 (3)
	7 activos	5 mujeres	65-70 (7)
		2 hombres	
	6 activos	3 mujeres	65-70 (7)
Deportistas de élite retirados	1 sedentario	4 hombres	
	2 activos	1 mujer	35-45 (4)
	2 sedentarios	3 hombres	

Fuente: elaboración propia.

Teniendo en consideración otras intervenciones en las que se utilizó la técnica del grupo focal en intervenciones y recolección de datos (Gray et al., 2016; Mehra et al., 2016), se organizaron los grupos priorizando su representatividad como participantes activos y no activos, con base en los criterios establecidos por la OMS (2010): (a) nivel de implicación en programas de AF, (b) género, y (c) edad. Dicha información fue recolectada en una entrevista mantenida con anterioridad con los organizadores de los grupos focales (profesores de educación física, coordinadores de programas de AF y servicio de apoyo al deportista).

## Instrumentos

Se elaboró un guión para cada grupo estudiado, siguiendo las recomendaciones propuestas por Garay et al. (2002). Como paso previo a la conformación de los grupos focales, se realizaron tres entrevistas piloto. La primera se llevó a cabo con un adolescente de 15 años; la segunda, con una persona del grupo de 65 a 75 años; y la tercera, con un deportista retirado de 28 años. Los comentarios de estos participantes ayudaron a adaptar el lenguaje a los colectivos y matizar elementos de comprensión de los temas planteados.

El guión fue modificado para que se adaptara mejor a las características de los colectivos estudiados, discutiéndolo con otros investigadores y profesionales expertos en el tema (profesores universitarios, investigadores, médicos especialistas en AF y responsables de programas de AF), con el fin de generar una versión definitiva. Finalmente, los tres guiones se estructuraron con un conjunto de preguntas basadas en tres temas principales: (a) motivación autónoma hacia la práctica de AF, (b) motivación controlada hacia la práctica de AF, y (c) factores amotivacionales hacia la práctica de AF.

## Procedimiento

Antes de la recolección de los datos, se obtuvo la aprobación del Comité de Ética de la Universitat Autònoma de Barcelona. En primer lugar, se procedió a contactar a las instituciones que tenían acceso a las poblaciones objeto de estudio. Los participantes adolescentes fueron contactados a través de los responsables del Departamento de Educación Física de los institutos de enseñanza secundaria que participaron en el proyecto. Los grupos de adultos mayores fueron seleccionados por los coordinadores de los responsables de los programas de AF de varios municipios. Los deportistas de élite retirados fueron contactados por medio del servicio de atención al deportista de un centro de alto rendimiento deportivo.

Todos los participantes mayores de edad dieron su consentimiento informado y recibieron garantías de confidencialidad de los datos recogidos. En el grupo de adolescentes que aceptaron participar en el estudio, el documento de consentimiento informado fue firmado por sus padres o tutores legales. Todos los grupos focales fueron registrados en audio y video. Una vez recogidos todos los datos, se realizó la transcripción de los mismos. Se recogieron un total de 660 minutos de grabación.

## Análisis de datos

Se llevó a cabo un análisis temático con enfoque deductivo-inductivo al contenido, siguiendo las seis fases propuestas por Braun y Clarke (2006): (a) transcripción de los datos y familiarización de los mismos, (b) generación de códigos, (c) agrupación de los temas iniciales, (d) elaboración del libro de códigos y patrones, (e) definición y nombramiento de los temas y subtemas, y (f) redacción del artículo seleccionando las citas representativas para cada tema.

Los temas fueron nombrados utilizando conceptos derivados de la SDT, mientras que los subtemas fueron nombrados por los investigadores basados en las experiencias de los participantes. Para garantizar el rigor de este estudio (Maxwell, 2002), las entrevistas de los grupos focales fueron grabadas y transcritas *verbatim*. Para el análisis cualitativo de dichos datos, se utilizó el *software* Atlas-Ti 7.1.0. Tres investigadores participaron en el proceso de análisis de los datos, mediante la triangulación de la interpretación de los resultados, debatiendo las discrepancias hasta llegar a un consenso.

