

Blázquez, A. y Feu, S. (2012). Motivación en actividad física mantenimiento en mujeres de municipios pequeños / Motivation for the practice of keep-fit physical activities for small town women. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 12 (47) pp. 571-588 [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista47/artmotivacion304.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista47/artmotivacion304.htm)

## ORIGINAL

# MOTIVACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO EN MUJERES DE MUNICIPIOS PEQUEÑOS

## MOTIVATION FOR THE PRACTICE OF KEEP-FIT PHYSICAL ACTIVITIES FOR SMALL TOWN WOMEN

Blázquez, A.<sup>1</sup> y Feu, S.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Coordinador Programa Dinamización Deportiva, Consejería Jóvenes y Deporte Junta de Extremadura, España, [alberto.blazquez@juntaextremadura.net](mailto:alberto.blazquez@juntaextremadura.net)

<sup>2</sup> Facultad de Educación, Universidad de Extremadura, España. [sfeu@unex.es](mailto:sfeu@unex.es)

**Código UNESCO / UNESCO code:** 6106.08 Motivación / Motivation; 6399 Otras especialidades sociológicas (del deporte) / Other sociological specialties (Sports)

**Clasificación Consejo de Europa / Council of Europe classification:** 15. Psicología del deporte / Sport psychology, 16. Sociología del deporte / Sport sociology

**Recibido** 2 de octubre de 2010 **Received** October 2, 2010

**Aceptado** 22 de diciembre de 2010 **Accepted** December 22, 2010

### AGRADECIMIENTOS

Agradecimiento a los técnicos deportivos participantes en el Programa de Dinamización Deportiva, usuarias de los programas de gimnasia de mantenimiento y Consejería de los Jóvenes y del Deporte.

### RESUMEN

El estudio tiene como objetivo estudiar las motivaciones en la inscripción y adherencia de mujeres participantes en programas de AF mantenimiento del Programa Dinamización Deportiva en poblaciones menores 20.000 habitantes de Extremadura. Se encuestaron 3967 mujeres de 267 municipios. Los resultados muestran que la salud es el principal motivo de inscripción y adherencia. Con la edad más mujeres eligen la salud como principal motivo disminuyendo la idea de estética como motivo para practicar AF. Otros motivos como la relación social, recreación o preparación deportiva son elegidos minoritariamente como motivos de práctica en un programa de AF mantenimiento. Las mujeres perciben subjetivamente una mejora en distintos

elementos vinculados a la salud en tres niveles: físico, bienestar consigo mismas y relaciones sociales.

**PALABRAS CLAVE:** salud, motivos de práctica y adherencia, actividad física, gimnasia de mantenimiento, mujeres, dinamización deportiva, municipio pequeño.

## **ABSTRACT**

This research aims to study the motivations in the registration and adherence of the women participants in the physical activity (PA) programs to keep-fit of the Sport Dynamics Programme in towns smaller than 20.000 inhabitants of Extremadura. For this, it was conducted a survey among 3967 women from 267 municipalities. The results show that health is the main reason for registration and adherence. With older age, more women choose health as the main reason and it is abandoned the idea of the aesthetics and body image as a reason to practice PA. Other reasons such as relationships with others, recreation or the preparation are selected minority as reasons to practice in a PA program to keep-fit. Women subjectively perceive improvement in various health-related factors on three levels: physical, wellness for themselves and social relations.

**KEY WORDS:** health, practice grounds and adherence, physical activity, fitness, women, sports dynamic, small town.

## **INTRODUCCIÓN**

Dentro de los diferentes modelos que propone Olivera y Olivera (1995), es importante destacar el auge en los últimos años que está teniendo el modelo narcisista y el desarrollo de programas de actividad física para adultos y mayores (Hernández Mendo, 2001) donde se incluyen los programas de gimnasia de mantenimiento. El concepto de gimnasia de mantenimiento hace referencia a aquella actividad físico-deportiva caracterizada por ejercicios con bajo impacto sin desplazamientos bruscos y rápidos; donde el trabajo de tensión muscular se complementa con la flexibilidad, coordinación o corrección postural (Moreno y Marín de Oliveira, 2003). Estos programas están orientados a la mejora de la salud a través de un ejercicio más individualizado, seguro y motivante, que promueve una adherencia hacia la práctica (Meredith, 1988; Quenneville y Sidney, 1992; Fox, 1993; Mahoney, 1993; Morrow y Gill, 1995); y donde el componente expresivo y rítmico (música, juegos, etc.) hacen que tenga una buena atracción en el público femenino (Macías y Moya, 2002). De hecho, la mujer participa en este tipo de prácticas en un porcentaje muy superior al de los hombres (Águila, Sicilia, Muyor y Orta, 2009; López y Rebollo, 2002, Macías y Moya, 2002).

### *Motivación hacia la Actividad Física*

La motivación es aquello que determina el origen, dirección y persistencia de la conducta (Sage, 1977), siendo una de las áreas más investigadas dentro de la Psicología del Deporte desde 1938 cuando apareció la lista Murray formada por 12 motivos de necesidades biológicas y 28 necesidades psicológicas de practicar actividad físico-deportiva (Martínez, Andrade y Salguero, 2005). Las motivaciones de práctica físico-deportiva son muy diversas (Durrand 1988; Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia, 2003), entre las que se incluyen: competición, capacidad personal, aventura, hedonismo y relación social, forma física, imagen personal y salud médica (Pavón et al, 2003). Para Durrand (1988) los principales motivos para práctica de actividad física (AF) son la autorrealización o motivación de status, diversión, liberación de energía, búsqueda de esparcimiento, desarrollo de habilidades, factores sociales, práctica en equipo y forma física. Trabajos recientes encuentran que la diversión, el mantenimiento de la forma y la salud son los principales motivos para practicar AF (Rodríguez-Romo, Bonet-Pascual y Garrido-Muñoz, 2009).

Las motivaciones hacia la práctica de actividad físico-deportiva se ha estudiado desde diferentes perspectivas o variables (Yilmaz y Akandere, 2003; Trail, Anderson y Flink, 2002), como factores personales (edad, género, nivel educativo, ocupación profesional, orientación de metas etc.), o factores ambientales (condiciones de trabajo, clima familiar, medio ambiente, orientación de metas etc.).

