

## *Motivación y actividad física durante la pandemia de COVID-19 en adultos del AMBA*

Silvana Baró\* & Nicolas Rudoni

Universidad de Flores

\*Contacto: silvana\_baro@gmail.com

---

**Resumen:** Esta investigación tuvo como objetivo explorar las motivaciones para la práctica de actividad física en tiempos de pandemia por COVID-19 en adultos que estén físicamente activos. Se realizó con una metodología cualitativa a través de un estudio de caso. Se realizaron entrevistas en profundidad a 12 participantes de ambos sexos entre 20 y 35 años, residentes en AMBA. Los participantes han manifestado que sus principales motivaciones para realizar actividad física fueron la salud integral, el disfrute, las relaciones sociales, el desarrollo de destrezas, la actitud de un profesional que acompaña la práctica de actividad física y cuestiones estéticas. Asimismo, se indagó sobre la influencia de la pandemia por COVID-19 en la práctica de actividad física. En conclusión, se considera que la motivación tiene un rol de gran importancia para dar inicio a una actividad física. Así también, la época de pandemia y confinamiento ha llevado a los participantes a tener que readaptar su motivación y su actividad física para volver a realizarla o mantenerla. Se ha encontrado una diferencia en ambos sexos, donde en mayor medida las mujeres refieren que la cuestión estética es una de sus motivaciones que tiene cierta influencia para realizar actividad física.

**Palabras claves:** Actividad física, Motivación, COVID-19.

**Title:** Motivation and physical activity during COVID-19 pandemic in adults from AMBA

**Abstract:** This research had the objective of exploring the motivations to practice physical activity in times of the COVID-19 pandemic in adults who are physically active. It was carried out with a qualitative methodology through a case study design. Interviews in depth were carried out to 12 participants of both sexes between 20 and 35 years old, residents from AMBA. The participants have expressed that their main motivations to do physical activity were integral health, enjoyment, social relationships, skill development, attitude of a professional that accompanies physical activity and aesthetic issues. Likewise, the influence of the COVID-19 pandemic on the practice of physical activity was investigated. In conclusion, it is considered that motivation plays a very important role in starting a physical activity. In addition, the time of pandemic and confinement has led participants to have to readapt their motivation and physical activity to perform or maintain it again. A difference has been found in both sexes, where to a greater extent women refer that the aesthetic issue is one of their motivations that has a certain influence to do physical activity.

**Keywords:** Physical activity, Motivation, COVID-19.

---

Todo proceso psíquico (percepción, memoria, pensamiento, tendencia, emoción, sentimiento, etc.) refleja la interacción

establecida entre el sujeto y el mundo, y sirve para regular la actividad del individuo, su conducta (González Serra, 2008). Dentro de los procesos

psíquicos, se encuentra la motivación la cual ha sido una de las complejas integraciones que más se han estudiado en diferentes disciplinas, sobre todo en la Psicología.

La importancia de la motivación radica en que este constructo permite la descripción y predicción del conjunto de procesos que llevaron al ser humano, a lo largo de toda su historia, a encauzar la energía en las consecuencias de propósito (Curione y Huertas, 2016), buscando calmar necesidades insatisfechas, desde las más fisiológicas como el hambre y la sed, hacia las más complejas y superiores como son las necesidades sociales, autoestima, autorrealización, entre muchas más (Maslow, 1991).

La Organización Mundial de la Salud (2018) ha postulado la gran importancia que tiene la actividad física (AF) debido a la gran cantidad de beneficios que le otorgan a todos los seres humanos alrededor del mundo. Dicha actividad se ha visto vinculada -e incluso hasta depender- de la motivación. Muchas personas se han encontrado con la necesidad de encontrar motivaciones de diferentes estilos para poder emprender determinada AF de manera regular y que no caiga en el abandono.

Sin embargo, en este último tiempo la humanidad se ha encontrado con una gran problemática: la enfermedad por COVID-19, la cual ha golpeado de diversas formas a todos los países del mundo entre ellos afectando a la motivación para la práctica de la AF y, por ende,

produciendo la persistencia de otra gran pandemia: el sedentarismo.

Se han realizado algunas investigaciones (Ballesteros et al., 2016) donde se ha encontrado que las motivaciones para realizar AF se complementan entre si y en su mayoría las razones giraban en torno al cuidado de la salud integral, la cuestión estética, el disfrute, entre otras.

