

MOTIVACIONES DEL INDIVIDUO PARA LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: UN ESTUDIO ENFOCADO A PERSONAS QUE RESIDEN EN GUAYAQUIL

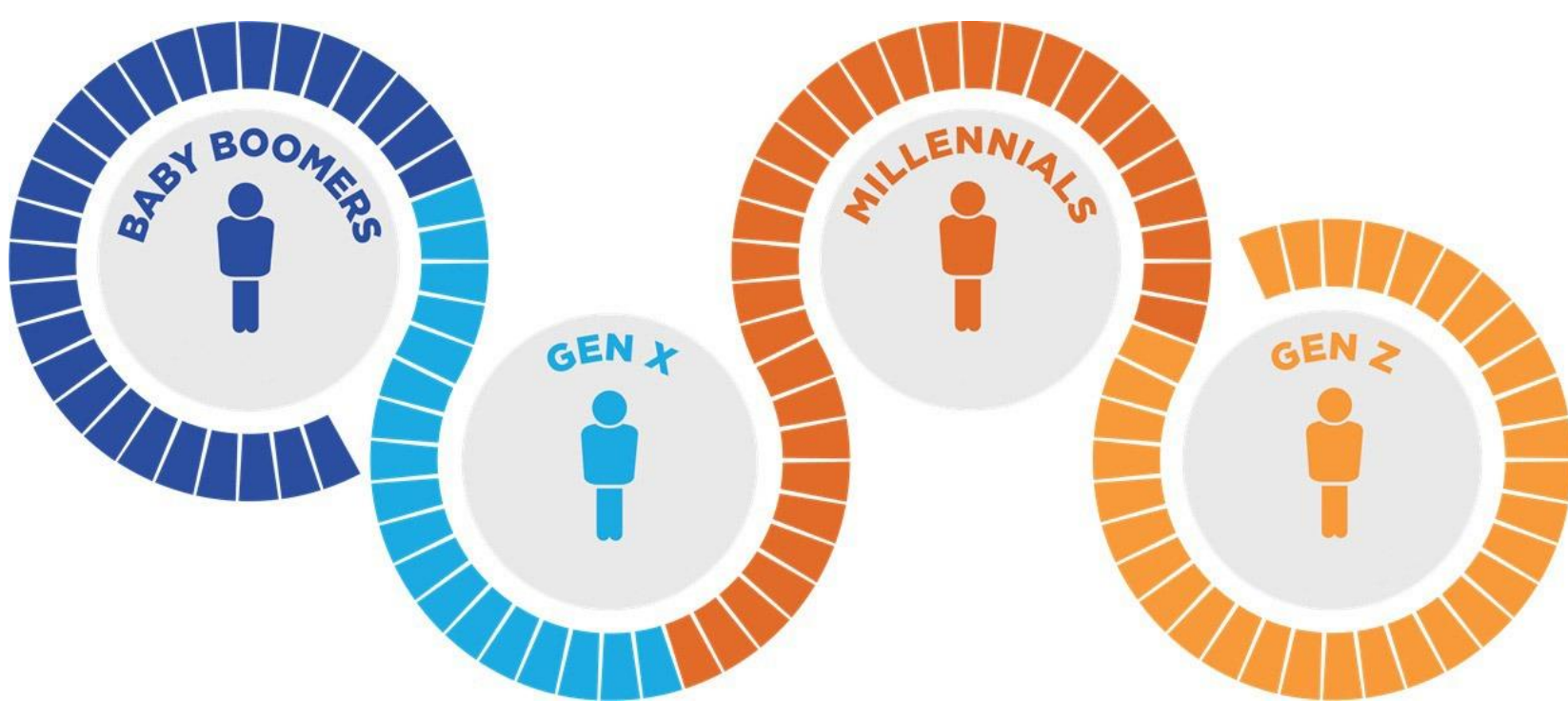
PROBLEMA

La inactividad física representa un problema a nivel mundial. Según la OMS, más del 60% de las personas, no realizan la actividad física necesaria para llevar una vida saludable. En Ecuador, la población realiza poca actividad física, según el INEC, el porcentaje de las personas que practican actividad física alcanzó un 10,5%. La OMS junto con otras entidades internacionales y gubernamentales han impulsado planes de acción que incentiven el aumento de actividad física, donde es importante recalcar que estos planes a su vez contribuyen directamente al logro del Objetivo de Desarrollo Sostenible #3, “Salud y Bienestar”. Pero, a pesar de estos esfuerzos la actividad física sigue siendo una práctica poco frecuente en la población. Por lo tanto, surge la interrogante del porqué de este comportamiento