### *Motivación y género*

Algunos estudios han encontrado diferencias motivacionales en la práctica de AF en función del sexo (Castillo y Balaguer, 2001; Cecchini, Méndez y Muñiz, 2002; Pavón y Murcia, 2008; Ruíz, 2001; Ruíz, García y Díaz, 2007; Rodríguez-Romo et al., 2009). Ikulayo (1998) indica que la mayoría de las mujeres deciden participar en la práctica físico-deportiva por razones psicológicas y socioeconómicas debido a que los beneficios derivados de estos factores tienen más importancia que los factores negativos asociados con creencias culturales y religiosas. Algunos trabajos indican que la mujer adulta realiza AF motivada por la estética, cuidar el peso y su imagen corporal (Anderson, 2003; Foster, Hillsdon, Cavill, Allender, y Cowburn, 2005, Pavón y Moreno, 2008), otros trabajos indican que participan por aspectos relacionados con la dimensión social y la salud (Gutiérrez, 1995; Flood y Hellstedt; 1991); mientras que para los hombres, los motivos más importantes son los aspectos relacionados con la competición y el triunfo, junto con el estado de forma/destreza (Águila et al, 2009; Pavón y Murcia, 2008; Macías y Moya, 2002) y los motivos sociales (Pavón y Murcia, 2008).

### *Motivación y edad*

García, Rebollo, Martínez y Oña (1996) en un estudio de hábitos deportivos de la provincia de Granada señalan el interés mayoritario de la población por la práctica de actividad físico-deportiva con motivos de salud y diversión. Sin embargo otros trabajos han constatado diferencias en función de la edad. Con la edad la motivación hacia la salud aumenta así como la necesidad de relaciones sociales (Cabañas, Martínez y Del Riego, 2004; Ruíz et al., 2007). En cuanto a las relaciones sociales algunos trabajos constatan un incremento del interés por la AF por esta causa cuando aumenta la edad, mientras que otros estudios han encontrado que a los más jóvenes le interesa la AF por diversión y mejor sus relaciones sociales (García, Hernández, Oña, Godoy y Rebollo, 2001).

La motivación hacia la apariencia física aumenta con la edad entre gente activa físicamente, pero decrece con la edad entre los inactivos (Loland, 1999). Otros trabajos han concluido que las mujeres de menor edad practican AF motivadas por la mejora de su aspecto físico (Eklund y Crawford, 1994; Gill y Overdorf 1993, Hellín, Moreno y Rodríguez, 2004; Pavón y Moreno, 2008).

### *Motivación y el clima social*

El clima psicológico también influye en la motivación hacia la práctica de AF (Weiss y Ebbeck, 1996; Smith, 1999), siendo el grupo de iguales el que influye en las autopercepciones y en la autoestima. Profundizando en este sentido, Carron, Hausenblas y Mack (1996), estudiaron seis aspectos de la influencia social (otras personas, familia, miembros de clase, instructores, cohesión social y cohesión de la tarea) y seis tipos de implicación deportiva (adherencia, obediencia, eficacia, intención, actitud y satisfacción); mostrando que hay cuatro aspectos sociales que influyen en mayor medida que los demás: el soporte familiar y las actitudes hacia el ejercicio, la cohesión de la tarea y el comportamiento de adherencia, la importancia de otras personas y actitudes hacia el ejercicio, y el apoyo de la familia y el comportamiento de obediencia.

Los aspectos demográficos parecen condicionar la realización de AF para el mantenimiento de la salud, en los entornos urbanos donde parece haber un mayor nivel de práctica de AF que en los entornos rurales (Martin, et al., 2005; Moreno y Gutiérrez, 1998; Reis, et al., 2004, Rutten et al. 2001); aunque esto puede relacionarse con las condiciones laborales, la percepción de falta de oportunidades, o aspectos socioeconómicos más que por condiciones de carencia real de zonas rurales (Tay et al., 2004). Sin embargo, en escolares extremeños se ha comprobado que en los entornos rurales llevan un estilo de vida más saludable que los urbanos (De la Cruz y Pino, 2010). Algunas investigaciones también han constatado que un nivel social superior favorece una mayor práctica de AF que entornos sociales más desfavorecidos (Moreno y Gutiérrez, 1998).

### *Motivación y características de la práctica deportiva*

Moreno y Marín de Oliveira (2003) concluyeron en su estudio que los usuarios de programas de actividad física tradicional tales como la gimnasia de mantenimiento valoran más los motivos relacionados con el factor salud que los de fitness, no resultando significativas las diferencias entre el medio acuático y terrestre.

Otro estudio de interés sobre los motivos de la práctica físico-deportiva, en una ciudad con más de 50.000 habitantes, como elemento de ajuste entre la oferta y demanda, concluye que los usuarios participantes en programas de taekwondo, natación, musculación, aeróbic y gimnasia de mantenimiento asisten motivados principalmente por aspectos de salud, mejora física y liberación de estrés (Moreno, Rodríguez y Martínez, 1997).

La presencia de monitor o docente parece ser un elemento de atracción de un sexo u otro o de ambos, favoreciendo en el caso de la gimnasia de mantenimiento la presencia del sexo femenino (Águila et al., 2009). De igual modo la frecuencia de práctica parece estar también asociada a la motivación de salud encontrando como beneficio principal el encontrarse en forma (Cabañas et al., 2004; Pavón y Murcia, 2008).

El objetivo de esta investigación es estudiar los motivos de inscripción y adherencia a la práctica en los programas de AF de mantenimiento en las mujeres que participan en el Programa de Dinamización Deportiva. Este programa está subvencionado por la Junta de Extremadura y las Diputaciones Provinciales para la contratación de técnicos especialistas en AF. Así mismo, se pretende conocer la satisfacción de las usuarias con su mejoría a nivel físico, relaciones sociales y bienestar consigo misma en función de la edad de las participantes. Este tipo de programas presenta la ventaja de la cercanía a los usuarios y el bajo coste que tiene para los participantes, así como una oportunidad de práctica de AF dirigida, al no existir en muchas localidades rurales establecimientos de índole privado que también la promuevan.