Por otra parte, el trabajo de los autores Kaur et al. (2020) que tuvo la particularidad de incluir el contexto pandémico entre sus variables arrojó como resultados que, en la fase inicial del bloqueo, los participantes tenían una percepción negativa y una falta de motivación para realizar AF. Sin embargo, hubo un aumento gradual en la autopercepción positiva y la motivación y se readaptó la AF al hogar.

A partir de estas variables y antecedentes, la investigación presentada tuvo el objetivo de explorar las motivaciones para la práctica de AF durante la pandemia de COVID-19 en adultos del AMBA. La pregunta que guio la investigación fue: ¿Cuáles son las motivaciones de los adultos para la práctica de AF durante la pandemia de COVID-19?

## **Método**

La siguiente es una investigación cualitativa de carácter descriptivo y transversal, con un muestreo de personas adultas del AMBA que se encuentren realizando alguna AF con regularidad en tiempos de pandemia por COVID-

19. Se utilizó como estrategia metodológica el estudio de caso, debido a que se caracteriza por centrarse en la descripción y el examen o análisis en profundidad de una o varias unidades y su contexto de manera sistemática y holística (Hernández Sampieri et al., 2014).

#### Participantes

El tamaño de la muestra fue de 12 participantes, 6 mujeres y 6 hombres, en base a una muestra no probabilística por conveniencia de la investigación. Como criterio de inclusión las personas debían tener edades comprendidas entre 20 a 35 años y que practicaran alguna AF con regularidad. Como criterio de exclusión, no se seleccionó sujetos que presentaran alguna condición patológica determinada, por ejemplo, una discapacidad motriz. Tampoco se seleccionó a quienes hayan abandonado la AF.

#### Instrumentos

Para la recolección de datos se utilizaron entrevistas en profundidad las cuales se configuran como uno de los tipos de entrevistas que permiten llevar a cabo encuentros entre el investigador y los informantes con el foco puesto en la comprensión de las perspectivas de los informantes que tienen sobre sus vidas, significados, experiencias o situaciones, comunicadas a través de sus propias palabras (Taylor y Bogdan, 1994).

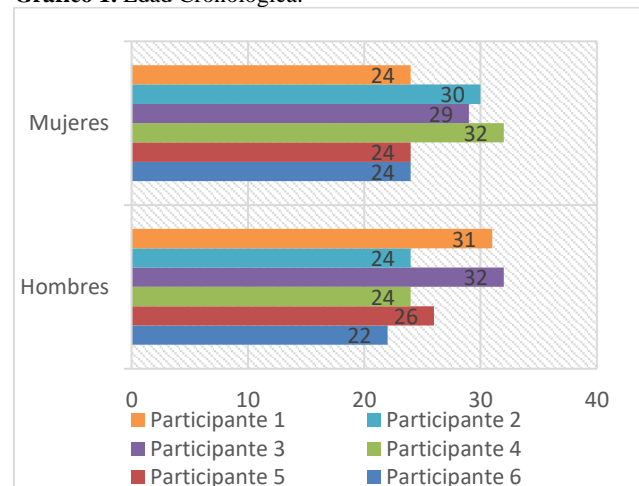
#### Procedimiento

Una vez realizadas las entrevistas iniciales, se utilizó la técnica de la bola de nieve (Taylor y Bogdan, 1994) para consultar a los entrevistados acerca de otros posibles participantes para las siguientes entrevistas. Todas las entrevistas fueron realizadas con el consentimiento informado firmado previamente por cada uno de los participantes predispuestos a colaborar, sin excepción.

### Resultados

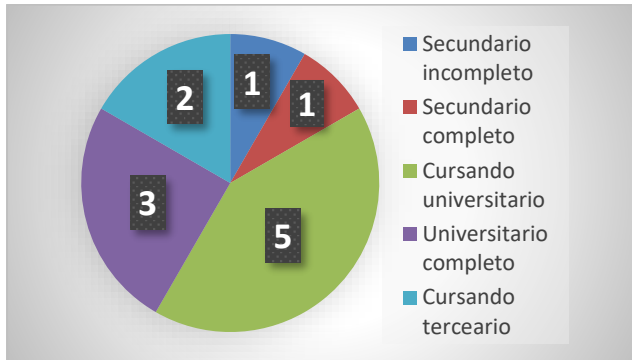
En relación a los datos sociodemográficos de la muestra, se presentan los siguientes resultados.

Grafico 1. Edad Cronológica.



Fuente: elaboración propia del material de trabajo de campo, (2022).

**Grafico 2.** Nivel Educativo.



Fuente: elaboración propia del material de trabajo de campo, (2022).

