

Motivación hacia la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes.

Motivation towards the practice of physical and sport activity in adolescents.

Emily Alexandra Anchapanta Coro

Universidad Central del Ecuador. Quito, Ecuador. eaanchapanta@uce.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1074-8799>

Contacto: eaanchapanta@uce.edu.ec

Artículo recibido: 29/septiembre/2024. Aprobado: 8/noviembre/2024

Resumen

El inicio de la práctica de actividades físico-deportivas en adolescentes está impulsado por diversas motivaciones que buscan mejorar su estilo vida, sin embargo, diversas características propias de esta etapa, tales como los cambios de humor y las transformaciones constantes, pueden limitar o inhibir esa motivación. El objetivo de este estudio fue determinar la importancia de la motivación de los adolescentes en la práctica de actividades físico-deportivas. Para ello, se utilizó una revisión sistemática siguiendo el protocolo PRISMA, el cual permitió descartar investigaciones que no cumplieran con los criterios de inclusión. Se seleccionaron artículos en idioma español e inglés de diversas bases de datos. Los resultados revelaron que la competencia y el disfrute son motivaciones clave para la práctica de actividades físico-deportivas; además, se observó que el género influye en esta práctica, puesto que los hombres mostraron una mayor motivación que las mujeres. Se concluye en que una de las principales razones por las que los adolescentes se involucran en actividades físico-deportivas es mejorar su condición física y su aspecto, así como disfrutar de la competitividad. Sin embargo, se encontró que, con el tiempo, a medida que los adolescentes crecen, su motivación por la práctica de actividades físico-deportivas tiende a disminuir.

Palabras clave: Actividad física-deportiva; adolescentes; inactividad física; motivación.

Abstract

The initiation of physical and sports activities in adolescents is driven by various motivations aimed at improving their lifestyle. However, factors inherent to this developmental stage, such as mood swings and constant physical and emotional transformations, can limit or inhibit these

motivations. This study aims to assess the importance of motivation in adolescent participation in physical and sports activities. To achieve this, a systematic review was conducted following the PRISMA protocol, which allowed for the exclusion of studies that did not meet the inclusion criteria. Articles in both Spanish and English were selected from various databases. The results revealed that competition and enjoyment are key motivations for engaging in physical and sports activities. Additionally, it was observed that gender influences participation, with males showing greater motivation than females. The study concludes that one of the main reasons adolescents engage in physical and sports activities is to improve their physical condition and appearance, as well as to enjoy the competitive aspect. However, it was also found that, as adolescents age, their motivation for physical and sports activities tends to decrease.

Keywords: Physical and sports activity, Adolescents, Physical inactivity, Motivation.

Introducción

La inactividad física entre los niños y adolescentes, se ha vuelto evidente en los últimos años, especialmente debido al predominio de la tecnología, que ha desplazado actividades como el juego, el deporte, la recreación, en fin, todas aquellas que requieran un gasto de energía. Un claro ejemplo de esta tendencia lo constituye el impacto de la pandemia global del coronavirus, pues durante el confinamiento, el miedo al contagio llevó a adoptar hábitos pocos saludables, lo que contribuyó a un aumento del sedentarismo en los adolescentes. Las consecuencias de esta situación se reflejan hoy en día en los indicadores de salud y estilo de vida de estos grupos etarios.

Los hábitos de los adolescentes influyen en su compromiso para participar en actividades físico-deportivas y en su capacidad para alcanzar objetivos como mejorar su condición y estado físico, fortalecer su salud y lucir bien. Por ello, es fundamental entender las motivaciones que impulsan a éstos a participar en actividades físico-deportivas; a través de estas prácticas, se pueden desarrollar rutinas saludables que integren en su vida cotidiana y que, en muchas ocasiones influyen de manera positiva en otros adolescentes.

El sedentarismo y la inactividad física han afectado directamente la práctica de ejercicios y deportes entre los adolescentes, evidenciándose una notable disminución en la actividad física de estos jóvenes. La aparición de la tecnología ha contribuido al sedentarismo debido a su uso excesivo, lo que representa un aspecto negativo, aunque no puede dejar de mencionarse que el

empleo de ésta suele ser positivo si se utiliza de manera adecuada, aprovechando sus beneficios. Autores como Durán et al (2021), son del criterio de que el uso inadecuado de los recursos tecnológicos son las principales causas del sedentarismo, la inactividad física y la adopción de malos hábitos que afectan la salud. Cuando los adolescentes utilizan el celular o cualquier dispositivo electrónico durante periodos prolongados, tienden a volverse inactivos y a adoptar un estilo de vida sedentaria.

