



Conducta hacia el ejercicio físico en sujetos físicamente activos de Bogotá

Demy Sofia Quimbay-Torres y Luis A. Cardozo



Introducción

La Teoría de la Autodeterminación es una teoría psicológica que busca comprender y explicar por qué las personas se involucran en ciertas actividades y cómo su motivación afecta su comportamiento y bienestar. En el contexto del ejercicio físico, esta teoría se aplica para comprender por qué las personas eligen participar en actividades físicas, cómo se mantienen motivadas y cómo esta motivación impacta en su adherencia y satisfacción.

El diseño de investigación: cuantitativo de corte transversal y con un alcance exploratorio.

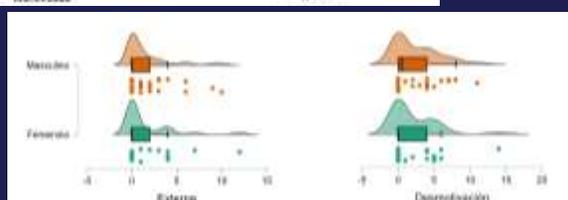
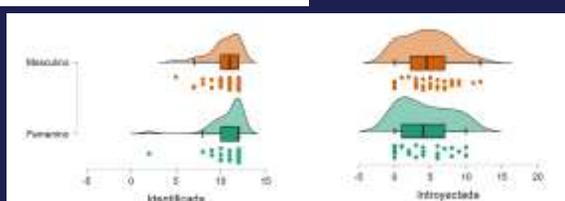
Participantes: 67 sujetos practicantes de ejercicio físico sistemático, distribuidos en 38 hombres y 29 mujeres de la ciudad de Bogotá, con edades entre los 14 y 55 años (Me= 23 años).

Instrumento: Behavioral Regulation in Exercises Questionnaire-3 (BREQ 3) el cual está formado por 23 ítems con una escala Likert (6 factores o subescalas).

Metodología

Hallazgos / Discusión / Resultados

En determinadas escalas se evidencia mayores puntuaciones. No se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres ($p = .89$, Cohen = 0.10 - 0.15).



Los análisis de asociación indica que la edad únicamente tuvo una asociación con la subescala de Regulación Intrínseca, aunque presenta un tamaño de efecto irrelevante ($Rho = .25$; $p = .04$).

González-Cutre, D., Sicilia, A., y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22, 841-847.

Standage, M., Gillison, F., Ntoumanis, N., & Treasure, D. C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 37-60.

Referencias