## **MÉTODO**

### *Población y Muestra*

Los programas de AF para el mantenimiento que se desarrollan dentro de del Programa de Dinamización Deportiva de las mancomunidades de municipios de Extremadura son abiertos a todo el público. Inicialmente se realizaron 4099 encuestas, a todos los usuarios que desearon participar, de las cuales 3967 eran mujeres, 107 eran de hombres y 25 no especificaron el sexo. Para este estudio sólo se han seleccionado las mujeres participantes en estos programas (n=3967) y suponiendo un error de muestreo de 1% para un IC 95% en una población de 6564 usuarias en este programa. Las encuestadas

residían en 267 núcleos de población de Extremadura de menos de 20.000 habitantes, Tabla 1.

### *Instrumento*

Se diseñó un cuestionario de preguntas cerradas para identificar cuál era el principal motivo para inscribirse en un programa de AF de mantenimiento y cuál era el principal motivo por el que permanecían en el mismo. La pregunta pretendía favorecer un posicionamiento real del usuario y evitar una respuesta general y poco comprometida. A través de una escala Likert de cinco pasos (de 1 = ninguna mejoría, a 5= a mucha mejoría) se le preguntó a las usuarias sobre su percepción sobre la mejora personal en la condición física, en sus relaciones con los demás y en estar bien consigo mismas con la AF de mantenimiento que estaban desarrollando. También se realizaron preguntas contextuales para conocer los días de práctica semanal, el tiempo que llevan haciendo la AF de mantenimiento y la edad. Antes de pasar el instrumento a la muestra se pidió la valoración del cuestionario a un grupo de expertos en la AF de mantenimiento del programa de Dinamización deportiva para adecuar la idoneidad de las preguntas y su redacción.

### *Análisis estadístico*

Dada la naturaleza de algunos datos nominales, los análisis estadísticos se hicieron a través de tablas de contingencia analizando el grado de asociación de las variables a través del coeficiente de contingencia (C) y el grado de relación entre cada uno de los niveles de la variable a través de los residuos tipificados corregidos ( $RTC$ )  $> 1.96$  o  $< -1.96$  (95% de nivel de confianza). Se realizó un análisis descriptivo básico de la muestra y de actividad realizada. Para el análisis correlacional se analizaron los supuestos para elegir el tipo de prueba determinando que lo más idóneo eran pruebas no paramétrica. El análisis estadístico se realizó con el software SPSS Statistics 17.0.

## **RESULTADOS**

La edad media de todas las participantes fue de  $57 \pm 15.53$  años. Para analizar la homogeneidad teniendo en cuenta los grupos en cada localidad, clases, se realizó un análisis de la media de las desviaciones típicas en cada una de las localidades ( $Dt= 9.74$ ). En la tabla 1 se puede observar que las participantes en los programas de AF de mantenimiento con menos de 25 años son muy escasas (3%), al igual que las mayores de 74 años (9.6%). El rango de edad donde más mujeres participan es entre 65 y 74 años (30.9%) seguido de los rangos de 45 a 59 años (22%) y de 25 a 44 años (20.7%). El mayor número de participantes reside en localidades entre 1000 y 5000 habitantes, un 53.2%, seguido muy de lejos de las localidades de menos de 1000 habitantes, un 37.8%.

**Tabla 1.** Distribución de las participantes por edad y población de su lugar residencia

Edades		Rango de habitantes				Total
		Menos de 1000 hab.	De 1000 a 4999 hab.	De 5000 a 9999 hab.	De 10000 a 20000 hab.	
Menos de 25 años	Recuento	22	83	10	3	118
	% dentro de Edades	18.6%	70.3%	8.5%	2.5%	100.0%
	% dentro de N° habitantes	1.5%	4.1%	2.8%	3.9%	3.0%
	% del total	.6%	2.1%	.3%	.1%	3.0%
de 25 a 44 años	Recuento	229	471	93	26	819
	% dentro de Edades	28.0%	57.5%	11.4%	3.2%	100.0%
	% dentro de N° habitantes	15.3%	23.2%	26.0%	33.8%	20.7%
	% del total	5.8%	11.9%	2.3%	.7%	20.7%
de 45 a 59 años	Recuento	360	382	104	28	874
	% dentro de Edades	41.2%	43.7%	11.9%	3.2%	100.0%
	% dentro de N° habitantes	24.0%	18.8%	29.1%	36.4%	22.0%
	% del total	9.1%	9.6%	2.6%	.7%	22.0%
de 60 a 64 años	Recuento	230	267	50	3	550
	% dentro de Edades	41.8%	48.5%	9.1%	.5%	100.0%
	% dentro de N° habitantes	15.3%	13.1%	14.0%	3.9%	13.9%
	% del total	5.8%	6.7%	1.3%	.1%	13.9%
de 65 a 74 años	Recuento	501	633	77	15	1226
	% dentro de Edades	40.9%	51.6%	6.3%	1.2%	100.0%
	% dentro de N° habitantes	33.4%	31.2%	21.5%	19.5%	30.9%
	% del total	12.6%	16.0%	1.9%	.4%	30.9%
75 o más años	Recuento	157	196	24	2	379
	% dentro de Edades	41.4%	51.7%	6.3%	.5%	100.0%
	% dentro de N° habitantes	10.5%	9.6%	6.7%	2.6%	9.6%
	% del total	4.0%	4.9%	.6%	.1%	9.6%
Total	Recuento	1499	2032	358	77	3966
	% dentro de Edades	37.8%	51.2%	9.0%	1.9%	100.0%
	% dentro de N° habitantes	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% del total	37.8%	51.2%	9.0%	1.9%	100.0%

El 65% de las encuestadas asiste a las clases de gimnasia de mantenimiento dos días por semana mientras que el 31% lo hace tres días, el 4% cuatro días y el 2% lo hace cinco días por semana. Sólo un 1% realiza la actividad un día por semana. En cuanto al tiempo que llevan participando en este tipo de programa el 32% lleva entre 1 y 3 años, el 28% más de seis años, el 22.1% menos de un año y el 17.9% lleva participando entre 4 y 6 años.