**Grafico 3.** Ocupación.



Fuente: elaboración propia del material de trabajo de campo, (2022).

Los resultados de la investigación dieron el surgimiento de tres categorías: Actividad física, Motivación y COVID-19. En base a dichas categorías, a su vez se desplegaron diversas subcategorías.

En la categoría AF se encontró que los participantes practicaron dicha actividad tanto de manera individual como acompañado por alguien y/o combinando ambas modalidades. En mayor medida, se constató que los entrevistados realizaron AF de modalidad combinada, así lo dijo uno de los participantes: “Busco alternativas como para en vez de decir voy tres veces a correr,

bueno voy una vez y voy dos veces a jugar al tenis”.

En la categoría de Motivación los sujetos refirieron tener motivaciones para realizar AF por el cuidado de la salud integral (física y mental), disfrute/diversión, la posibilidad de generar relaciones sociales, la actitud de un profesional como motivante, el desarrollo de habilidades y cuestiones estéticas. En la mayoría de las personas entrevistadas se halló motivaciones para realizar AF relacionadas al cuidado de la salud tanto física como mental. Tal es el caso de una participante que refirió: “...En cuarentena también me di cuenta que necesito sentirme como activa y como en cierta forma como oxigenar el cuerpo, siento que me ayuda a la salud mental el hacer ejercicio y mantenerme activa...”.

Mientras que en menor medida, se encontró en algunos/as informantes motivaciones para realizar AF relacionadas a lo estético, así lo expresó una participante: “...me siento más cómoda viéndome flaca que cuando me veía con 15 kilos de más. Eso sería bueno, uno sabe que es lo más superficial pero también es real que es un motivo...”.

Por último, en la categoría pandemia por COVID-19, los participantes refirieron que la pandemia afectó tanto positiva como negativamente a su motivación para realizar AF, como así también no afectó o afectó significativamente poco.

En la mayoría de los casos, los/as participantes refirieron que la pandemia influyó en un sentido positivo a su motivación para

realizar AF, así lo expresó un participante: “creo que la aumente. Porque la verdad que entrenar en pandemia me parece que necesitas más motivación que para ir a entrenar, por lo menos en mi opinión”.

Por otra parte, en una pequeña cantidad de casos se halló participantes que refirieron que la pandemia por COVID-19 no afectó o afectó de manera poco significativa a su motivación para realizar AF. Tal es el caso de una participante que refirió: “...ya lo había incorporado como parte de mi vida, no sentí que fui tan afectada. Porque es como que yo seguía entrenando, capaz si se veía afectada la parte social que tiene la actividad física, a eso sí...”.

### **Discusión**

Se encontró que la mayoría de los/as participantes refirieron practicar AF de manera individual y acompañado, coincidiendo con Sánchez Oliver et al. (2017) cuya investigación halló que la práctica de AF de manera individual mantuvo la posición de las primeras 5 tendencias durante los años estudiados. Mientras que la AF en grupo se mantuvo entre las primeras 10 tendencias durante los años estudiados.

Con respecto a las subcategorías de la Motivación, la gran mayoría de los participantes refirieron practicar AF con motivos de cuidado de su salud integral. Esta situación está contemplada en la investigación de Ballesteros et al. (2016) cuyos participantes también refirieron que una de sus motivaciones para realizar AF es la

preocupación por el cuidado de la salud física y de la salud mental.

Otra gran parte de los/as informantes también refirieron tener motivos para realizar AF por el disfrute que genera dicha actividad. Este resultado concuerda con las investigaciones de Rodríguez Castellanos et al. (2018) y Gutiérrez Caballero et al. (2019) donde se obtuvo a la diversión entre las motivaciones más reportadas para realizar AF.

Algunos entrevistados comentaron que una de sus motivaciones para realizar AF es la oportunidad que ofrece para socializar. En la misma sintonía, las investigaciones de los autores Castañeda et al. (2018) y Ballesteros et al. (2016) plasmó como la AF que se realiza de manera grupal, constituye oportunidades para socializar y compartir con otras personas experiencias de bienestar. Este posicionamiento es avalado por la teoría de la motivación de Maslow (1991) donde se indica como una de las necesidades superiores que dominan la conducta humana son las necesidades de sentido de pertenencia y de amor.

Otros participantes describieron sentirse motivados para realizar AF por las actitudes de un profesional que acompaña. Dicho resultado concuerda con el estudio de los autores Puigarnau et al. (2016) donde se constató como los profesionales con una serie de actitudes caracterizado por el apoyo a la autonomía, atención, brindar ayuda, correcciones, interés, etc., son fundamentales para generar un aumento de la motivación para realizar AF en sus participantes.

