

Arbinaga Ibarzábal, F. y García García, J.M. (2003). Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 3 (9) pp. 49-60
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artmotivacion.htm>

MOTIVACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO CON PESAS EN GIMNASIOS: UN ESTUDIO PILOTO

MOTIVATION FOR TRAINING WITH WEIGHTS IN GYMS: A PILOT STUDY

Arbinaga Ibarzábal, F.* y García García, J.M.**

*Universidad Nacional de Educación a Distancia (C.A - Huelva.) arbinaga@wanadoo.es

**Entrenador Nacional y Delegado de la I.F.B.B. en Huelva.

RESUMEN

El trabajo presenta un estudio piloto con el que se pretende llevar a cabo un primer análisis sobre la motivación que muestra un grupo de 55 personas (72,73% de hombres y 27,27% de mujeres) para realizar actividades de musculación mediante entrenamiento con pesas en gimnasios. El instrumento utilizado para evaluar la motivación ha sido la “*Escala de Motivación en el Deporte (E.M.D)*” de Brière, Vallerand, Blais y Pelletier (1995) adaptada por López (2000). De los resultados se destaca que el motivo principal para iniciarse en el entrenamiento con pesas en gimnasios varía entre hombres y mujeres. Éstas, en el 66,7% de los casos, dicen acudir para controlar el peso frente al 15% de los hombres; mientras éstos acuden principalmente para mantener la forma física (50%). La muestra nos refleja una población joven, ya que el 63,6% de los sujetos se encuentran por debajo de los 25 años, tienden a entrenar una media de 4,5 días a la semana y suelen dedicarle entre 1 y 2 horas al entrenamiento. Las mujeres suelen puntuar más en el factor de regulación introyectada ($p < 0,05$) mientras los varones lo hacen en regulación externa ($p < 0,001$).

PALABRAS CLAVE: Musculación, gimnasio, pesas, motivación

ABSTRACT

The paper shows a pilot study which wants to carry out a first analysis about the motivation of a group of 55 people (72.73% of men and 27% of women) to do muscle developing activities through training with weights in gyms. The instrument used to assess the motivation was the Sports Motivation Scale (E.M.D) of Brière, Vallerand, Blais and Pelletier (1995) adapted by López (2000). From the results we can see that the main motivation for beginning to use weights in training in gyms varies between men and women. 66.7% of the

women and 15% of the men say they go to control their weight; while the men go mainly to keep fit (50%). The sample reflects a young population as 63.6% of the subjects are under 25, they tend to train on average 4.5 days a week and they normally dedicate between 1 and 2 hours to training. The women usually get more points in the introjected(?) regulation factor ($p < 0.05$) while the men get them in the external regulation ($p < 0.001$).

KEY WORDS: muscle development, gym, motivation.

INTRODUCCIÓN

El estudio de la motivación es, y ha sido por muy diversos motivos, un aspecto básico y fundamental en la investigación desarrollada desde la psicología aplicada al deporte. Esto ha sido así, dado que cuando se logra el interés y la atención del grupo con el que se trabaja pueden establecerse las condiciones óptimas para la consecución de los objetivos propuestos (Gordillo, 1992) existiendo la posibilidad de diseñar programas deportivos que cubran las necesidades de los atletas, tanto en su vertiente deportiva como en su desarrollo personal (Gould, 1982).

No es este el lugar, pues existen manuales de muy buena calidad, para llevar a cabo una revisión de las diversas formas de entender y definir qué se ha considerado por motivación a lo largo de la historia de la psicología. No obstante, sí podemos afirmar que dar una definición de motivación ha sido una tarea ardua a lo largo de los años, y podríamos concluir que tampoco en la actualidad se dispone de una concepción que satisfaga de manera unánime. Sin embargo, de una forma u otra, si no la mayoría, sí casi todos, podríamos estar de acuerdo en considerar la motivación como un aspecto relacionado con la direccionalidad y la intensidad de la conducta.

Desde la segunda mitad del siglo XX buena parte de los análisis que sobre la motivación se han realizado, para conocer qué ha llevado a determinados grupos sociales a realizar una actividad deportiva, ya sea iniciarse o mantenerse en ella, han diferenciado entre motivación interna, externa y amotivación (Deci, 1971; Deci y Ryan, 1985).