Es común que en la actualidad los jóvenes sean inactivos por cuestiones de tiempo, gustos y empleo inapropiado de los recursos tecnológicos, factores causales del sedentarismo, la inactividad física y de adoptar malos hábitos que repercuten en la salud, es por ello que resulta de vital importancia que los adolescentes se motiven a practicar actividades físico-deportivas, ya sea en su tiempo libre o durante las clases de educación física. Al participar en este tipo de actividades, no solo mejorarán su condición y salud, sino que también podrán sentirse más seguros de sí mismos, este elemento resulta especialmente relevante en la adolescencia, una etapa en la que muchos buscan encajar en los estereotipos estéticos impuestos por la sociedad y, al hacerlo, pueden alcanzar una mayor autoestima y bienestar. La preocupación por la apariencia física ya está presente en la edad escolar teniendo sus repercusiones en la alimentación y con tendencia de desarrollar alteraciones en el peso por la disminución de la práctica de actividad física y por el crecimiento.

La práctica deportiva es uno de los principales elementos para poder llevar y mantener un estilo de vida saludable sobre todo en la adolescencia. En este periodo se presentan cambios en aspectos psicológicos (humor, estado de ánimo, estabilidad emocional), debido a que son sensibles ante una situación que les genere ansiedad o estrés.

En lo que respecta a la práctica de actividades físico-deportivas se evidencia el factor del género pues los hombres tienen mayor motivación y un mayor nivel de actividad física que las mujeres. Se menciona que la preocupación de la imagen corporal depende del género y existe mayor preocupación en la mujer que en el hombre. La preocupación del adolescente por su imagen suele ser una de las principales motivaciones para mejorar el aspecto y de estar con amigos (Almache, 2020). Este deseo de encajar en un círculo social puede llevarlos a participar en actividades físicas, con el fin de evitar exclusiones y sentirse aceptados entre sus pares. La motivación de los adolescentes del sexo masculino, va orientada más hacia el ego que para el caso de las jóvenes.

Es evidente que los hombres suelen mostrar más motivación y disposición para participar en actividades físico-deportivas que las mujeres. La motivación se presenta de dos tipos: intrínseca y extrínseca y resulta ser un factor determinante a la hora de realizar actividades físico-deportivas, pues si un joven no encuentra una motivación que realmente sea de su agrado es poco probable que se decida realizarlo. En este contexto, surge la pregunta ¿cuál es la importancia de la motivación en los adolescentes para practicar actividades físico-deportivas?

Se debe promocionar la práctica de actividades física y deportivas entre los jóvenes, tratando de introducir hábitos saludables en que aporten de manera positiva a su vida y hagan uso racional de su tiempo libre. El objetivo general de esta revisión sistemática fue determinar la importancia de la motivación de los adolescentes en la práctica de actividades físico-deportivas. De este modo, al entender la importancia de las motivaciones, será posible predecir la práctica recurrente de la actividad física.

Metodología

El estudio se basa en una revisión sistemática de la literatura especializada sobre la motivación hacia la práctica de actividades físico-deportivas en adolescentes. Los datos se recolectaron utilizando la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), pues esta ofrece métodos que permite identificar, seleccionar, evaluar y sintetizar información, para el desarrollo de la investigación, formado por cuatro fases: (a) identificación, (b) cribados, (c) elegibilidad e (d) inclusión (Page et al., 2021). El período de análisis está comprendido entre los años 2019 y 2023, del cual se seleccionaron artículos relacionados con el tema.

Estrategia de búsqueda

En la determinación y selección de los artículos seleccionados se realizó en el período comprendido de marzo a mayo de 2024 y fueron consultados materiales tomados de bases de datos y directorios como Scopus, Web of Science, Dialnet, Scielo, entre otros; para ello se utilizaron palabras claves y opciones de búsqueda avanzada. Además, se utilizaron los operadores booleanos: (Motivación) AND (Adolescentes); (Motivación) AND (Actividad físico-deportiva) AND (Adolescentes) para afinar la búsqueda.