*Relación entre los motivos de inscripción y adherencia a la AF de mantenimiento*

Se estudió la asociación entre los motivos de inscripción al programa de AF de mantenimiento y los motivos de adherencia al mismo. Los resultados de Chi-cuadrado muestran una alta asociación entre el principal motivo de inscripción en la AF de mantenimiento y el principal motivo de adherencia a la misma ( $X^2_{(gl=16)} = 6114.12$ ;  $p < .01$ ). A través del coeficiente de contingencia se comprobó que existía una alta asociación entre las variables ( $C = .779$ ).

A través del análisis de los descriptivos y los RTC de la tabla de contingencia se pudieron observar tendencias y asociaciones entre los motivos de inscripción y adherencia. Los resultados de la tabla 2 indican que el principal

motivo para la inscripción (77%) y adherencia a las AF de mantenimiento es la salud (73.3%). Un 68.5% del total de la muestra se escribió en el programa de AF de mantenimiento y se mantuvo en él por motivos de salud.

Además de la salud los siguientes motivos de inscripción fueron la recreación (7.7%) y la estética (5.7%) y relacionarse con gente (5.3%). Por otro lado, otros motivos de adherencia además de la salud, fueron: la recreación (8.2%), la preparación para el deporte (7.4%) y la estética (6.7%). Una vez que se inicia la actividad, un porcentaje muy alto de los que lo hicieron motivados para mejorar la salud continúan realizando las AF de mantenimiento por el mismo motivo (93.5%). Estos datos se ven confirmados por los *RTC* que indican que hay muchos más casos de los esperado en la salud como motivo de inscripción y adherencia a la AF de mantenimiento ( $RTC > 1.96$ ).

**Tabla 2.** Tabla de contingencia entre los motivos de inscripción y los motivos de adherencia a la AF de mantenimiento

Motivo de inscripción		Motivos de adherencia a la práctica					Total
		Estética	Salud	Recreación	Relacionarse con gente	Preparación para el deporte	
Estética	Recuento	170	83	8	4	1	266
	% Motivo de inscripción	63.9%	31.2%	3.0%	1.5%	.4%	100.0%
	% Motivos adherencia	75.2%	2.7%	2.6%	1.9%	.6%	6.7%
	% del total	4.3%	2.1%	.2%	.1%	.0%	6.7%
	<i>RTC</i>	<b>42.3</b>	-18.4	-3.0	-2.9	-3.2	
Salud	Recuento	33	2711	66	70	19	2899
	% Motivo de inscripción	1.1%	93.5%	2.3%	2.4%	.7%	100.0%
	% Motivos adherencia	14.6%	89.0%	21.6%	33.5%	11.4%	73.3%
	% del total	.8%	68.5%	1.7%	1.8%	.5%	73.3%
	<i>RTC</i>	-20.5	<b>40.8</b>	-21.3	-13.4	-18.5	
Recreación	Recuento	11	85	205	16	6	323
	% Motivo de inscripción	3.4%	26.3%	63.5%	5.0%	1.9%	100.0%
	% Motivos adherencia	4.9%	2.8%	67.0%	7.7%	3.6%	8.2%
	% del total	.3%	2.1%	5.2%	.4%	.2%	8.2%
	<i>RTC</i>	-1.9	-22.6	39.1	-3	-2.2	
Relacionarse con gente	Recuento	2	44	11	113	3	173
	% Motivo de inscripción	1.2%	25.4%	6.4%	65.3%	1.7%	100.0%
	% Motivos adherencia	.9%	1.4%	3.6%	54.1%	1.8%	4.4%
	% del total	.1%	1.1%	.3%	2.9%	.1%	4.4%
	<i>RTC</i>	-2.6	-16.5	-.7	36.1	-1.7	
Preparación para el deporte	Recuento	10	124	16	6	138	294
	% Motivo de inscripción	3.4%	42.2%	5.4%	2.0%	46.9%	100.0%
	% Motivos adherencia	4.4%	4.1%	5.2%	2.9%	82.6%	7.4%
	% del total	.3%	3.1%	.4%	.2%	3.5%	7.4%
	<i>RTC</i>	-1.8	-14.8	-1.5	-2.6	37.9	
Total	Recuento	226	3047	306	209	167	3955
	% Motivo de inscripción	5.7%	77.0%	7.7%	5.3%	4.2%	100.0%
	% Motivos adherencia	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% del total	5.7%	77.0%	7.7%	5.3%	4.2%	100.0%

### *Relación entre los motivos de inscripción y la edad*

A través de una tabla de contingencia se estudió la asociación entre los motivos de inscripción, variable nominal, y la edad de las usuarias de los programas de AF de mantenimiento. En la tabla 3 se observa que para las menores de 25 años el principal motivo de inscripción es la estética (38.1%) seguido de la salud (33.9%) y la preparación para el deporte (19.5%). A partir de los 25 años la salud se erige como el principal motivo para la mayoría de las usuarias, encontrándose el primer punto de inflexión entre los 25 y 44 años (52.9%) y el segundo a partir de los 45 años donde más del 70% elige la salud como principal motivo. Por el contrario en la variable estética se observa que con la edad va disminuyendo el número de personas que elige esta opción.

Los resultados de Chi-cuadrado ( $\chi^2_{(gl=20)} = 677.15$ ;  $p < .01$ ) indican que hay una asociación entre las variables, aunque una vez valorado el coeficiente de contingencia se comprobó que la asociación era media ( $C = .382$ ). A pesar de que la asociación es media, del análisis de los *RTC* se desprende que a partir de los 60 años hay más casos de los esperados que valoran la salud como principal motivo de inscripción ( $RTC > .196$ ), tabla 3. Por otro lado, en las mujeres menores de 45 años hay más casos de los esperados en donde se explicita principal motivo para la inscripción en un programa de AF la estética y la preparación para el deporte ( $RTC > 1.96$ ); mientras que a partir de los 60 años hay menos casos de los esperados ( $RTC < -1.96$ ). También es importante destacar que la salud es más importante para las mayores de 60 años que relacionarse con gente. No se han encontrado más casos de los esperados en las relaciones con otras personas como motivo para inscribirse en el programa.