## Resultados

Los resultados se agruparon en tres temas principales: (a) motivación autónoma, (b) motivación controlada, y (c) amotivación. Por cada tema y tipo de población se identificaron varios subtemas que representaban aquellos factores que explican los temas principales. En la tabla 2 se presentan en orden jerárquico de importancia para cada colectivo.

TABLA 2  
*Temas y subtemas de motivación autónoma, controlada y amotivación hacia la práctica de actividad física de los grupos focales*

Temas	Adolescentes	Adultos mayores	Deportistas de élite retirados
	Subtemas		
Motivación autónoma	Diversión	Diversión	Diversión
	Salud	Salud	Salud
	Bienestar	Sentirse activo	
	Superación personal	Superación personal	
Motivación controlada	Socializar	Socializar	Socializar
		Ocupar el "nuevo" tiempo libre (jubilación)	
Amotivación	Pereza	Falta de interés	Percepción de práctica de AF insuficiente
	No sentirse competente	Aburrimiento	Falta de reconocimiento social
		No poder ir al ritmo de los demás	Falta de relaciones sociales
		No sentirse competente	Gestión ineficaz del tiempo (falta de tiempo)
		Vergüenza	
		Limitaciones físicas y mentales (invalidantes)	
		Dificultad excesiva para la AF	
		Miedo a lesionarse	
	Pereza		

Fuente: elaboración propia.

Los testimonios que mejor representaron los factores motivacionales (subtemas), por ejemplo, los relacionados con la motivación autónoma, hacen referencia a perfiles más activos en cuanto a la práctica de AF; mientras que los relacionados con la motivación controlada y amotivacionales se dieron más en participantes no activos.

### Adolescentes

Uno de los factores motivacionales autónomos más destacados por el grupo de adolescentes fue la diversión: *En primaria teníamos un profesor que introducía el deporte de forma divertida. No eran juegos, pero era la forma, hacíamos cosas divertidas* (Hombre, activo, 14-14 años). En cuanto a los factores asociados a la motivación controlada, los adolescentes destacaron la socialización como fuente principal de motivación: *No quiero hacer actividad física sola. Si voy con alguna amiga, sí, porque sé que después conoceré gente (...). Pero como no me gusta ir sola, no me apunto a nada.* Mujer, sedentaria, 13-14 años

Además, uno de los factores a los que referían los adolescentes activos y no activos era el perfil del monitor o profesor, valorando positivamente cuando se comportaba de manera cercana y se preocupaba por los alumnos, más allá de su papel como docente: *Está bien que el profesor se ría y hable con los alumnos, no solamente que corrija cosas* (Hombre, activo, 15-16 años). Como también que fuera dinamizador, bromista, activo, un referente respetuoso, respetado y que diera retroalimentación. Los adolescentes no activos señalaron un conjunto de factores amotivacionales, sobre todo, referidos a la falta de competencia percibida y a la pereza: *Normalmente no juego. No se me da bien ni el fútbol ni el básquet. Mis compañeros juegan y no me pasan la pelota porque saben que no la cojo* (Hombre, sedentario, 15-16 años); o *Todos los deportes que he hecho ha(n)*

*sido porque mis padres me obligaban, no me gustaba ir y me daba pereza. Después de salir de clase cansada, me hacían hacer actividad física. (Mujer, sedentaria, 13-14 años)*

## Adultos mayores

En el grupo de adultos mayores, los antecedentes de práctica de AF juega un papel relevante: *Antes yo hacía muchas cosas; footing, natación, esgrima... y ahora de mayor, aún más (Mujer, activa, 65-70 años)*. Es decir, el hecho de haber practicado algún tipo de AF con anterioridad a la fase adulta, fue descrito como un elemento que favorece que sean activos cuando son adultos mayores. En relación con la motivación autónoma, los adultos mayores señalaron la diversión, la salud, el sentirse activo o la superación personal. Una de las participantes comentó: *Cuando practico actividad física, me siento activa, me gusta salir (Mujer, activa, 65-70 años)*; o *Hay gente que dice que conviven con el dolor. Eso depende de ti, del nivel de activación que tengas (Mujer, activa, 65-70 años)*.