Criterios de inclusión y exclusión

En la muestra final se consideraron estudios que cumplieran con los criterios de inclusión siendo:

- estudios que aborden los conceptos de motivación y actividades físico-deportivas
- estudios publicados entre los años 2019 y el año 2023
- documentos escritos en idiomas como español e inglés
- documentos de acceso libre

Los estudios se excluyeron sí:

- abordan otros grupos de edad distinto a los adolescentes
- documentos publicados hasta el 2018
- estudios que no permitían el acceso a texto completo
- no incluyen datos relevantes para el estudio.

Discusión y análisis de resultados

Selección de estudios

Durante la búsqueda inicial, se obtuvieron un total de 154 resultados en las bases de datos y en un período comprendido entre los años 2019 a 2023, por consiguiente, se descartaron trabajos por no ajustarse al tema de estudio, seleccionando finalmente 20 estudios que cumplieron con los parámetros de inclusión y exclusión para realizar la revisión sistemática. Por lo tanto, se diseñó una tabla con información resumida sobre la Motivación hacia la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes, abarcando dimensiones como: 1) autor/es y año de publicación; 2) título, 3) resultados.

Autor/es y año	Título	Objetivo	Resultados
Fuentes & Lagos (2019)	Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía	Determinar los motivos de práctica de actividad físico-deportiva, en estudiantes adolescentes, en establecimientos de enseñanza básica y media de la Región de la Araucanía	Los resultados manifiestan que las principales motivaciones para la práctica de actividad físico-deportiva son la capacidad personal para el deporte, como un medio de pasar el tiempo, por superación personal y por motivos de salud.
Almache (2020)	Motivación hacia la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva	Detectar la orientación motivacional de los estudiantes secundarios de las unidades educativas de la ciudad de Azogues a la práctica de la actividad	El 71.9% del estudiantado investigado expresan que no tienen información, sobre las actividades recreativas y deportivas que se desarrollan en su

	y Recreativas de los Estudiantes Secundarios	física y recreativa, de igual manera el grado de noción que tienen el alumnado sobre la oferta deportiva de su institución.	institución educativa, mientras que el 16% indica que realiza actividad física por recreación, y un 44% de estudiantes exteriorizan que realizan actividad física por salud.
Alvariñas & González (2020)	Prácticas físicodeportivas extraescolares no organizadas: género, etapa e índice de actividad física	Analizar la relación entre el tipo de actividades físico-deportivas extraescolares no organizadas y las variables género, etapa educativa e índice de actividad física (IAF).	Las actividades más practicadas son fútbol, pasear, ciclismo, baloncesto y correr. Se hallaron diferencias significativas en algunas de las actividades estudiadas respecto al género y la etapa escolar. El índice de actividad física fue mayor en niños y en estudiantes de primaria. Se observaron niveles de actividad física muy bajos.
Ceballos et al. (2020)	Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria	Valorar la imagen corporal, la práctica de actividades físico-deportivas y la percepción de la salud en escolares adolescentes de educación secundaria	Estudiantes adolescentes mexicanos tienen una preocupación importante de su imagen corporal, especialmente en las mujeres y los que perciben una mala salud, y esta no es determinante de la práctica de actividades físico-deportivas.
Colunga et al. (2020)	Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico en Estudiantes de Secundaria.	Analizar los motivos para la práctica del ejercicio físico en estudiantes mexicanos de secundaria.	Se obtuvo que los promedios de puntajes más altos fueron para la dimensión de Competición/reconocimiento Social/Desafío, seguida de Prevención y Salud Positiva y de Peso e Imagen Corporal; el puntaje más bajo fue para Control del Estrés.
De Vargas & Herrera (2020)	Motivación hacia la educación física y actividad física habitual en adolescentes	Analizar la motivación de los adolescentes hacia la Educación Física (EF) y la práctica de actividad física habitual en función del género y en función de su práctica de actividad física habitual.	Los chicos presentan una mayor motivación intrínseca y un mayor nivel de actividad física habitual que las chicas. Asimismo, aquel alumnado que realizaba mayor nivel de actividad física habitual registró más motivación intrínseca y regulación identificada hacia la EF y menor desmotivación.
Herrera & Flórez (2020)	Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: revisión bibliográfica	Analizar los factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes	Los resultados arrojaron que el Disfrute, seguido de la competencia, son los factores más relevantes de los adolescentes a la hora de realizar actividad física.
Pereyra (2020)	Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud	Exponer análisis y resultados de como la variable motivación influye en el desarrollo actitudinal y en la modificación de hábitos de las personas hacia el direccionamiento, mantenimiento y consagración de logros u objetivos en ámbitos de actividad física, deporte y salud en diversas	La motivación autodeterminada es mayor cuando se percibe que los entrenadores generan un clima de implicación en la tarea. Mientras que contrariamente, cuando los deportistas percibían un clima de implicación en el ego, manifestaron una menor