La motivación intrínseca o interna es definida como el hecho de practicar una actividad por ella misma o por el placer generado en su práctica (Vallerand y Halliwell, 1983). Se han distinguido tres tipos de motivación intrínseca relacionadas con el conocimiento, el cumplimiento y la estimulación. Por su parte, la motivación extrínseca o externa se basa en tres conceptos principales: recompensa, castigo e incentivo; que son dados desde una posición no autorreferencial como en el caso anterior. Se han distinguido cuatro tipos de motivación extrínseca: autodeterminación, regulación externa, la introyección y la identificación (Deci y Ryan, 1985). Por último, la amotivación corresponde a un estado de no regulación y sería diferente de las motivaciones intrínsecas o extrínsecas. (Deci y Ryan, 1985). Aquí el sujeto deja de percibir las

contingencias entre los resultados y las propias acciones; considerando que su conducta es causada por fuerzas fuera de su propio control.

Sabemos que las tres dimensiones referidas, en sus distintas subdimensiones, podrán mostrar un efecto diferencial a la hora de favorecer un comportamiento de aproximación e implicación en el deporte (López, 2000; González, Tabernero y Márquez, 2000; Torres, Carrasco y Medina, 2000). Así, va quedando claro, en los recientes trabajos de investigación, que los jóvenes se acercan al deporte más por motivos intrínsecos que extrínsecos (Ryckman y Hamel, 1993; Villamarín, Mauri y Sanz, 1998; Torres, Carrasco y Medina, 2000); mientras que con el aumento en el nivel de competición se invierte esta influencia (González, Tabernero y Márquez, 2000).

Por otra parte, se constata que a lo largo de la historia el deporte ha mostrado una presencia relevante en el conjunto de la estructura social. Si bien, no es hasta estos últimos años donde se le ha podido observar con unas características sociológicas que nunca antes había mostrado, tanto por el número de practicantes como por las características y las actividades deportivas que se practican.

Sean cuales sean los motivos, lo cierto es que la práctica de la actividad física ha cobrado un auge inusitado en estos años, pudiéndose observar no sólo en el incremento de sujetos que lo llevan a cabo sino en el número y la calidad de las instalaciones donde se practican. El culto a un cuerpo "sano", equilibrado en sus formas, falto de grasa, flexible, vascularizado etc..se ha establecido como el prototipo al que imitar.

Una actividad física que no ha sido ajena a este espectacular desarrollo ha sido el entrenamiento con pesas y la musculación en gimnasios específicos para ello. En los últimos años, son muchas las instalaciones que han proliferado a lo largo de toda nuestra geografía y las personas que diariamente acuden a ellos con el objetivo de perfilar una estructura corporal, a través del desarrollo muscular, mediante la repetición de levantadas de pesos progresivamente adaptados a las necesidades específicas en cada caso.

Como decimos, tanto el número de gimnasios como el de personas que practican musculación han experimentado un espectacular incremento (¿podría considerarse como una de las actividades físicas con más practicantes en nuestro país?), generando una realidad importante, no sólo sociológica sino económicamente, etc.... Sin embargo, en nuestro país, la psicología del deporte le ha prestado una escasa atención como objeto para el estudio de los diversos procesos o fenómenos de su interés. Son pocos los profesionales y las publicaciones que desde las diversas ramas de la ciencia deportiva les han dedicado tiempo y espacio al fisicoculturismo, al fitness o la musculación en general. Es más, muchas de las veces, los pocos trabajos existentes en el ámbito de la psicología de nuestro entorno, se han centrado más en los aspectos negativos asociados a la actividad, como pudiera ser la Vigorexia o Dismorfia Muscular (Caracuel y Arbinaga, 2002; Arbinaga y Caracuel, en

prensa), que en la caracterización de los deportistas y los procesos psicológicos subyacentes, con el objetivo de mejorar el rendimiento ya sea en el entrenamiento, la competición o la recuperación en lesiones etc.

OBJETIVOS

Es por todo lo anterior que, a través del presente estudio piloto, nuestro objetivo intenta alcanzar un primer acercamiento al conocimiento de las características motivacionales que presentan los sujetos que realizan entrenamientos con pesas en gimnasios.

Así mismo, se pretende relacionar los aspectos motivacionales con las diversas variables sociales y deportivas, recogidas en un grupo de personas asiduas a los gimnasios, y practicantes del entrenamiento con pesas.