En cuanto a la motivación controlada, el principal aspecto que destacaron fue la socialización, relacionándola con la transición de la vida laboral a la jubilación: *Reconozco que practicar actividad física me va muy bien. Yo tenía mucha relación en el trabajo, y cuando se acabó, lo echaba de menos. No sabía cómo llenar ese vacío. En el gimnasio, salimos, hacemos un café. Hago amistades nuevas que antes no tenía (Mujer, activa, 65-70 años)*. Por otro lado, destacaron como principal factor de amotivación la falta de interés, la falta de competencia y la vergüenza, este último relacionado con cuestiones de género: *En actividades de movimiento, al hombre le da mucha más vergüenza que a la mujer (Hombre, activo, 65-70 años)*.

## Deportistas de élite retirados

Los deportistas retirados que mencionaron tener una motivación hacia la AF más autónoma y, por tanto, tener un perfil activo hacia la práctica de AF, destacaron el factor diversión: *Practico actividad física por diversión. Es mucho mejor pasármelo bien y disfrutar del deporte que no padecerlo (Hombre, activo, 35-45 años)*. Los factores motivacionales controlados que destacó el grupo de deportistas de élite retirados fue la socialización. Uno de los deportistas de élite retirados, que practicaba AF mencionó: *Ahora practico actividad física con el círculo de amigos que tenemos en común del atletismo. El objetivo de ir a un campeonato no es ganar, ahora es llegar vivo y luego juntarte con esta gente. El campeonato es la excusa para juntarte con los colegas, como hace veinte años (Hombre, activo, 35-45 años)*.

Uno de los resultados que sobresalió fue la tendencia a percibir que la práctica de AF después de la carrera deportiva era insignificante, en relación con la etapa anterior cuando eran deportistas de élite. Por tanto, mencionaron que practicar un número de horas más reducido no les resultaba motivante. Debido a esta amotivación, se encontró que los deportistas de élite retirados pueden abandonar los intentos de iniciar o adherirse a la práctica de AF: *Desde que me retiré, nunca más he vuelto a hacer nada (...). Es que pasas de entrenar de seis o siete horas todos los días a ir a un club a entrenar una o dos horas. Tienes la sensación de que no estás haciendo nada (Hombre, sedentario, 35-45 años)*.

En este grupo, los participantes también recalcaron numerosos aspectos amotivacionales, como la falta de reconocimiento social, la pérdida de relaciones sociales o la gestión ineficaz del tiempo: *Cuando destacas en tu deporte, tienes premios, medallas. Tienes un reconocimiento público, eres alguien. Cuando lo haces por tu cuenta, nadie te lo valora o compensa (Hombre, sedentario, 35-45 años)*; o *Cuando entrenaba tenía un grupo con el que te comprometías y un entrenador que te esperaba. De repente, todos lo vamos dejando, nadie me espera (Hombre, sedentario, 35-45 años)*.

## Discusión

Desde la SDT, el objetivo del presente trabajo consistió en explorar, mediante un enfoque cualitativo, las similitudes y diferencias de los tipos de motivación hacia la práctica de AF de diversas poblaciones (adolescentes, adultos mayores y exdeportistas de élite), con el fin de crear orientaciones generales para los diversos programas de AF. Al tratarse de orientaciones generales, pueden ser útiles indistintamente del contexto de cada población estudiada en el que se realice la AF.

En línea con estudios anteriores con los mismos grupos de población (Abel y Carreiro, 2011; Cantú-Berrueto et al., 2016; García y Caracuel, 2007; Ryan et al., 1997), se encontró que el principal factor de motivación autónoma hacia la práctica de AF es la diversión y la salud, resultados que coincidieron en los tres grupos. En cuanto a la motivación controlada, se hizo evidente que el factor más importante en los tres grupos estudiados fue la socialización. Los hallazgos mostraron que los adolescentes perciben la práctica de AF como una herramienta para potenciar las relaciones sociales. Mientras que para los adultos mayores, la socialización es para recuperar o mantener las relaciones interpersonales después de la transición de la vida laboral a la jubilación. Por último, para los exdeportistas, la continuación de la práctica de AF está motivada de forma controlada por mantener la relación con los demás compañeros del ámbito deportivo.