		poblaciones.	motivación autodeterminada.
Planas et al. (2020)	Motivaciones, barreras y condición física en adolescentes, según la etapa de cambio en el ejercicio físico	Realizar una clasificación sobre el momento de cambio en ejercicio físico en adolescentes y se analiza la relación con las motivaciones, barreras y condición física en una muestra de 379 jóvenes españoles de 12 a 16 años.	Los resultados muestran que la mayoría de la población estudiada se encuentra en la etapa de Mantenimiento, observándose una diferencia en las mujeres y una disminución alarmante de la actividad física a medida que aumenta la edad.
Durán et al. (2021)	Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes: una revisión sistemática.	Realizar una revisión sistemática de los estudios que evalúan el efecto de la motivación y el uso de las TIC para la mejora de la práctica de actividad física en la adolescencia.	Los resultados arrojan evidencias científicas que justifican que la motivación y el uso de las TIC son factores que inciden positivamente en la realización de actividad física. El uso inapropiado de los recursos tecnológicos es uno de los principales causantes del sedentarismo, la inactividad física y la declinación de los hábitos de vida saludables de la población.
Moral et al. (2021)	Relación entre motivación, sexo, edad, composición corporal y actividad física en escolares	Conocer las relaciones entre la motivación para la práctica de actividad física de un grupo de adolescentes escolarizados en educación secundaria y las variables sexo, edad, nivel de actividad física, IMC y morfotipo.	Se observa que las mujeres y los estudiantes de menor edad se orientan más a la tarea en la práctica de actividad física y también los sujetos con obesidad y sobrepeso y aquellos que se consideran a sí mismos de morfotipo ectomorfo. Los hombres muestran mayor orientación al ego en la práctica de actividad física.
Gaspar & Alguacil (2022)	Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife	El objetivo, además de conocer dichos hábitos, fue comprobar la influencia que estos ejercen en su rendimiento académico, su autoestima y su autoconcepto.	Los resultados confirman la influencia de la AFD en las variables comentadas, la relación entre los hábitos deportivos de los padres y madres y los de las hijas, la disminución de la práctica de AFD en la adolescencia frente a la infancia y la existencia de actividades que siguen marcadas por estereotipos de género.
Arboleda (2023)	Actividad físico-deportiva y autoestima en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Chiclayo - 2022	Identificar la relación de la actividad físico-deportiva y la autoestima de estudiantes de secundaria en una institución educativa, Chiclayo 2022.	Teniendo como resultados para la variable actividad físico-deportiva que el 63 % tienen un nivel regular, el 20% presenta un nivel alto y el 17 % tienen un nivel malo.
Aznar et al. (2023)	Motivación y práctica deportiva en adolescentes en función del género, edad y	Evaluar la motivación de deportistas adolescentes teniendo en cuenta los factores motivacionales, el sexo y la tipología de la AFD practicada en servicios deportivos extraescolares, analizando la capacidad predictora que	Los resultados muestran que los adolescentes que practicaban deportes colectivos estaban más motivados en todos los factores que los que practicaban deportes individuales.