METODOLOGÍA

Sujetos

El total de sujetos participantes fue de 55 personas (40 varones y 15 mujeres) reclutados de diversos gimnasios en la ciudad de Huelva; la participación era voluntaria y solo se requería llevar más de seis meses entrenando de forma regular, al menos tres veces en semana. Elegimos este punto de corte en la selección al considerar que era tiempo suficiente como para que se eliminasen de la misma aquellos sujetos que no muestran una adherencia mínima al entrenamiento y al pensar que era un tiempo suficiente como para no incluir a los sujetos que una vez iniciados no se mantienen en la práctica del ejercicio.

A los gimnasios se acudía cuatro días a la semana, alternando las mañanas y las tardes. La persona responsable de recoger la información preguntaba a todo aquel que fuera entrando al gimnasio con intención de entrenar, una vez que el preparador le confirmase que cumplían el criterio temporal establecido, si quería participar en la investigación mediante la cumplimentación de unos instrumentos que recogían información sobre el entrenamiento que realizaba. La prueba se rellenaba de forma anónima antes de entrenar.

Instrumentos

Para la recogida de información se confeccionó una hoja de respuestas organizada en tres bloques temáticos.

El primero de ellos contenía los datos de identificación básica, que se completaron con las siguientes variables: sexo, edad, nivel de estudios, situación laboral, estado civil, peso y altura con los cuales se calculaba el Índice de Masa Corporal (*I.M.C*), también conocido como Índice de Quételet (Garrow y Webster, 1985). La codificación del *I.M.C* en grados de obesidad

quedo sujeto a las normas propuestas por O.M.S, agrupándose los valores en los siguientes niveles categoriales: Normal < 25, Obesidad Leve de 25-29.9, Obesidad Moderada 30-34.9, Obesidad Severa 35-39.9 y Obesidad Mórbida >= 40.

En el segundo bloque temático se recogía información sobre la actividad deportiva: tiempo que lleva practicando entrenamiento con pesas en gimnasios, días que acude a la semana a entrenar, tiempo que le dedica a cada sesión de entrenamiento y motivo alegado para comenzar a entrenar en el gimnasio.

El tercer apartado se compuso de “*La Escala de Motivación en el Deporte*” (E.M.D) traducida al castellano, y adaptada para la población de México, por López (2000), donde puede consultarse los valores psicométricos relevantes, y originariamente diseñada por Bière, Vallerand, Blais, y Pelletier, (1995). La E.M.D. presenta en su versión castellana siete factores, cuyas denominaciones aún provisionales (según el autor de la adaptación), varían con respecto a los nombres de la versión original que nosotros señalamos a continuación entre paréntesis (donde no se indica es que mantiene el mismo nombre): F.I.- Amotivación, F.II.- Motivación Extrínseca (Regulación Externa), F.III.- Motivación Intrínseca Estética (Regulación Introyectada), F.IV.- Motivación Intrínseca- Autosuperada (Regulación Identificada), F.V.- Motivación Intrínseca al Conocimiento, F.VI.- Motivación Intrínseca al Cumplimiento y F.VII.- Motivación Integral Deportiva (Motivación Intrínseca Estimulación). Por tanto, se observan como Motivación Externa a los factores: F.II, F.III, F.IV y como Motivación Interna a los factores: F.V, F.VI, F.VII; y por último, la Amotivación estaría reflejada por el factor: F.I.

Las respuestas, a los 29 reactivos considerados, se presentan en formato tipo Likert variando desde 1.- Nunca, hasta 7.- Siempre; eligiendo el sujeto la que más se acerque a las razones por las que practica el entrenamiento deportivo. Si bien disponemos de la posibilidad de transformar los puntajes crudos en percentiles nosotros hemos optado por trabajar con la puntuación directa en cada caso.

RESULTADOS

La muestra estaba integrada de 55 personas; y como era de esperar, la mayoría se compuso de hombres, en un 72,7%, frente a las mujeres que sólo representaban un 27,3% del grupo. La edad media de la muestra fue de 26,65 años y una Ds de 10,53. Los hombres son algo más jóvenes ($25,45 \pm 10,53$) que las mujeres ($29,87 \pm 11,61$), aunque no de forma significativa. En la Tabla 1 se deja constancia de las principales características sociales de la muestra y su relación con la variable sexo.