**Tabla 3.** Motivos de inscripción en un programa de AF de mantenimiento en función de la edad

Motivos de inscripción	Edades						Total	
	Menor de 25 años	de 25 a 44 años	de 45 a 59 años	de 60 a 64 años	de 65 a 74 años	75 o más años		
Estética	Recuento	45	138	50	8	20	6	267
	% Motivo de inscripción	16.9%	51.7%	18.7%	3.0%	7.5%	2.2%	100.0%
	% dentro de Edades	<b>38.1%</b>	16.9%	5.7%	1.5%	1.6%	1.6%	6.7%
	% del total	1.1%	3.5%	1.3%	.2%	.5%	.2%	6.7%
	<i>RTC</i>	<b>13.8</b>	<b>13.0</b>	-1.4	-5.3	-8.6	-4.2	
Salud	Recuento	40	433	628	444	1043	318	2906
	% Motivo de inscripción	1.4%	14.9%	21.6%	15.3%	35.9%	10.9%	100.0%
	% dentro de Edades	<b>33.9%</b>	<b>52.9%</b>	<b>71.9%</b>	<b>81.0%</b>	<b>85.1%</b>	<b>83.9%</b>	73.3%
	% del total	1.0%	10.9%	15.8%	11.2%	26.3%	8.0%	73.3%
	<i>RTC</i>	-9.8	-14.8	-1.1	<b>4.4</b>	<b>11.2</b>	<b>4.9</b>	
Recreación	Recuento	9	89	84	48	63	29	322
	% Motivo de inscripción	2.8%	27.6%	26.1%	14.9%	19.6%	9.0%	100.0%
	% dentro de Edades	7.6%	10.9%	9.6%	8.8%	5.1%	7.7%	8.1%
	% del total	.2%	2.2%	2.1%	1.2%	1.6%	.7%	8.1%
	<i>RTC</i>	-.2	3.2	1.8	.6	-4.6	-.4	
Relacionarse con gente	Recuento	1	27	40	28	58	19	173
	% Motivo de inscripción	.6%	15.6%	23.1%	16.2%	33.5%	11.0%	100.0%
	% dentro de Edades	.8%	3.3%	4.6%	5.1%	4.7%	5.0%	4.4%
	% del total	.0%	.7%	1.0%	.7%	1.5%	.5%	4.4%
	<i>RTC</i>	-1.9	-1.7	.3	.9	.8	.6	
Preparación para el deporte	Recuento	23	131	72	20	42	7	295
	% Motivo de inscripción	7.8%	44.4%	24.4%	6.8%	14.2%	2.4%	100.0%
	% dentro de Edades	19.5%	16.0%	8.2%	3.6%	3.4%	1.8%	7.4%
	% del total	.6%	3.3%	1.8%	.5%	1.1%	.2%	7.4%
	<i>RTC</i>	<b>5.1</b>	<b>10.5</b>	1.0	-3.6	-6.4	-4.4	
Total	Recuento	118	818	874	548	1226	379	3963
	% Motivo de inscripción	3.0%	20.6%	22.1%	13.8%	30.9%	9.6%	100.0%
	% dentro de Edades	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% del total	3.0%	20.6%	22.1%	13.8%	30.9%	9.6%	100.0%

*Relación entre los motivos de adherencia a la AF y la edad*

A través de una tabla de contingencia se estudió la asociación entre los motivos de inscripción, variable nominal, y la edad de las usuarias de los programas de AF de mantenimiento.

Entre las menores de 25 años el principal motivo de permanencia en el programa de actividad física es la salud (43.2%) seguido de la estética (30.5%) y la preparación para el deporte (16.1%). Observando el motivo salud, se pudo comprobar que dentro del porcentaje edad, la elección de este motivo va aumentando paulatinamente a medida que aumenta la edad y que a partir de

los 45 años más del 75% de las mujeres manifiesta que realiza actividad física para mejorar o mantener la salud.

Los resultados de Chi-cuadrado indican que hay una asociación entre las variables ( $X^2_{(gl=20)}= 603.02$ ;  $p<.01$ ), aunque una vez valorado el coeficiente de contingencia se comprobó que la asociación era media ( $C=.364$ ). Aunque la asociación es media, el análisis de los *RTC* informa que a partir de los 60 años hay más casos de los esperados que valoran la salud como principal motivo para mantenerse en un programa de AF de mantenimiento ( $RTC >.196$ ), tabla 4. Por otro lado, en las menores de 45 años hay más casos de los esperados en donde se explicita como principal motivo para permanecer en un programa de AF la estética y la preparación para el deporte ( $RTC >1.96$ ); mientras que a partir de los 60 años hay menos casos de los esperados ( $RTC <-1.96$ ).

**Tabla 4.** Motivos de permanencia en un programa de AF de mantenimiento en función de la edad

Motivos de adherencia a la práctica	Edades						Total	
	Menor de 25 años	de 25 a 44 años	de 45 a 59 años	de 60 a 64 años	de 65 a 74 años	75 o más años		
Estética	Recuento	36	128	44	3	11	4	226
	% Motivos adherencia	15.9%	56.6%	19.5%	1.3%	4.9%	1.8%	100.0%
	% dentro de Edades	<b>30.5%</b>	15.7%	5.1%	.5%	.9%	1.1%	5.7%
	% del total	.9%	3.2%	1.1%	.1%	.3%	.1%	5.7%
	<i>RTC</i>	<b>11.8</b>	<b>13.8</b>	-1.0	<b>-5.6</b>	<b>-8.7</b>	<b>-4.1</b>	
Salud	Recuento	51	503	676	446	1056	318	3050
	% Motivos adherencia	1.7%	16.5%	22.2%	14.6%	34.6%	10.4%	100.0%
	% dentro de Edades	<b>43.2%</b>	61.6%	77.6%	81.1%	86.2%	84.6%	77.1%
	% del total	1.3%	12.7%	17.1%	11.3%	26.7%	8.0%	77.1%
	<i>RTC</i>	<b>-8.9</b>	<b>-11.8</b>	.4	<b>2.4</b>	<b>9.1</b>	<b>3.6</b>	
Recreación	Recuento	10	71	88	45	63	28	305
	% Motivos adherencia	3.3%	23.3%	28.9%	14.8%	20.7%	9.2%	100.0%
	% dentro de Edades	8.5%	8.7%	10.1%	8.2%	5.1%	7.4%	7.7%
	% del total	.3%	1.8%	2.2%	1.1%	1.6%	.7%	7.7%
	<i>RTC</i>	.3	1.2	3.0	.4	-4.1	-2	
Relacionarse con gente	Recuento	2	31	35	45	74	22	209
	% Motivos adherencia	1.0%	14.8%	16.7%	21.5%	35.4%	10.5%	100.0%
	% dentro de Edades	1.7%	3.8%	4.0%	8.2%	6.0%	5.9%	5.3%
	% del total	.1%	.8%	.9%	1.1%	1.9%	.6%	5.3%
	<i>RTC</i>	-1.8	-2.1	-1.9	3.3	1.4	.5	
Preparación para el deporte	Recuento	19	84	28	11	21	4	167
	% Motivos adherencia	11.4%	50.3%	16.8%	6.6%	12.6%	2.4%	100.0%
	% dentro de Edades	16.1%	10.3%	3.2%	2.0%	1.7%	1.1%	4.2%
	% del total	.5%	2.1%	.7%	.3%	.5%	.1%	4.2%
	<i>RTC</i>	<b>6.5</b>	<b>9.7</b>	-1.7	-2.8	-5.3	-3.2	
Total	Recuento	118	817	871	550	1225	376	3957
	% Motivos adherencia	3.0%	20.6%	22.0%	13.9%	31.0%	9.5%	100.0%
	% dentro de Edades	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% del total	3.0%	20.6%	22.0%	13.9%	31.0%	9.5%	100.0%