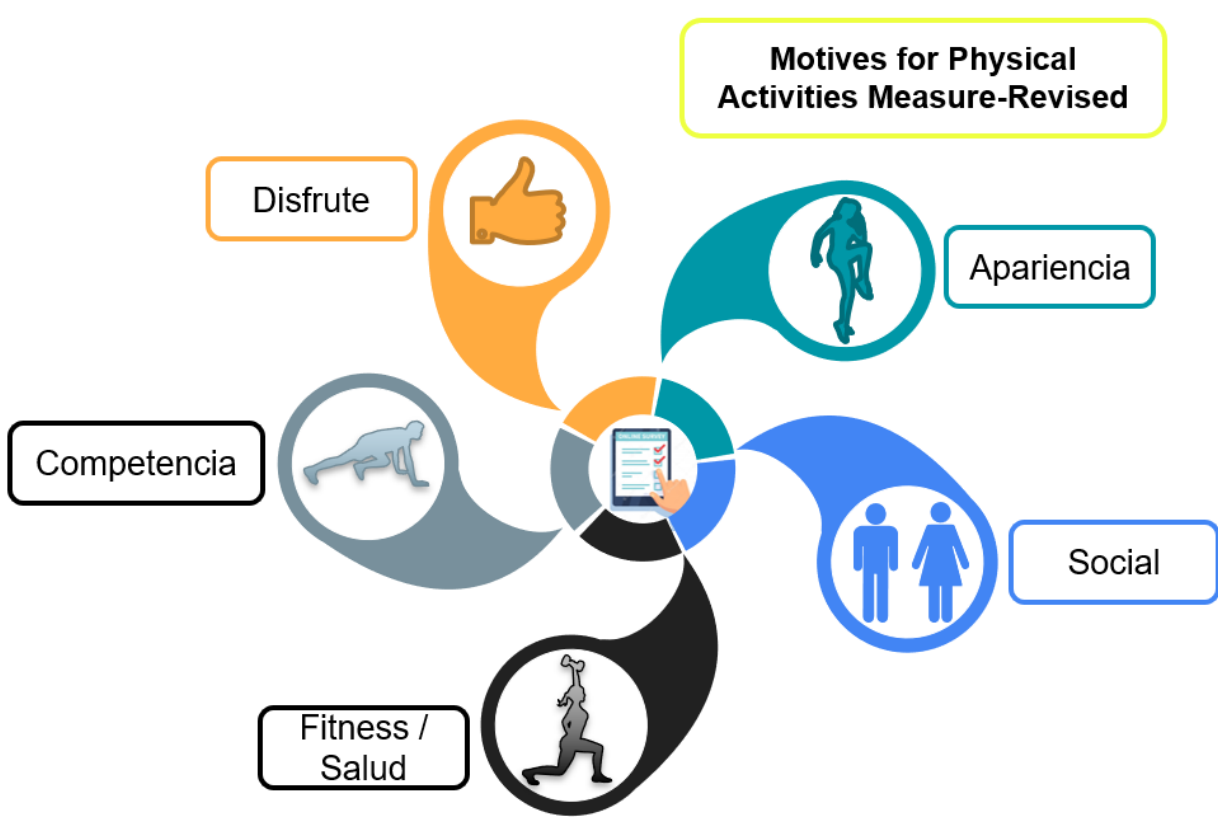
OBJETIVO GENERAL

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