Tabla 1.- Características sociodemográficas de la muestra (n=55)

| % | Total | Hombre (n=40) | Mujeres (n=15) |
|------|-------|---------------|----------------|
| Sexo | | | |

| | | | |
|----------------|-------|-------|-------|
| Hombre | 72,73 | | |
| Mujer | 27,27 | | |
| Edad | | | |
| De 14 a 19 | 21,8 | 25,0 | 13,3 |
| De 20 a 24 | 41,8 | 45,0 | 33,3 |
| De 25 a 31 | 9,1 | 10,0 | 6,7 |
| De 32 a 39 | 16,4 | 7,5 | 40,0 |
| De 40-60 | 10,9 | 12,5 | 6,7 |
| E.Civil | | | |
| Soltero | 69,1 | 67,5 | 73,3 |
| Casado | 20,0 | 22,5 | 13,3 |
| Separ/Divorc. | 1,8 | 2,5 | ----- |
| Viudo | 1,8 | ----- | 6,7 |
| Otros. | 7,3 | 7,5 | 6,7 |
| N. Estudios | | | |
| Sin Estudios | 9,1 | 10,0 | 6,7 |
| G.Escolar | 29,1 | 37,5 | 6,7 |
| Bachiller | 14,5 | 10,0 | 26,7 |
| F.Profesional | 23,6 | 22,5 | 26,7 |
| Univ. Medio | 14,5 | 10,0 | 26,7 |
| Univ. Superior | 9,1 | 10,0 | 6,7 |

Por lo que se refiere a las variables directamente relacionadas con la actividad física encontramos que no se dan diferencias en cuanto al I.M.C. entre hombres y mujeres y en cuanto a la media de días de entrenamiento. En la Tabla 2 observamos como en la mayoría de los casos las sesiones de entrenamiento vienen a durar entre 1 y 2 horas. El 56,4% de los sujetos presentarían algún grado de obesidad, y de ellos, sólo el 1,8% estaría en grado de obesidad severa y sería mujer.

Tabla 2.- Características deportivas de la muestra (n=55)

| | Total | Hombre (n=40) | Mujeres (n=15) |
|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Sexo % | | 72,73 | 27,27 |
| I.M.C | | | |
| $\xi \pm Sd$ (IC-95%) | 25,8 \pm 4,2 (24,7-26,9) | 25,2 \pm 3,6 (24,1-26,4) | 27,5 \pm 5,2 (24,6-30,3) |
| I.M.C Codificada % | | | |
| Normal | 43,6 | 45,0 | 40,0 |
| Obesidad Leve | 43,6 | 45,0 | 40,0 |
| Obesidad Moderada | 10,9 | 10,0 | 13,3 |
| Obesidad Severa | 1,8 | ----- | 6,7 |
| Días de Entreno | | | |
| $\xi \pm Sd$ (IC-95%) | 4,5 \pm 0,8 (4,3-4,7) | 4,5 \pm 0,8 (4,3-4,7) | 4,5 \pm 0,9 (4,1-5,0) |

| | | | |
|-------------------------|------|------|-------|
| Durac. Entreno % | | | |
| < de 1 hora | 10,9 | 15,0 | ----- |
| De 1 a 2 horas | 74,5 | 70,0 | 86,7 |
| > de 2 horas | 14,5 | 15,0 | 13,3 |
| Tiemp. Entrenando % | | | |
| < de 1 año | 45,5 | 47,5 | 40,0 |
| de 1 a 2 años | 18,2 | 17,5 | 20,0 |
| de 2 a 4 años | 18,2 | 15,0 | 26,7 |
| > de 4 años | 18,2 | 20,0 | 13,3 |
| Practica Otro Deporte % | | | |
| Si | 47,3 | 50,0 | 40,0 |
| No | 52,7 | 50,0 | 60,0 |

Cuando a los sujetos se les pregunta el motivo por el cual comenzaron a entrenar con pesas en el gimnasio podemos observar que el 41,8% dice haberlo hecho por mantener la forma física, el 29,1% para bajar peso, el 12,7% para competir, el 3,6% como forma de pasar el rato, el 1,8% por las sensaciones que les produce la actividad física, igual porcentaje por que lo hacían mis amigos y el 9,1% por otras razones.

Si se analizan los motivos de inicio en función del sexo de los sujetos, veríamos que las mujeres reconocen en el 66,7% de los casos acudir al gimnasio para bajar peso, el 20% por la forma física y el 13,3% por otros motivos. Sin embargo, en el caso de los hombres, los motivos se muestran más variados; así, el 50% lo hace por mantener la forma física, el 17,5% para competir, el 15% para bajar el peso, el 5% como forma de pasar el rato, con el 2,5% se observan los motivos de los amigos y las sensaciones derivadas del ejercicio físico y un 7,5% de los sujetos reconocen otros motivos.