Por otro lado, se encontró un conjunto de factores amotivacionales que no favorecen la práctica de AF. Los adolescentes únicamente destacaron la pereza y la falta de competencia; en tanto que los adultos mayores identificaron un número mayor de factores amotivacionales, además de los destacados por los adolescentes, tal como señalan Barriopedro, Eraña y Mallol (2007), Olivares, Lera y Bustos (2008) y Serra-Puyal, Generelo y Zaragoza (2010).

Siguiendo con los factores amotivacionales, Gagné y Deci (2005) encontraron que la percepción de competencia es esencial para poder sentir motivación hacia una actividad, aunque esta sea controlada. Si las personas no se perciben competentes, seguramente mostrarán una amotivación hacia dicha actividad. Este aspecto se ha visto reflejado en las poblaciones de adolescentes y de adultos mayores, de modo que crear programas en los que las personas puedan percibir su mejora personal y evolución de su competencia, podría ser un punto de partida.

En el caso de los exdeportistas, se encontró que existe un número considerable de factores amotivacionales hacia la práctica de AF, como consecuencia de las diferencias relacionadas con la práctica durante su carrera deportiva. En línea con el estudio publicado por Torregrossa et al., (2019), estos factores hacen referencia a la falta de reconocimiento social que sí tenían durante su carrera deportiva, la falta de relaciones sociales para practicar AF con un equipo igual de competente que ellos y la gestión ineficaz del tiempo para compaginar la práctica de AF con el ámbito laboral y familiar.

Teniendo en consideración el conjunto de factores de motivación autónoma, controlada y amotivacionales hacia la práctica de AF, a continuación, se presentan orientaciones generales para tener en cuenta a la hora de crear programas de AF dirigidos a estos colectivos.

Cuando las personas tienen una motivación más autónoma hacia una actividad, se relaciona positivamente con la adherencia a esa misma actividad (Deci y Ryan, 2000). Por ello, a pesar de que las personas se inicien en programas de AF por factores motivacionales más controlados, como socializar, estos deben poder generar un cambio hacia una motivación más autodeterminada, para facilitar una posterior adherencia a la práctica de AF (Ryan y Deci, 2018). Estos factores pueden depender de la población a la que se dirija el programa de AF.

Para fomentar una motivación autónoma en el grupo de adolescentes, se sugiere que los programas tengan la posibilidad de individualizar los objetivos relacionados con la práctica de AF, y que los adolescentes perciban la libertad de elección de la actividad que van a realizar. Las orientaciones que se proponen en relación con los programas para fomentar una motivación controlada hacia la práctica de AF, se centran en actividades de cooperación, la creación de grupos heterogéneos y el perfil del monitor. En este último aspecto, se deberían



fomentar competencias tales como la dinamización, el sentido del humor, el trato cercano y empático y la retroalimentación asertiva, tal como lo describieron los adolescentes en los grupos focales.

Además, la literatura ha demostrado que los monitores o profesores que se esfuerzan para apoyar las necesidades psicológicas básicas de sus alumnos, impactan de forma positiva en la calidad de su motivación, bienestar y persistencia (Ntoumanis, 2005; Standage, Duda y Ntoumanis, 2003). Por el contrario, los factores que se deberían evitar a la hora de crear programas de AF dirigidos a adolescentes, tienen que ver con la poca variedad de actividades que reproducen estereotipos asociados a la masculinidad o la feminidad, y que el perfil del monitor sea del tipo controlador. El estilo coercitivo y autoritario basado en el uso de gritos y amenazas para imponer una forma de hacer las cosas, puede asociarse a la motivación controlada y a la amotivación. Coincidiendo con el estudio de Ahrabi-Fard y Matvienko (2005), el perfil del monitor puede llegar a convertirse en uno de los responsables de transmitir a los adolescentes estilos de vida activos y saludables.