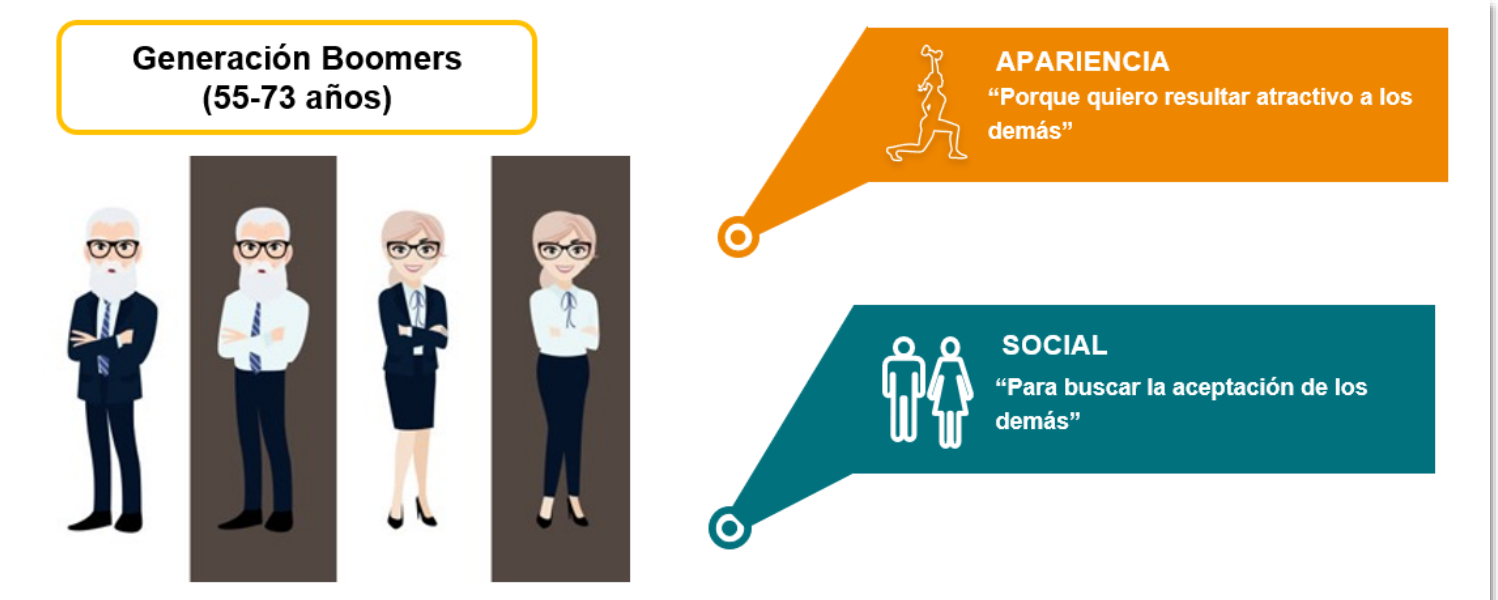
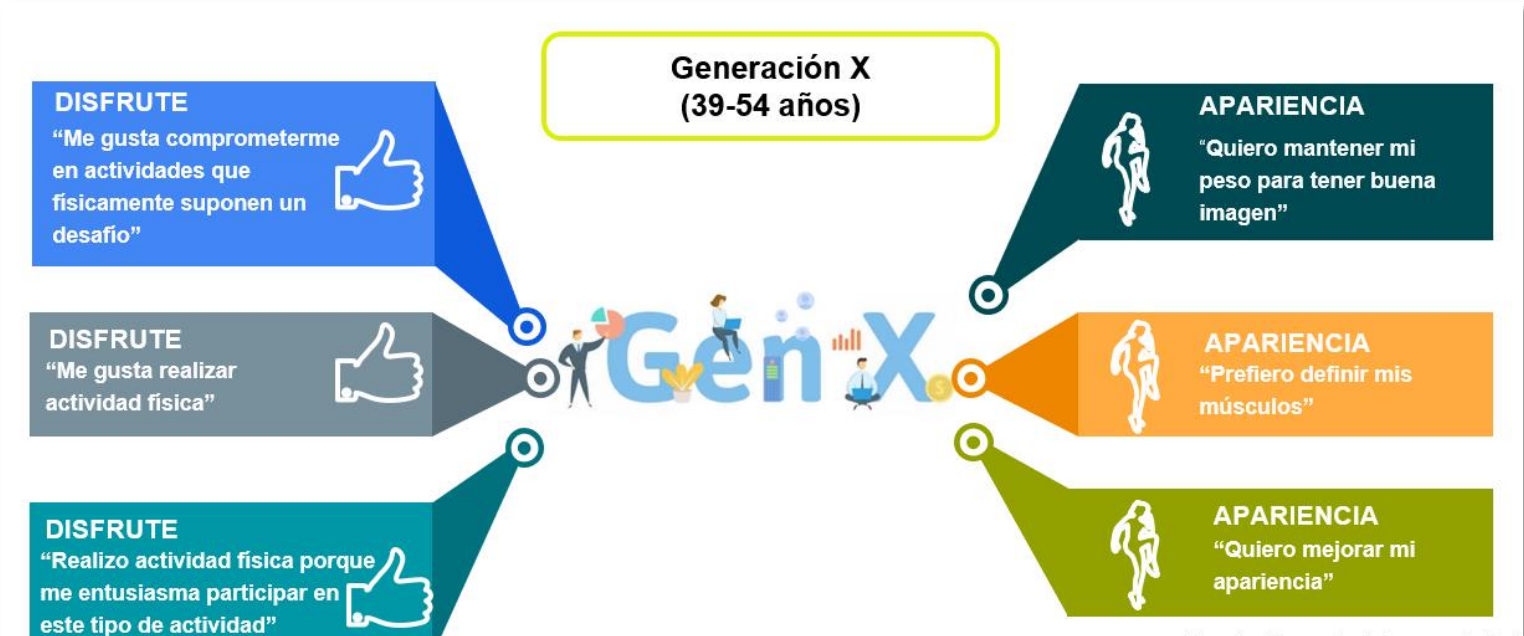
PROPUESTA