Los resultados obtenidos por el conjunto de los sujetos en cada uno de los siete factores que componen la escala E.M.D. se presentan, junto a los valores normativos de la adaptación en castellano, en la Tabla 3.

Tabla 3.- Factores de motivación en la muestra y valores normativos (López, 2000).

| $\xi \pm Sd$ | Total (55) | V.Normativo (1.003) |
|--------------|-----------------|---------------------|
| FI | 30,20 \pm 5,2 | 30,92 \pm 4,5 |
| FII | 18,49 \pm 9,1 | 25,55 \pm 8,8* |
| FIII | 21,96 \pm 4,9 | 21,49 \pm 4,9 |
| FIV | 18,51 \pm 5,8 | 23,72 \pm 3,7* |
| FV | 16,56 \pm 6,9 | 21,22 \pm 4,9* |
| FVI | 20,78 \pm 5,7 | 24,66 \pm 3,1* |
| FVII | 9,16 \pm 3,4 | 11,66 \pm 2,2* |

* p<0,05

Comparando los datos de nuestro grupo con los valores normativos en la adaptación del cuestionario, observamos que solamente los factores FI (amotivación) y FIII (motivación externa regulación introyectada) no muestran diferencias significativas.

Por otra parte, si se consideran los valores, según el sexo de la persona que responde, en cada uno de los factores de motivación, encontramos diferencias significativas en el factor FII ($t=3,39$, $p<0,001$) y en el factor FIII ($t=2,44$, $p<0,05$), en estos casos las mujeres puntúan menos en el primero de ellos y más en el segundo (Tabla 4).

Tabla 4.- Factores de motivación en la muestra en función del sexo (n=55).

| $\xi \pm Sd$ | Total (55) | Hombres (40) | Mujeres (15) |
|--------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| FI | 30,20 \pm 5,2 | 29,73 \pm 5,6 | 31,47 \pm 3,9 |
| FII | 18,49 \pm 9,1 | 20,83 \pm 8,5 | 12,27 \pm 8,0* |
| FIII | 21,96 \pm 4,9 | 21,00 \pm 4,5 | 24,53 \pm 5,5** |
| FIV | 18,51 \pm 5,8 | 18,18 \pm 5,6 | 19,40 \pm 6,3 |
| FV | 16,56 \pm 6,9 | 17,70 \pm 5,8 | 13,53 \pm 8,9 |
| FVI | 20,78 \pm 5,7 | 20,58 \pm 5,4 | 21,33 \pm 6,6 |
| FVII | 9,16 \pm 3,4 | 9,45 \pm 3,4 | 8,40 \pm 3,3 |

* p < 0,001 ** p < 0,05

Para finalizar, se quiere señalar que ninguno de los siete factores mantiene una relación con el tiempo que el sujeto lleva entrenando. Pero sí se observan éstas dinámicas entre el tiempo que se le dedica a entrenar y los factores FII ($p=0,016$) y FVII ($p=0,002$); entre el I.M.C. y el factor FIV ($p=0,018$) y, por último, entre la edad y el factor FIII ($p=0,018$) (Tabla 5). Sí habría que señalar que aun no existiendo significación, bajo los niveles tradicionales, la probabilidad que se presenta es muy aceptable en el caso de la correlación entre el FVI y los Días de entrenamiento ($p=0,064$), el Tiempo de entrenamiento ($p=0,067$) y la edad ($p=0,081$); de igual forma entre el FIII y el I.M.C ($p=0,068$).