Con el fin de fomentar factores de motivación autónoma (diversión) para el grupo de adultos mayores, se proponen algunas orientaciones generales que incluyan experiencias nuevas y programas variados de AF y que el perfil del monitor cumpla un rol determinado, que sea competente, empático, adaptable a la diversidad, que asesore, que no sea muy exigente y que no riña. Además, en línea con Martin, Nigg y Smith (2013), se debería tener en consideración el hecho de recomendar la práctica de AF por parte de otros agentes sociales significativos (compañeros, mentores, amigos, médico y familiares).

Es importante destacar que el perfil del monitor en el grupo de adolescentes y en el de adultos mayores se ha identificado como un agente social significativo, a la hora de regular un tipo de motivación u otra hacia la práctica de AF (Van den Berghe et al., 2013). De hecho, el perfil del monitor puede favorecer una motivación controlada o, por el contrario, consolidar los factores amotivacionales. En un sentido metafórico, y tal como aparece en un discurso recogido en el grupo focal, el perfil del entrenador ejercería de “bisagra” para abrir la puerta hacia una motivación autónoma a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas o hacia una no motivación en relación con la práctica de AF.

Uno de los aspectos principales que se deben considerar al establecer las orientaciones para la creación de programas de AF para exdeportistas, es la capacidad de reenfoque de la AF (Torregrossa et al., 2019). Este estudio sugiere que para este grupo se inicie el reenfoque de la AF durante la transición de la retirada deportiva. Este se podría centrar en explorar la relación de la persona con su deporte y reconceptualizar tanto los agentes sociales relacionados con la AF (compañeros y entrenadores) como las creencias con respecto a la cantidad e intensidad de horas necesarias para sentir que están haciendo algo útil para ellos.

Los programas de acompañamiento a la retirada deportiva, generalmente, se han centrado en ayudar a descubrir y a hacer la transición del ámbito deportivo al laboral, como el Programa de Orientación al Deportista de Élite del Consejo Superior de Deportes o el Servicio de Atención al Deportista (Regüela, 2011). Asimismo, estos programas también deberían enfocarse hacia una orientación deportiva, con el fin de identificar qué otras actividades y deportes pueden hacer que les divierta, o a crear grupos de entrenamiento de exdeportistas para que socialicen y se adapten a un nuevo nivel deportivo.

Para terminar, es importante resaltar que este estudio se enmarca en un proyecto mayor, en el cual se estudiaron la población adolescente, los adultos mayores y los exdeportistas de élite. Para futuras investigaciones, sería interesante ampliar dichas poblaciones, incrementando así la representatividad de la muestra, con el fin de poner a prueba los factores motivacionales identificados. Por otro lado, cabe destacar como fortaleza del estudio, el abordaje cualitativo a través de grupos focales, lo cual permitió un acercamiento de forma detallada a las experiencias motivacionales de cada grupo estudiado.

A partir de estos hallazgos, se ofrecen recomendaciones generales para tener en cuenta a la hora de crear programas de AF dirigidos a adolescentes, adultos mayores y exdeportistas. Se han señalado algunas semejanzas y diferencias para cada colectivo, remarcando sobre todo la importancia del perfil del monitor tanto en adolescentes como en adultos mayores, al ejercer un papel clave para facilitar un tipo de motivación

u otro. Por otro lado, en los exdeportistas, se destaca la necesidad de reconceptualizar las creencias sobre la AF, en relación con la cantidad e intensidad de horas necesarias.