	deporte	unos factores tienen sobre otros.	
Aznar & Vernetta (2023)	Disfrute y motivación en la práctica de actividad física y satisfacción con los servicios deportivos durante la adolescencia.	Analizar el grado de disfrute y aburrimiento, así como los motivos, calidad percibida, satisfacción y valor del servicio de adolescentes practicantes de AFD extraescolar que cursaban ESO y Bachillerato, así como la posible relación entre variables.	Los hombres mostraron mayores índices de disfrute que las mujeres, ocurriendo al contrario en calidad percibida, satisfacción y valor del servicio. La satisfacción fue un predictor negativo de la motivación extrínseca.
Mamani et al. (2023)	Propiedades psicométricas del Cuestionario de Actitudes hacia la Práctica de Actividad Físico-Deportiva Orientada a la Salud en adolescentes peruanos.	Analizar las propiedades psicométricas del Cuestionario de Actitudes hacia la Práctica de Actividad Físico-Deportiva Orientada a la Salud (CAAFS) en adolescentes peruanos	Los resultados del AFE arrojaron un modelo con tres factores del CAAFS. El AFC reportó un buen ajuste del modelo de tres factores del CAAFS de 19 ítems. Finalmente se demostró que el CAAFS de 19 ítems evidencia validez y fiabilidad; por lo tanto, el cuestionario puede ser aplicado en adolescentes del contexto peruano.
Nicolosi (2023)	La práctica de las actividades físicas y deportivas entre los adolescentes desde la motivación a la construcción de un estilo de vida activo y saludable	Analizar las relaciones entre procesos motivacionales, el Autoconcepto Físico y la práctica de actividad física en los adolescentes italianos, de la zona central de la región de Sicilia y concretamente en el territorio del consorcio libre de Enna	La mayoría de los no practicantes o de los que han abandonado la actividad física son mujeres de entre 16 y 18 años.
Revuelta et al. (2023)	El valor subjetivo de la actividad físico-deportiva.	Analizar la estructura factorial y su fiabilidad, validez e invarianza con respecto a las variables sexo y práctica físico-deportiva de una versión en castellano de un instrumento para su medida.	Los resultados apoyan la estructura factorial tridimensional del cuestionario y proporcionan evidencias en cuanto a la fiabilidad y validez de las diferentes dimensiones o subescalas del mismo.
Santos & Melero (2023)	Variables asociadas a la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes	Conocer los motivos de práctica de actividad física de los adolescentes de la provincia de Salamanca (España) y su relación con el género, localidad de procedencia, nivel de práctica de actividad física y estado de peso.	El factor que suscitó mayor motivación hacia la práctica de actividad física fue la condición física. El factor menos motivante fue el de expectativas ajenas. Los chicos presentaron mayor nivel de motivación y los sujetos de localidades urbanas manifestaron más motivación global.
Zamora et al. (2023)	Influencia del modelo social, actividad físico-deportiva y salud en alumnos de secundaria	Evaluar la influencia de los modelos sociales que influyen en la realización de actividades físicas y en la salud de los estudiantes del nivel secundario en República Dominicana.	Los datos alcanzados muestran altos niveles de sedentarismo sobrepasando el 83 % en ambos sexos, con mayor presencia en las mujeres. En lo concerniente a los modelos sociales se reafirman los padres y las amistades

			como los más influyentes.
--	--	--	---------------------------

Tabla 1. Principales estudios e investigaciones sobre La motivación hacia la práctica de actividades físico-deportivas en adolescentes.

En la tabla 1, se detallan los aspectos importantes de los resultados obtenidos de cada investigación en la que se muestran las motivaciones que tienen los adolescentes y la importancia que representan al momento de practicar actividades físico-deportivas, sobresaliendo motivaciones como: la condición física, aspecto físico, la competición, la diversión, la salud y entre otras más.

Discusión y análisis

La práctica de actividades físico-deportivas resulta más atractiva para los adolescentes cuando lo hacen en grupo, ya que esto les proporciona una mayor motivación de competencia. En contraste, cuando están solos, no se despierta esa motivación, más bien están tranquilos y menos impulsados a esforzarse. Autores como Almache (2020), sostienen que los estudiantes prefieren practicar actividades físico-deportivas en grupo y la vinculan con los entrenamientos, la competencia, la diversión, el aspecto físico, salud, estar con sus amigos, entre otras. Se debe destacar que cuando los adolescentes están entre amigos o compañeros de clase, siempre resaltan el factor de la competencia de manera natural, así también, Aznar et al. (2023) mencionan, que entre la principal motivación a la actividad y ejercicios físicos se encuentra el disfrute, seguidos por la competencia y la apariencia, de hecho, es imprescindible señalar que tanto la competencia como el disfrute son motivaciones con gran importancia para el adolescente y que prefieren practicarlo en compañía de otras personas, preferiblemente, amigos, miembros de su grupo, etc.

Se observó que, entre motivaciones para la práctica de actividad físico-deportiva, contar y mantener una buena salud se destaca, aunque no se encuentra en las principales. Sin embargo, las bibliografías revisadas demuestran que aparece como una de las opciones al final de las preferencias de los adolescentes. Entre las principales motivaciones pueden mencionarse la capacidad para el deporte, un medio para pasar el tiempo o un medio de diversión, superación personal, y en último lugar, la salud (Fuentes & Lagos, 2019). Así mismo coincide Planas et al. (2020), quienes destacan que entre las motivaciones más sobresalientes están; la prevención, diversión y bienestar y la salud. Es importante señalar qué, tratándose de adolescentes y jóvenes, las diferentes motivaciones posean este orden: por lo general los niños y jóvenes que tienen una mente sana, tienen a pensar poco en la muerte, a temer por esta, y en su subconsciente existe la

idea de ser inmortales, por lo tanto, tienen a preocuparse poco por la salud, dicho de otro modo, que cuando se tiene una buena salud, como sucede en estas edades, se le resta importancia a la misma. Es importante mencionar que ya cuando pasan estas primeras etapas de la vida, se adquiere mayor experiencia de la vida, tiende a existir un deterioro más o menos rápido de la salud, las personas adquieren ya una mayor consciencia de la necesidad e importancia de la actividad y ejercicios físicos por cuestiones de salud.