Tabla 5.- Correlaciones de Pearson y significación entre factores y variables deportivas

| r | D.E | T.E. | I.M.C | Edad |
|-----|--------------------|------------------------------|-----------------|-----------------|
| FI | r 0,184 p 0,185 | 0,046 0,737 | -0,003 0,981 | 0,007 0,957 |
| FII | r 0,198 p 0,148 | 0,324 0,016 | -0,204 0,134 | -0,209 0,124 |

| | | | | |
|--------|-------|--------------|--------------|--------------|
| FIII r | 0,091 | 0,081 | 0,248 | 0,318 |
| p | 0,508 | 0,557 | 0,068 | 0,018 |
| FIV r | 0,078 | 0,151 | 0,318 | -0,083 |
| p | 0,572 | 0,270 | 0,018 | 0,546 |
| FV r | 0,219 | 0,214 | 0,062 | -0,051 |
| p | 0,107 | 0,117 | 0,655 | 0,711 |
| FVI r | 0,252 | 0,249 | 0,121 | 0,238 |
| p | 0,064 | 0,067 | 0,378 | 0,081 |
| FVII r | 0,217 | 0,416 | -0,088 | 0,079 |
| p | 0,110 | 0,002 | 0,524 | 0,569 |

D.E.- Días de entrenar T.E.- Tiempo entrenando I.M.C.- Índice Masa Corporal

DISCUSIÓN

Es difícil encontrar datos, con cierto rigor en trabajos anteriores, que nos permitan ubicar nuestro estudio de forma comparada. Los informes, a los que hemos podido acceder, sobre esta práctica de actividad física, no suelen aportar datos que faciliten una caracterización de los sujetos que acuden a los gimnasios a entrenar mediante series de levantadas de pesas.

El entrenamiento con pesas se nos muestra como una actividad donde los hombres son mayoría entre sus practicantes. La mujer parece buscar otro tipo de prácticas deportivas, aunque de forma intuitiva se observa un creciente número de ellas que entrenan con pesas en los gimnasios. De igual manera, los motivos alegados para comenzar a entrenar en estas instalaciones se muestra diferente entre los hombres y las mujeres. Éstas lo hacen principalmente como forma de controlar el peso y mantener la forma física, mientras los chicos en su mayoría lo hacen por la forma física y en menor medida por competir y como forma de bajar peso. En este sentido, hay que señalar que es en las mujeres donde podemos observar mayor número de ellas en los niveles de obesidad moderada y severa.

La mayoría del grupo se sitúa por debajo los 24 años (63,6%) si bien hay que señalar que el 40% de las mujeres muestra una edad en el intervalo de 32 a 39 años; frente a los chicos que en el 70% de los casos se mantienen en las franjas inferiores.

El nivel académico es mayor en las mujeres, donde encontramos que el 33,4% de ellas reconocen estudios universitarios frente al 20% de los chicos. En estos últimos, el 47,5% dice tener el graduado escolar o no tener estudios mientras las que mujeres sólo se sitúan en este nivel el 13,4%.

Por lo que respecta al resto de variables, especialmente las que hacen referencia a las de carácter deportivo, no se observa diferencias entre los sexos en los días que acuden al entrenamiento, el tiempo que se le dedica a

ello, los años que llevan acudiendo a los gimnasios y la práctica de otro deporte.

Al considerar los factores de la escala E.M.D. individualizados, nos encontramos que sólo la amotivación y la motivación externa (regulación introyectada), íntínseca estética en terminología de López (2000), se mantienen en niveles similares a los encontrados por este autor en su adaptación de la prueba. Es decir, nuestro grupo se encuentra motivado y ha internalizado contingencias pasadas de igual forma que los deportistas de las otras actividades físicas consideradas; siendo en las mujeres donde se observa un mayor peso de este factor

Por otra parte, nuestros sujetos no tienden a realizar entrenamiento con las pesas a través de presiones externas, en forma de premios y castigos, en igualdad que los del grupo tomado como referencia. Sin embargo, sí son los varones, frente a las mujeres, los que más entrenan por este motivo. Por último, se observa una baja importancia de las Motivaciones Internas, especialmente aquellas referidas a la experimentación de sensaciones (FVII) y las orientadas al saber, al placer por aprender algo nuevo (FV). Pero sí mantiene un peso interesante la motivación interna de cumplimiento (FVI), donde los sujetos se enfocan más hacia los logros que sobre los resultados, es decir, la satisfacción de intentar realizar algo nuevo, crear algo.

Para finalizar, vemos que a medida que se progresa en edad se produce una mayor internalización de las contingencias y experiencias pasadas, como forma de controlar el comportamiento de entrenamiento. De igual forma, a medida que se crece en el índice de masa corporal la conducta es juzgada como importante para el individuo, y especialmente se tiende a percibir ese comportamiento como escogido por él mismo. También llama la atención que el tiempo que se dedica en cada sesión de entrenamiento se relaciona de forma positiva y significativa con la motivación que opera cuando se realiza una acción a fin de experimentar sensaciones (placer sensorial, diversión, excitación, etc) y con la motivación que esta regulada por medios externos como los premios y castigos.