- Para conocer las motivaciones que están presentes en el individuo, se empleó el modelo Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R) que permite conocer la opinión del individuo y medir los motivos de la práctica hacia la actividad física a través de 30 ítems, agrupados en 5 categorías: disfrute, apariencia, social, fitness/salud y competencia



RESULTADOS

- La encuesta aplicada tuvo una participación ligeramente mayor del género femenino
- Las variables género y nivel de instrucción son dependientes
- A mayor nivel de instrucción, menos personas practican actividad física
- En la generación de los millennials, las motivaciones Disfrute y Fitness presentan una mayor significancia, donde se destaca Fitness
- En la generación X, disfrute, apariencia, social, fitness y competencia presentan una mayor significancia, donde se destaca Disfrute y Apariencia
- Y en la generación boomers. Las motivaciones que presentan una mayor significancia son Apariencia y Social



CONCLUSIONES

- Al conocer la principal motivación por etapa, se pretende que aquellas personas que no practican actividad física reconozcan la motivación con la cual se podrían llegar a sentir mayormente identificados,
- Este estudio es de utilidad para los sectores y empresas interesados en impulsar o desarrollarse en este sector, puesto que al identificar las principales motivaciones, pueden enfocarse y llegar mejor a su publico objetivo
- Se recomienda que, a los sectores de interés y gobiernos en impulsar la actividad física, inviertan en un estudio con mayor alcance que permite obtener una mayor precisión en identificar las principales motivaciones.