En cuanto a la frecuencia de práctica de la actividad físico-deportiva, se evidencia un decrecimiento en los niveles de participación a medida que los jóvenes llegan a su adolescencia. Aunque no todos se vuelven sedentarios, si es notable que una gran mayoría adopta un estilo de vida más inactivo. En la niñez se es más activo y se tiene más disposición de realizar ejercicio sin que existe presión. Se disminuye la práctica de actividad físico-deportiva en comparación con la infancia (Gaspar & Alguacil, 2022). En la niñez, el nivel de actividad física es más alto, ya que los niños suelen disfrutar estar en constante movimiento. Así mismo Alvariñas & González (2020) indican que el índice de actividad física es mayor en niños, observando niveles de actividad física bajos en adolescentes. Por lo tanto, se evidencia que los niveles de práctica disminuyen a medida que los niños crecen, llevando un estilo de vida más sedentario en la adolescencia. En contraste, durante la infancia, tienden a ser mucho más activos, de ahí la importancia de conocer las diferentes motivaciones que puedan tener los jóvenes para la realización de actividades, ejercicios físicos y deportes.

Ente los hallazgos esta investigación, se destaca que la motivación más valorada es la condición física, la cual posee mucha importancia en los adolescentes, pero no reviste la misma significación en ambos géneros, pues los adolescentes del sexo masculino, tienen una mayor motivación para mejorar el nivel físico, Santos y Melero (2023), destacan que los varones muestran mayor motivación que las hembras. En la adolescencia, el hombre suele buscar captar la atención de los demás, lo contrario sucede, en la mayoría de las mujeres, pues éstas no sienten esa motivación de mejorar su condición física. Esto se debe en parte a los cambios físicos que experimentan, como la aparición de la menstruación, que pueden influir en su autoestima y en la percepción de su cuerpo. Ante esto Colunga et al. (2020) destacan que existen diferencias por género, lo cual se debe a los roles sociales de masculinidad que prevalecen más en hombres que en mujeres. El factor de género influye directamente, notando como el hombre sobresale y la mujer no tiene un papel muy activo, aunque es preciso señalar que existe un porcentaje de

mujeres que suelen practicar actividades físicas regularmente para mejorar su condición física y aspecto, aunque en este grupo se incluyen individuos de edades más avanzadas.

Refiriéndose a la motivación por mejorar la apariencia, se puede catalogar como positiva, debido a que si el adolescente mejora su apariencia, se evidencia en sí, que está cambiando su estilo de vida y está adoptando hábitos saludables que ayudan a contribuir y mejorar también su salud. Los adolescentes muestran cierta preocupación por su imagen corporal (Ceballos et al, 2020). En la etapa de la adolescencia, surgen preocupaciones relacionadas con la imagen personal que antes no existían. Esta etapa está marcada por un mayor interés en cómo se perciben a si mismos y en la forma en que son vistos por los demás, lo que hace que la imagen se vuelva un aspecto importante de su vida. Santos & Melero (2023) exponen que el factor ego se correlaciona de manera positiva con el factor apariencia. Aquí la interpretación de la apariencia es tomada como positiva, por ende, si el adolescente tiene su motivación de lucir bien va a adquirir mejores hábitos y va a incrementar el nivel de practica de actividad física.

La práctica de actividades físico-deportivas es esencial para el desarrollo de una adecuada autoestima, lo cual representa un aspecto psicológico relevante en esta etapa de la vida, a medida que los jóvenes participan en deportes, tienen la oportunidad de enfrentar retos, mejorar sus habilidades y alcanzar o superar metas personales, lo que les brinda un sentido de logro y satisfacción. Un joven con una autoestima positiva tiende a buscar objetivos más exigentes y a estar mejor preparado para enfrentar la adversidad lo que se traduce en una mayor capacidad de toma de decisiones y, en consecuencia, en un mayor éxito profesional. Esta autoestima elevada mejora su forma de enfrentar los problemas, fomenta la autonomía y responsabilidad y mejora sus relaciones interpersonales (Gaspar & Alguacil, 2022), también hay que agregar que la autoestima contribuye el desarrollo de una personalidad positiva, ayudándolos a construir su propia identidad. Sin embargo, es importante señalar que la autoestima disminuye durante la adolescencia, lo que puede afectar en el desarrollo de estos individuos.