*Percepción subjetiva en la mejora de la salud en función de la edad*

Se le preguntó a las usuarias en qué grado se encontraban satisfechas con su mejora en la condición física, en sus relaciones con los demás y en estar

bien consigo mismas con la AF de mantenimiento que estaban desarrollando. Las encuestadas respondieron a estas preguntas en una escala Likert de cinco pasos mostrando una alta satisfacción con su mejora a nivel físico ( $M=4.51\pm.70$ ), en su relaciones con los demás ( $M=4.37\pm.93$ ) y en sintiéndose bien consigo mismas ( $M=4.61\pm.64$ ). A través del coeficiente de correlación de Spearman se comprobó que existía una baja relación entre las variable a pesar de ser estadísticamente significativa, los resultados mostraban la tendencia de que las mujeres que presentaban más edad tenían una valoración más positiva de la AF sobre su condición física ( $r_s=.085$ ;  $p<.01$ ), sus relaciones con los demás ( $r_s=.221$ ;  $p<.01$ ) y el encontrarse mejor consigo mismas ( $r_s=.075$ ;  $p<.01$ ).

## DISCUSIÓN

Para la determinación de la mujer como objeto de estudio han sido determinantes los resultados del muestreo realizado a toda la población que quiso participar encontrando que el 97.4% eran mujeres. Estos resultados confirman las conclusiones de diversos trabajos donde se encontró una participación mayoritaria de las mujeres en este tipo de actividades (Águila, et al, 2009; Macías y Moya, 2002; López y Rebollo, 2002).

Las localidades en las que más mujeres participan son las localidades de menos de 5000 habitantes consideradas todas ellas de ámbito rural. En estas localidades los programas de actividad física en el ámbito privado, gimnasios y salas de fitness, suelen ser escasos y por tanto, las mujeres acuden a los programas municipales.

El análisis de los grupos de AF de mantenimiento indicó que en general los grupos clase en cada localidad eran heterogéneos en edad. Las jóvenes menores de 25 años participan de forma escasa en estos programas. Esta circunstancia, debería ser estudiada con más profundidad en el ámbito rural para conocer sus posibles causas tales como: realización de estudios fuera de la localidad, incorporación al mundo laboral u otras actividades más atractivas a su motivación.

Hay que destacar el alto porcentaje de mujeres participantes entre los 65 y 74 años de edad, lo que justifica la necesidad de incorporar en estudios posteriores esta franja poblacional en mujeres. Hasta hace poco tiempo el límite de la población eran los 65 años pero a partir del año 2000 se incluye en las encuestas de hábitos y motivos para la práctica de la actividad físico deportiva el rango de edad de 65 a 74 años (García-Ferrando, 2001). Sin embargo, en España los hábitos y motivaciones físico-deportivos de mujeres de 65 a 74 años no aparecen citados en el mismo, así como en los posteriores estudios del mismo autor, estudio entre los años 2001-2006.

Un 42.7% de las mujeres participantes tienen una edad comprendida entre los 25 y 59 años, siendo necesario realizar estudios sobre los aspectos contextuales que condicionan el acceso a la actividad, conocimiento y

necesidad de la misma, actividad que satisfaga sus inquietudes y la conciliación de la vida familiar y laboral a través de horarios adecuados.

La salud fue el principal motivos de inscripción al programa de AF de mantenimiento, donde al menos 3/4 de las encuestadas habían elegido esta opción como principal motivo. Minoritariamente algunas usuarias eligieron como principal motivo de inscripción en dicho programa: la recreación, la estética y relacionarse con gente. Esta misma tendencia se mantiene en los motivos de adherencia a la práctica una vez que ya han participado en el programa. Estos resultados confirman las conclusiones de numerosas investigaciones que encontraron en la salud el principal motivo para practicar AF (García, et al., 1996; Ikulayo, 1998; Pavón y Moreno, 2008), sobre todo en la práctica de AF de mantenimiento (Cabañas, et al., 2004; Moreno, et al., 1997).

Es posible que los motivos de inscripción y de mantenimiento en una práctica de AF puedan ser diferentes o no en función de la edad de las usuarias. Por ello, se decidió estudiar si había alguna relación entre los motivos antes de iniciar la práctica y los reales tras probar en la propia práctica. Casi la totalidad de las mujeres que iniciaron el programa de AF de mantenimiento motivadas por la salud (93.5%) continúan en el programa por el mismo motivo, dato que se ve confirmado por los residuos tipificados corregidos al 95% de confianza. Este resultado pone de manifiesto que la actividad satisface las expectativas que tenían depositadas las usuarias en ello. De igual modo, se ve confirmado con la alta valoración en la percepción subjetiva que dieron las usuarias sobre las mejoras que esta actividad les aporta a nivel físico, en las relaciones con los demás o sintiéndose bien consigo misma. La AF favorece una mejora de la percepción de salud en sus tres ámbitos, físico, mental y social (Devís, 2000; Downie, Fyfe y Tannahill, 1990; Janisse, Nedd, Escamilla y Nies, 2004; Olmedilla, Ortega y Madrid, 2008; Stathi, Fox, y McKenna, 2002).

