



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

**Alcohol-Infórmate**

[www.alcoholinformate.org.mx](http://www.alcoholinformate.org.mx)

## **Salud y motivación en el ejercicio físico: relaciones con el consumo de alcohol y tabaco**

**FUENTE:** *Consejo General de la Psicología de España.*

ESPAÑA

La práctica de actividad física moderada posee efectos positivos sobre la salud innegables, tanto a nivel físico como psicológico (American College of Sports Medicine, 2000). Pero no podemos olvidar que también tiene una gran importancia como medio de relación social. Por tanto, la actividad física influye positivamente sobre las tres dimensiones de la salud establecidas por la OMS (1960), contribuyendo a la mejora de la calidad de vida.

Diferentes trabajos han utilizado la teoría de las metas de logro (Nicholls, 1989) y la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) para analizar la motivación hacia la práctica físico-deportiva en contextos de promoción de la salud. En dicha línea, la teoría de las metas de logro establece dos tipos de orientaciones de meta: la orientación a la tarea, en la que el sujeto tiene como meta la mejora personal de sus capacidades a través del esfuerzo; y la orientación al ego, en la que el éxito es percibido cuando supera a los demás y demuestra que es el mejor.

En lo que respecta a la teoría de la autodeterminación, su aplicación en el ámbito físico-deportivo ha ido encaminada a desvelar el tipo de motivación que se relaciona con una mayor práctica de actividad física y con las consecuencias más positivas a nivel cognitivo, afectivo y conductual. Esta teoría establece diferentes tipos de motivación, situados en un continuo de autodeterminación. Así, considera que la motivación puede surgir de forma más interna o externa al sujeto: motivación intrínseca, motivación extrínseca (regulación integrada, identificada, introyectada y externa) y desmotivación.

En la línea de contribuir a un mayor conocimiento de los agentes relacionados con la adherencia a la práctica de actividad física y la adopción de estilos de vida saludables, este trabajo pretende utilizar la teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación para analizar los factores que llevan a que las personas practiquen ejercicio físico por motivos relacionados con la salud. Como objetivo secundario, se pretende analizar las diferencias según el consumo de alcohol y tabaco en las orientaciones de meta, la motivación autodeterminada y los motivos de salud.

Se empleó una muestra de 513 practicantes de ejercicio físico, de edades entre 16 y 58 años. Se les administraron las versiones en español de la Escala de las Orientaciones de Meta en el Ejercicio (GOES), el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico-2 (BREQ-2) y el factor fitness/salud de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R).

Los resultados revelaron que la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada predecían positivamente los motivos de salud, mientras que la orientación al ego lo hacía de forma negativa. Según estos resultados, una orientación individual hacia el progreso y mejora personal, acompañada de la búsqueda de diversión en la actividad y teniendo en cuenta la importancia de la misma, va a llevar a que el sujeto practique teniendo en mente los beneficios de la actividad física sobre su salud, calidad de vida y bienestar.

Sin embargo, los sujetos centrados en la demostración de un mayor nivel de habilidad física que otros (orientación ego), no valorarán los aspectos saludables de la actividad física. Por tanto, será necesario que los profesionales de la actividad física y del deporte traten de desarrollar en las personas la orientación a la tarea y potenciar su motivación autodeterminada para reforzar los motivos de práctica relacionados con la salud, aspecto primordial, sobre todo, en la edad adulta y la vejez.

Además, los sujetos que consumían alcohol estaban más orientados al ego que los que no lo consumían, mientras que éstos reflejaban mayor motivación autodeterminada. Así pues, el consumo de alcohol se relaciona con factores motivacionales más negativos para el compromiso físico-deportivo, como son la orientación al ego y la menor motivación autodeterminada. Quizá consumir alcohol pueda mermar la motivación más positiva hacia la práctica de actividad física, o bien esa motivación positiva pueda reducir el consumo de alcohol, aunque son necesarios más estudios que profundicen en el análisis de estas relaciones.

Los practicantes que no fumaban, estaban más orientados al ego y a la tarea que los que fumaban. Teniendo en cuenta que una alta orientación a la tarea puede compensar los efectos negativos de la orientación al ego (Spray, Wang, Biddle, Chatzisarantis, y Warburton, 2006), los no fumadores presentaban un patrón motivacional más adaptativo que los fumadores.

En definitiva, el consumo de alcohol y tabaco se relaciona negativamente con variables motivacionales que predicen positivamente los motivos de salud y que diferentes estudios previos han relacionado con una mayor adherencia al ejercicio físico y estilos de vida saludables.

Resumiendo, este estudio ha tratado de analizar aspectos relacionados con la motivación hacia la práctica físico-deportiva saludable, atendiendo también a las diferencias según el consumo de alcohol y tabaco. Los resultados aportan información interesante para fomentar, mediante el desarrollo de la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada, las razones de práctica enfocadas al

mantenimiento y mejora de la salud.

## Referencias

American College of Sports Medicine (2000). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (6a ed.).

Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press.

O.M.S. (1960). *Constitución de la O.M.S.* Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Spray, C. M., Wang, C. K. J., Biddle, S. J. H., Chatzisarantis, N. L. D., y Warburton, V. E. (2006). An experimental test

of self-theories of ability in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 255-267.

El artículo original a partir del cual se ha elaborado este trabajo puede encontrarse en la revista *International Journal of Clinical and Health Psychology*: Moreno-Murcia, J.A., González-Cutre, D. y Cervelló-Gimeno, E. (2008). Motivación y salud en la práctica físico-deportiva:

diferencias según el consumo de alcohol y tabaco. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(2), 483-494.