CONCLUSIONES

Como conclusión podemos decir que el tópico del entrenamiento por factores meramente estéticos no parece mantenerse, o al menos no con la intensidad que muchas veces se le había atribuido.

Era de esperar la dominancia en el número de hombres. Pero son escasas las diferencias entre los sexos en el resto de variables; habiéndose encontrado diferencias sólo en la regulación externa, donde los hombres muestran un comportamiento más regido a través de medios externos, tales como premios y castigos; mientras la mujer refleja que ha producido una internalización de las razones para sus acciones o de pasadas contingencias externas.

Para un futuro próximo, vemos como interesante incrementar la atención que desde la psicología de la actividad física y del deporte se le dedica al fisicoculturismo, la musculación y el entrenamiento con pesas como única actividad deportiva realizada por los sujetos. Esto debe ser así, dado el volumen muy importante de practicantes que diariamente se implican en una actividad física que en muchos casos no cuenta con el apoyo de la “*mass-media*”, llegándose incluso al rechazo social.

Como decimos, hay que realizar, desde la psicología, dicha apuesta en esta actividad física ya que en ella podemos ver reflejado cualquier proceso psicológico que pudiera aparecer en otros deportes. Desde los procesos motivacionales, de concentración, visualizaciones, cogniciones, hasta todos los aspectos relativos a la psicología del entrenamiento, actuaciones en la recuperación de lesiones, intervención y preparación a la competición y un largo etc de forma más genérica. A todo ello, habría que añadir la importancia que en este campo se le dedica a la alimentación como forma de controlar la composición corporal, y en muchos casos con los riesgos derivados de ello. Y creemos habría que prestar mayor atención no sólo desde la óptica de los trastornos asociados (vigorexia, anorexia, abuso de esteroides-anabolizantes etc...) sino desde la vertiente de la psicología de la normalidad y de los procesos básicos; como forma de mejorar el rendimiento de estos atletas.

BIBLIOGRAFÍA

- Arbinaga, F y Caracuel, J.C (en prensa): Aproximación a la Dismorfia Muscular. ***Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace.***
- Bière, N.M; Vallerand, RJ; Blais, MR y Pelletier, LG (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS). ***International Journal of Sport Psychology.*** 26, 645-489.
- Caracuel, J.C. y Arbinaga, F (2002): Vigorexia: un nuevo problema para el S. XXI. En el ***IX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud.*** San José, Costa Rica, del 23 al 26 de Octubre del 2002.
- Deci, E.L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. ***Journal of Personality and Social Psychology,*** 18, 105-115.
- Deci, EL y Ryan, RM (1985). ***Intrinsic Motivation and self determination in human behavior.*** N.Y Plenum Press.
- Garrow J.S y Webster, J (1985): Quetelet's index (W/H²) as a measure of fatness. ***International Journal of Obesity*** 1985;9:147-153.
- González, G; Tabernero, B y Márquez, S. (2000). Análisis de los motivos para participar en Fútbol y en Tenis en la iniciación deportiva. ***Revista Motricidad,*** 6, 47-66
- Gordillo, A (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. ***Revista de Psicología del Deporte.*** 1, 27-36.
- Gould, D (1982). Sport psychology in the 1980s: Status, direction, and challenge in youth sport research. ***Journal of Sport Psychology,*** 4, 203-218.

- López, JM. (2000). Estandarización de la Escala de Motivación en el Deporte (EMD) de Brière NM, Vallerand, RJ; Blais, MR y Pelletier, LG. En deportistas mexicanos. **Revista Motricidad**, 6, 67-93.
- Ryckman, R y Hamel, J. (1993). Perceived physical ability differences in the sport participation motives of young athletes. **International Journal of Sports Psychology**, 24, 270-283.
- Torres, G; Carrasco, L y Medina, J (2000). Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la Universidad de Granada. **Revista Motricidad**. 6, 95-105.
- Vallerand, RJ y Halliwell, WR (1983). Formulations théoriques contemporaines en motivation intrinsèque. **Revue et Critique. Psychologie Canadienne**, 24,243-256.
- Villamarín, F; Mauri, C y Sanz, A. (1998). Competencia percibida y motivación durante la iniciación en la práctica del tenis. **Revista de Psicología del Deporte**.13, 41-56.