*La edad como condicionante de los motivos de inscripción y adherencia a la práctica.*

La opinión de los motivos para la inscripción y adherencia a la práctica de AF evoluciona con la edad (Yilmaz y Akandere, 2003; Trail, et al., 2002). Los resultados indican que la estética y la salud son los principales motivos de inscripción en las menores de 25 años, pero cuando analizamos la evolución de estos dos motivos en función de la edad se observa que la tendencia es muy diferente, con la edad va aumentando de manera abrumadora el número de usuarias que manifiestan que se inscribieron por motivos de salud y va descendiendo el número de mujeres que lo hacen por estética. Los otros motivos siguen a mucha distancia la opinión sobre la salud como principal motivo para la inscripción en un programa de actividad física.

Una vez que se pone en marcha el programa de AF la opinión de las menores de 25 años ha cambiado ligeramente ya que la salud se convierte en

el principal motivo de adherencia seguido de la estética, observándose en los porcentajes de edad para cada uno de estos motivos que la opinión sobre el principal motivo de adherencia es la salud.

A partir de los 45 años se observa un gran punto de inflexión en la opinión sobre los motivos de inscripción y adherencia ya que más del 70% de las mujeres elige la salud como principal motivo para inscribirse y seguir practicando AF de mantenimiento. Toda esta tendencia se ve confirmada por los residuos tipificados corregidos al 95% de confianza.

Las mujeres jóvenes consideran la estética como un motivo importante para la práctica de actividad física (Eklund y Crawford, 1994; Gill y Overdorf 1993, Pavón y Murcia, 2008), al menos al mismo nivel que la salud. Esta opinión va perdiendo peso con la edad para reforzar a la salud como principal motivo para la inscripción y adherencia a un programa de AF de mantenimiento (Cabañas, et al., 2004; Ruíz, et al. 2007)

Aparentemente, puede ser sorprendente que la salud es más importante para las mayores de 60 años que relacionarse con gente, pero hay que matizar que estamos hablando de mujeres en el ámbito rural donde las relaciones sociales aparentemente son más sencillas que en el ámbito urbano. No obstante, se ha podido comprobar que las mujeres de más edad manifiestan una mayor valoración a la mejora de sus relaciones sociales a partir del programa de AF de mantenimiento.

Aunque no se pueda establecer ninguna relación de causalidad, dada la naturaleza de los datos, los resultados muestran una tendencia en este tipo de programas de AF regular de mantenimiento hacia una mayor percepción de mejora en diversos ámbitos implicados con la salud, física, psicológica y social; según se aumenta la edad. Es por ello que a la AF se le puede atribuir cierto componente psicológico que por sí mismo contribuye a la percepción de bienestar de los participantes.

Es importante tener en cuenta la heterogeneidad de las edades que conforman la clase de AF de mantenimiento, ya que este hecho podría orientar a los profesionales hacia unos objetivos de mejora de la condición física menos exigentes y más basados en una actividad física saludable.

## **CONCLUSIONES**

La salud es el principal motivo de inscripción y de adherencia a la AF de mantenimiento en los programas de dinamización deportiva en el ámbito municipal rural de Extremadura. Con la edad más mujeres eligen la salud como principal motivo y disminuye la idea de la estética e imagen corporal como motivo para practicar AF. Otros motivos como la relación con los demás, la recreación o la preparación son elegidos minoritariamente como motivos para practicar en un programa de AF de mantenimiento. Las mujeres perciben

subjetivamente una mejora en distintos elementos vinculados a la salud en sus tres niveles: físico, bienestar consigo mismas y en las relaciones sociales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, C., Sicilia, A. Muyor, J.M. y Orta, A. (2009). Cultura posmoderna y perfiles de práctica en los centros deportivos municipales. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(33) 81-95.
- Anderson, C.B. (2003). When more is better: number of motives and reasons for quitting as correlates of physical activity in women. *Health Educ Res.* 18(5), 525–37.
- Cabañas, R., Martínez, P. y Del Riego, M.L. (2004). Análisis de la motivación de las mujeres para la práctica de actividades físicas según la edad. *Educación Física y Deportes*, 72. Consultado 10/07/2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd72/mujeres.htm>
- Carron, A., Hausenblas, H. A. y Mack D. (1996). Social influence and exercise: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 1-16.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Cecchini, J.A. Méndez, A. y Muñiz, J. (2002). Motives for practicing sport in Spanish schoolchildren. *Psicothema*, 14(3), 523-531.
- De la Cruz, E., Pino, J. (2010). Actividad física, calidad de la dieta y exceso de peso en escolares: análisis en función del entorno de residencia en la comunidad autónoma de Extremadura. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 6(1), 29-38. Consultado el 5/8/2010 desde <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>
- Devís, J. (Ed) (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Downie, R.S., Fyfe, C. y Tannahill, A. (1990). *Health promotion. Models and values*. Oxford: Oxford University Press.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte (2ª edición)*. Barcelona: Paidós.
- Eklund, R.C. y Crawford, S. (1994). Active Women, Social Physique Anxiety, and Exercise. *Revista Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 431-448.
- Flood, S.E. y Hellstedt, J.C. (1991). Gender Differences in Motivation for Intercollegiate Athletic Participation. *Journal of Sport Behavior*, 14(3), 159-167.
- Foster, C., Hillsdon, M., Cavill, N., Allender, S. y Cowburn G. (2005). *Understanding participation in sport: A systematic review*. London: Sport England.
- Fox, K. (1993). Exercise and the Promotin of Public Health: More Messages for the Mission. *The British Journal of Physical Education*, 24(3), 36-37.
- García, M.E., Rebollo, S., Martínez, M y Oña, A. (1996). Estudio de hábitos deportivos en la provincia de Granada. *Revista Motricidad*, 2, 55-73.
- García-Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: MEC-CD-CSD.