El autoconcepto es donde se origina la autocreación, la autodefinition y el autodescubrimiento que es influenciado por los cambios psicológicos y por las relaciones sociales que influyen en su evolución de la personalidad y autopercepción. El autoconcepto afecta los aspectos externos en cómo interpreta lo que sucede, influyendo en el rendimiento, motivaciones y expectativas (Gaspar & Alguacil, 2022). Con respecto al planteamiento anterior, resulto oportuno señalar que

los adolescentes deben construir una nueva percepción corporal para aceptar sus nuevos cuerpos y perder el autoconcepto del cuerpo de la niñez. La actividad física les ofrece la oportunidad de experimentar el éxito y la superación personal, reforzando una imagen positiva de sí mismos; además, contribuye a que los adolescentes construyan un autoconcepto sólido y saludable, fundamental para el desarrollo emocional y social.

La motivación de los adolescentes en la práctica de actividades físico-deportivas es crucial, ya que influye directamente en su nivel de participación y compromiso con un estilo de vida activa, ésta no solo ayuda a mejorar la condición física y salud, sino también a fomentar la autoestima y la socialización, elementos considerados esenciales durante esta etapa de desarrollo. Además, al establecer metas y alcanzar logros en el ámbito deportivo, los adolescentes desarrollan habilidades como la disciplina y la perseverancia, que son transferibles a otras áreas de su vida. Por lo tanto, el cultivar una motivación intrínseca, que se base en el disfrute y el bienestar, es fundamental para que los adolescentes se mantengan activos y adopten hábitos saludables a largo plazo.

Es evidente que el factor del género influye de manera significativa, pues los adolescentes masculinos presentan mayor motivación que las féminas, esto se debe a que los hombres asocian la práctica con la competencia, la mejora de la imagen corporal y la diversión. En contraste, las mujeres no perciben la actividad físico-deportiva de la misma manera y tienden a adoptar un estilo de vida más sedentario durante la adolescencia y en su proceso de desarrollo.

Los hallazgos indican que, la competencia, la recreación sana y el disfrute, son motivaciones claves para la práctica de actividades físico-deportivas. La primera resulta especialmente importante por el carácter competitivo de los jóvenes, lo que a la vez les resulta satisfactorio y genera complacencia, todos estos elementos resultan motivaciones significativas y crean las condiciones adecuadas para un mejor estilo de vida, promoviendo así su participación activa.

También resulta oportuno señalar que con el tiempo, en la medida que el adolescente crece, su motivación tiende a disminuir, de ahí la importancia de lograr, mediante la motivación, la incorporación de estos jóvenes a la práctica de actividades físicas-deportivas en su tiempo libre y durante las clases, propiciando un adecuado bienestar mental y emocional, además de contribuir a a la prevención de enfermedades y el desarrollo de hábitos para la realización de ejercicios

físicos, lo cual conduce a promover un desarrollo integral. Fomentar hábitos saludables desde esta etapa puede tener un impacto duradero en sus vidas.

Conclusiones

- La competencia y el disfrute son motivaciones clave para la práctica de actividades físico-deportivas con influencia del género.
- Una de las principales razones por las que los adolescentes se involucran en actividades físico-deportivas es para mejorar su condición física y su aspecto, así como disfrutar de la competitividad, cuya motivación decrece con la edad.
- En cuanto a las limitaciones del estudio, la más significativa consistió en la escasez de estudios relacionados con la motivación para la práctica de actividades físico-deportivas enfocadas solo en este grupo de personas. Algunas investigaciones no se los podía acceder por completo.