## Referencias

- Abel, M. G., & Carreiro, B. (2011). Preparing for the Big Game: Transitioning from Competitive Athletics to a Healthy Lifestyle. *Strength and Conditioning Journal*, 33(2), 58-63. doi: 10.1519/SSC.0b013e31820bc314
- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., De Meyer, J., Van den Berghe, L., & Haerens, L. (2013). Development and Evaluation of a Training on Need-Supportive Teaching in Physical Education: Qualitative and Quantitative Findings. *Teaching and Teacher Education*, 29(1), 64-75. doi: 10.1016/j.tate.2012.09.001
- Ahrabi-Fard, I. y Matvienko, O. (2005). Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de Educación Física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1(3), 163-170. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2092534>
- Alcaraz, S., Pons, J., Angulo-Brunet, A. y Cruz, J. (2017). Intervenciones para la promoción de actividad física basadas en la teoría de la autodeterminación: Una revisión narrativa (2011-2016). *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), 116-123. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152046021.pdf>
- Aragónés, M., Fernández, P. y Ley Vega, V. (2016). Actividad física y prevalencia de patologías en la población española. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte
- Bäckmand, H., Kujala, U., Sarna, S., & Kaprio, J. (2010). Former Athletes' Health-Related Lifestyle Behaviours and Self-Rated Health in Late Adulthood. *International Journal of Sports Medicine*, 31(10), 751-758. doi: 10.1055/s-0030-1255109
- Barriopedro, M. I., Eraña, I. y Mallol, L. (2007). Relación de la actividad física con la depresión y satisfacción con la vida en la tercera edad. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 239-246. Recuperado de <https://www.rpd-online.com/article/view/163/163>
- Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. Doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Cantú-Berrueto, A., Castillo, I., López-Walle, J., Tristán, J. y Balaguer, I. (2016). Estilo interpersonal del entrenador, necesidades psicológicas básicas y motivación: un estudio en futbolistas universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 263-270. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311145841011.pdf>
- Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J. y Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas, y *burnout* en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 143-146. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/162721>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, NY: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Selfdetermination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being across Life's Domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23. doi: 10.1037/0708-5591.49.1.14
- Duda, J., Williams, G., Ntoumanis, N., Daley, A., Eves, F., Mutrie, N., ... Jolly, K. (2014). Effects of a Standard Provision Versus an Autonomy Supportive Exercise Referral Programme on Physical Activity, Quality of Life and Well-Being Indicators: A Cluster Randomised Controlled Trial. *International Journal Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 1-15. doi: 10.1186/1479-5868-11-10
- Folgar, M. I., Juan, F. y Boubeta, A. R. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8, 93-102.. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8(23), 93-102. doi: 10.12800/CCD.V8I23.304
- Gagné, M., y Deci, E.L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Behavior*, 26, 331-362.

- García, J. R. y Caracuel, J. C. (2007). La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: inicio, mantenimiento y abandono. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(1), 41-60. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3111/311126252004>
- Garay, A., Íñiguez, L., Martínez, M., Muñoz, J., Pallarès, S. y Vázquez, F. (2002). Evaluación cualitativa del sistema de recogida de sangre en Cataluña. *Revista Española de Salud Pública*, 76(5), 437-450. Recuperado de [http://scielo.ojs.cii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272002000500006&lng=es&tlng=es](http://scielo.ojs.cii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272002000500006&lng=es&tlng=es)
- Gray, P. M., Murphy, M. H., Gallagher, A. M., & Simpson, E. E. (2016). Motives and Barriers to Physical Activity among Older Adults of Different Socioeconomic Status. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24(3), 419-429. doi: 10.1123/japa.2015-0045
- Hellín, P., Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 101-116. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112481>
- Leyton, M., Jiménez, R., Naranjo, J., Castillo, M. y Morenas, J. (2013). Aplicación de un programa motivacional para promocionar la actividad física en adultos y mayores. *Archivos de Medicina del Deporte: Revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 30(153), 25-33. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4538523>
- Martin, K. A., Nigg, C. R., & Smith, A. L. (2013). Peer-delivered Physical Activity Interventions: An Overlooked Opportunity for Physical Activity Promotion. *Translational Behavioral Medicine*, 3(4), 434-443. doi: 10.1007/s13142-013-0215-2
- Martínez del Castillo, J., García, S., Graupera, J. L., Jiménez-Beatty, J. E., Martín, M. y Pouso, J. F. (2002). Hábitos y actitudes de las mujeres mayores en programas de actividad física en sociedades urbanas. *Habilidad Motriz*, 20, 5-12.
- Maxwell, J. A. (2002). *Understanding and validity in qualitative research*. In A.M Huberman & M. B. Miles (Eds.), *The qualitative researcher's companion* (pp.37-63). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Mehra, S., Dadema, T., Kröse, B. J. A., Visser, B., Engelbert, R. H. H., Van den Helder, J., & Weijts, P. J. M. (2016). Attitudes of Older Adults in a Group-Based Exercise Program toward a Blended Intervention: A Focus-Group Study. *Frontiers in Psychology*, 7, 18-27. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01827
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y Martínez, A. (2007). Validación de la escala de medida de los motivos para la actividad física revisada en español: diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23(1), 167-176. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16723120>
- Ntoumanis, N. (2005). A Prospective Study of Participation in Optional School Physical Education based on Self-determination Theory. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444-453. doi: 10.1037/0022-0663.97.3.444
- Olivares, S., Lera, L. y Bustos, N. (2008). Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 35(1), 25-35. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182008000100004>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Autor.
- Park, S., Lavallee, D. y Tod, D. (2012). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53. <http://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C. y Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29(1), 243-248. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.1.124011>
- Regüela, S. (2011). *Programa excel·lència i transicions* (Tesis doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona, España.
- Reifsteck, E. J., y Gill, D. L. (2011). Athletic identity and physical activity levels among former college athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(Supl), 180-181.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. London: Guilford Press.

- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/1998-02141-003>
- Schutzer, K. A., & Graves, B. S. (2004). Barriers and Motivations to Exercise in Older Adults. *Preventive Medicine*, 39(5), 1056-1061. doi: 10.1016/j.ypmed.2004.04.003
- Serra-Puyal, J. R., Generelo, E. y Zaragoza, J. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10(39), 470-483. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artbarreras177.htm>
- Servil, J., Abarca, A., Abadías, J., Calvo, D. y García, L. (2017). Cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física y percepción de barreras en estudiantes de Bachillerato. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(36), 183-194. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6254154>
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). Predicting Motivation Regulations in Physical Education: The Interplay between Dispositional Goal Orientations, Motivational Climate and Perceived Competence. *Journal of Sports Sciences*, 21, 631-647. doi: 10.1080/0264041031000101962
- Stephan, Y., Torregrosa, M., & Sánchez, X. (2007). The Body Matters: Psychophysical Impact of Retiring from Elite Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 73-83. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.006>
- Torregrossa, M., Conde, E., Pérez-Rivases, A., Soriano, G. y Ramis, Y. (2019). La actividad física y el deporte saludable en exdeportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 12-27. doi: <https://doi.org/10.6018/cpd.350791>
- Valois, R. F., Umstattd, M. R., Zullig, K. J., & Paxton, R. J. (2008). Physical Activity Behaviors and Emotional Self-Efficacy: Is there a Relationship for Adolescents? *Journal of School Health*, 78(6), 321-327. doi: 10.1111/j.1746-1561.2008.00309.x
- Van den Berghe, L., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Cardon, G., Tallir, I. B., & Haerens, L. (2013). Observed Need-Supportive and Need-Thwarting Teaching Behavior in Physical Education: Do Teachers' Motivational Orientations Matter? *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 650-661. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.04.006
- World Health Organization [WHO]. (2012). *Good Health Adds to Years: Global Brief for World Health Day 2012*. Geneva, Switzerland: Author. Retrieved from [http://whqlibdoc.who.int/hq/2012/WHO\\_DCO\\_WHD\\_2012.2\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2012/WHO_DCO_WHD_2012.2_eng.pdf)

## Notas

- 1 Este trabajo se realizó gracias al apoyo del Ministerio de Economía y Competitividad (Proyecto DEP-2014-52481) de España.

Licencia Creative Commons CC BY 4.0

*Para citar este artículo / To cite this article / Para citar este artigo:* Pallarés, S., Miró, S., Pérez-Rivases, A., Torregrosa, M., Ramis, Y., Cruz, J. y Viladrich, C. (2020). Motivaciones hacia la actividad física de adolescentes, adultos mayores y exdeportistas de élite: Un análisis cualitativo. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1-26. doi: <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.mafa>