- García, M. E., Hernández, A.I., Oña, A., Godoy, J.F. y Rebollo, S. (2001). La práctica física de tiempo libre en la mujer. *Revista Motricidad* 7, 145-186.
- Gill, K. y Overdorf (1994). Incentives for exercise in younger and older women. *Journal of Sport Behaviour* 17(2), 87-95.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte. La Actividad Física y el Deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.
- Hellín, P., Moreno, J.A., Rodríguez, P.L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1-2).
- Ikulayo, P. B. (1998). Psychological issues in female participation in sport. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 34(3), 59-62.
- Janisse, H., Nedd, D., Escamilla, S. y Nies, M. (2004). Physical activity, social support, and family structure as determinants of mood among European-American and African-American women. *Women Health*, 39(1), 101-116.
- Loland, N.W. (1999). *Body image and physical activity*. Oslo: The Norwegian University of Sport and Physical Education.
- López, R. y Rebollo, S. (2002). Análisis de la relación entre práctica deportiva y características sociodemográficas en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2(5) 69-98.
- Macías, V. y Moya, M. (2002). Género y Deporte. La influencia de las variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de Psicología Social*, 17(2), 129-148.
- Mahoney, C. (1993). Health Related Exercise in Northern Ireland. *The Bulletin of Physical Education*, 29(2), 21-24.
- Macías, V. y Moya, M. (2002). Género y Deporte. La influencia de las variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de Psicología Social*, 17(2), 129-148.
- Martin, S. L., Kirkner, G. J., Mayo, K., Matthews, C. E., Durstine, J. L., & Hebert, J. R. (2005). Urban, rural, and regional variations in physical activity. *Journal of Rural Health*, 21(3), 239-244.
- Martínez, R. Andrade, A. y Salguero, A. (2005). Análisis factorial del cuestionario de motivos de participación deportiva de Gill, Gross y Huddleston (1983). Adaptado a una muestra de jóvenes futbolistas. En Memoria del X Congreso Nacional y Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (pp.291-302). Málaga.
- Meredith, M. D. (1988). Activity or fitness: Is the process or the product more important for public health? *Quest*, 40, 180-186.
- Moreno J.A., y Marín de Oliveira, L.M. (2003). Análisis de los motivos de práctica entre usuarios de programas tradicionales y de fitness. *Actas del Congreso Internacional de Actividades Acuáticas* (pp. 26-28). Murcia: Universidad de Murcia.
- Moreno, J.A. y Gutiérrez, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: INDE.

- Moreno, J.A., Rodríguez, P.L. y Martínez, A. (1997). Estudio de los motivos de la práctica físico-deportiva como elemento de ajuste entre la oferta y la demanda. *Perspectivas*, 2, 45-55.
- Morrow, J.R. y Gill, D.L. (1995). Physical Activity, Fitness and Health: Introduction. *Quest*, 47 (3), 201-202.
- Olivera, J. y Olivera, A. (1995). La crisis de la modernidad y el advenimiento de la posmodernidad: el deporte y las prácticas físicas alternativas en el tiempo de ocio activo. *Apunts Revista Educación Física y Deportes*, 41, 10-29.
- Olmedilla, A.; Ortega, E. y Madrid, J. (2008). Variables sociodemográficas, ejercicio físico, ansiedad y depresión en mujeres: un estudio correlacional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(31), 224-243. Consultado el 15/07/2010 desde [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista31/artansiedad92.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista31/artansiedad92.htm)
- Pavón, A. y Moreno, J.A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23
- Pavón, A.I., Moreno, J.A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2003). Interés y motivaciones de los universitarios: diferencias en función del nivel de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(1), 33-43.
- Quenneville, M.J.J. y Sidney, K. (1992). Fitness Testing and Counselling in Health Promotion. *Canadian Journal of Sport Science*, 17 (3), 194-198.
- Reis, J.P., Bowles, H.R., Ainsworth, B.E., Dubose, K.D., Smith, S., y Laditka, J.N. (2004). Nonoccupational physical activity by degree of urbanization and US geographic region. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(12), 2093-2098.
- Rodríguez-Romo, G., Boned-Pascual, C., y Garrido-Muñoz, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 26(3), 244-254.
- Ruíz, F., García, M.E., Díaz, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 23(1) 152-166.
- Ruíz, F. (2001). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de Enseñanza Secundaria Postobligatoria y de la Universidad de Almería*. Tesis Doctoral. Almería: Universidad de Almería.
- Rutten A, Abel T, Kannas L, von Lengerke T, Luschen G, Diaz JAR, et al. (2001) Self reported physical activity, public health, and perceived environment: results from a comparative European study. *Journal of Epidemiology and Community Health*; 55(2), 139-46.
- Sage, G.H. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2ª Ed.). Addison-Wesley: Reading, M.A.
- Smith, A.L. (1999). Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 329-350.
- Stathi, A., Fox, K. y McKenna, J. (2002). Physical Activity and dimensions of subjective well-being in older adults. *Journal of aging and physical activity*, 10, 76-92.

- Tay J.B., Kelleher C.C., Hope A., Barry, M., Gabhainn, S.N., y Sixsmith, J. (2004). Influence of sociodemographic and neighbourhood factors on self rated health and quality of life in rural communities: findings from the Agriproject in the Republic of Ireland. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 58(11), 904-911.
- Trail, G.T., Anderson, D.F. y Flink, J. (2002). Examination of Gender Differences in Importance of and Satisfaction with Venue Factors at Intercollegiate Basketball Games. *International Sports Journal* 6(1), 51-64.
- Weiss, M.R., y Ebbeck, V. (1996). Self-esteem and perceptions of competence in youth sport: Theory, research, and enhancement strategies. En O. Bar-Or (Ed.) *The encyclopaedia of sports medicine, Volume VI: The child and adolescent athlete* (pp. 364-382). Oxford: Blackwell Science Ltd.
- Yilmaz, H., y Akandere, M. (2003). Effects of sports activities on life levels for women. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 322-328.

**Número de citas totales / Total references: 53 (100%)**

**Número de citas propias de la revista / Journal's own references: 3 (1,59%)**