Referencias bibliográficas

- Almache Tello, O. E. (2020). *Motivación hacia la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva y Recreativas de los Estudiantes Secundarios*. Revista Científica, 2020-05, Vol.5 (16), p.230-245. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.12.230-245>.
- Alvariñas-Villaverde, M., & González-Valeiro, M. (2020). *Prácticas físicodeportivas extraescolares no organizadas: género, etapa e índice de actividad física*. Apunts. Educación Física y Deportes, 141, 55-62. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/3\).141.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/3).141.07)
- Arboleda Pajares, J. E. (2023). *Actividad físico- deportiva y autoestima en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Chiclayo – 2022*. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/108899>
- Aznar-Ballesta, A., Peláez Barrios, E. M., Salas, A., & Vernetta, M. (2023). *Motivación y práctica deportiva en adolescentes en función del género, edad y deporte*. Didacticae, (14), 160-175. <https://doi.org/10.1344/did.2023.14.160-175>
- Aznar-Ballesta, A., & Vernetta Santana, M. (2023). *Disfrute y motivación en la práctica de actividad física y satisfacción con los servicios deportivos durante la adolescencia. (Enjoyment and motivation in the practice of physical activity and satisfaction with sports services during adolescence)*. Retos, 47, 51–60. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94986>

- Ceballos-Gurrola, O.; Medina-Rodríguez, R. E.; Juvera-Portilla, J. L.; Peche-Alejandro, P.; Aguirre-López, L. F.; Rodríguez-Rodríguez, J. (2020). *Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 252-260. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n1/1578-8423-cpd-20-1-0252.pdf>
- Colunga-Rodríguez, B., González, M.; Vázquez-Juárez; Vázquez-Colunga, J., Colunga-Rodríguez, C., Picazo, G (2020). *Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico en Estudiantes de Secundaria*. Retos 38, (89-94). <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.71569>
- De Vargas Viñado, J. F., & Herrera Mor, E. M. (2020). *Motivación hacia la educación física y actividad física habitual en adolescentes*. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 22, 187-208. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>
- Durán-Vinagre, M. Á., Leador Albano, V. M., Sánchez Herrera, S., & Sebastián, F. (2021). *Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes*. Retos, 42, 785-797. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986377>
- Fuentes, G., & Lagos, R. (2019). *Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía*. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, N° 20(2), julio-diciembre, 1-13. <http://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3>
- Gaspar Vallejo, A., & Alguacil Jiménez, M. (2022). *Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife*. Retos, 46, 120–128. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93496>
- Herrera Villegas, E., & Flórez Villamizar, J. A. (2020). *Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: revisión bibliográfica*. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 25(269), 139-151. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i269.1768>
- Mamani-Ramos, A. A., Dextre-Mendoza, C. W., Fiestas-Flores, R. C., Quisocala-Ramos, J. A., Ticona-Flores, G., Reyes, C. A., ... & Quispe-Cruz, H. (2023). *Propiedades psicométricas del cuestionario de actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes peruanos*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(2), 210-222.: <https://doi.org/10.6018/cpd.523551>
- Moral-García, J.E., López-García, S., Urchaga, J.D., Maneiro & R., Guevara, R.M (2021). *Relación entre motivación, sexo, edad, composición corporal y actividad física en escolares*.

Educación Física y Deportes, 144, 1-9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/2\).144.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.01)

Nicolosi, S. (2023). *La práctica de las actividades físicas y deportivas entre los adolescentes desde la motivación a la construcción de un estilo de vida activo y saludable*. Universidad de Córdoba.

<https://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/25333/2023000002671.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Alonso-Fernández, S. (2021). *Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas*. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799.

Pereyra, E. (2020). *Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud*. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol.5 (200). <https://doi.org/10.32351/rca.v5.200>

Planas, A., Reig, F., Palmi, J., del Arco, I., & Antoni Prat, J. (2020). *Motivaciones, barreras y condición física en adolescentes, según la etapa de cambio en el ejercicio físico*. *Revista De Psicología Del Deporte*, 29 (2), 125–134. <https://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/25>

Revuelta Revuela, L., Izar De La Fuente, I., & Escalante Mateos, N. (2023). *El valor subjetivo de la actividad físico-deportiva*. *Habilidad Motriz: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*. N.º 61, 2023, 6-19. https://www.colefandalucia.com/files/ugd/28d333_85fb9b8995e9444ebf881ea6ee4ecec3.pdf

Santos Labrador, R. M., & Melero Ventola, A. R. (2023). *Variables asociadas a la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes*. *Retos*, 50, 925–930. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9075497>

Zamora, H., Santana, J., Ventura, V., & Fernández, M, et al (2023). *Influencia del modelo social, actividad físico-deportiva y salud en alumnos de secundaria*. Scielo. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S102502552023000100008&script=sci_arttext&tlng=pt