Alguno/as entrevistados/as manifestaron como motivante el desarrollo de destrezas, habilidades dentro de la AF. Este resultado concuerda con la investigación de Rodríguez Castellanos et al. (2018) donde se identificó, como uno de los motivos asociados a la realización de AF, la competencia. Asociado a esto, el autor Maslow (1991) plantea como una de las necesidades superiores que dirigen la conducta humana es la necesidad de estima. En estas necesidades se ubican los deseos de fuerza, logro, maestría, competencia, entre otras.

En pocos participantes, principalmente las mujeres entrevistadas, refirieron practicar AF por motivos asociados con lo estético. Lo cual concuerda con la investigación de Castañeda et al. (2018) y Ballesteros et al. (2016) donde se obtuvo como una de las lógicas que subyacen para decidir realizar AF son las preocupaciones que giraban en torno a las cuestiones estéticas, el tener una buena apariencia corporal. Encontrándose una diferencia significativa entre ambos sexos, donde las mujeres presentan una tendencia motivacional superior dentro de esta subcategoría.

Se observó que en la mayoría de los entrevistados manifestaron que la pandemia afectó positivamente a la motivación para realizar AF debido a que se percibió un aumento de su motivación. De manera similar, la investigación de Kaur et al. (2020) encontró que los sujetos entrevistados comenzaron a pensar y tratar de encontrar formas de sustituir sus actividades normales, por ejemplo, cambiar sus ejercicios del

gimnasio a otros lugares disponibles, utilizar alternativas al equipo del gimnasio para su AF, modificar la intensidad de los ejercicios, probar nuevas actividades como yoga y meditación, entre otros.

Por otro lado, algunos participantes refirieron que su motivación para realizar AF se vio afectada negativamente por la pandemia. Lo cual coincide con la investigación de Tapia (2020) donde se encontró entre sus participantes la descripción de cómo este contexto de pandemia produjo en ellos/as la falta de "voluntad" o el poco "ánimo" o "motivación" para realizar AF. En la misma línea, la investigación de Kaur et al. (2020) reveló como en la fase inicial del confinamiento, los entrevistados presentaron una percepción negativa y una falta de motivación para realizar AF, en gran medida debido al darse el cierre de gimnasios, parques y otros centros de AF, la falta de las relaciones sociales, se perdieron así factores motivadores.

Por último, una menor cantidad de participantes refirieron que su motivación para realizar actividad física no se ha visto afectada (o afecto poco), ni positiva ni negativamente por la pandemia COVID-19. Los entrevistados manifestaron que al contar con un ritmo de ejercicio en épocas prepandemia, la misma se mantuvo durante la pandemia, por lo tanto su motivación no se ha visto afectada, lo cual entraría en discordancia con los estudios llevados a cabo por Tapia (2020) y Kaur et al. (2020) donde los/as entrevistados/as han referido verse afectada (positiva o negativamente) su

motivación para realizar AF, causado por el contexto pandémico.

La investigación permitió dar respuesta al objetivo general de explorar las motivaciones para la práctica de AF durante la pandemia de COVID-19 en adultos del AMBA. Se encontró en cada uno de los/as entrevistados/as que han referido como la motivación tendría un lugar de importancia para la práctica de AF dentro del contexto pandémico.

Algunos/as participantes han manifestado que la pandemia por COVID-19 ha puesto a los participantes en situación de tener que encontrar nuevas motivaciones para realizar AF. También se ha constatado una diferencia en cuanto a la motivación estética para realizar AF en ambos sexos, hallándose con más frecuencia en mujeres que en hombres.

Se sugiere más líneas de investigación teniendo en cuenta otros grupos etarios, la relación de la práctica de AF y tener o no empleo, la relación entre la desmotivación, el abandono de la AF y el contexto pandémico.

### Referencias

- Ballesteros, M. S., Freidin, B., Krause, M., y Borda, P. (2016). La práctica de actividad física entre varones y mujeres de clase media en el AMBA: motivaciones, percepción de beneficios y limitaciones para su continuidad. *Educación Física y Ciencia*, 18(2), Artículo e009.
- Castañeda, C., Zagalaz, M. L., Arufe, V., y Campos-Mesa, M. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(1), 79-89.
- Curione, K., y Huertas, J. A. (2016). Teorías cognitivas de la motivación humana. En A. Vásquez Echeverría (Ed.), *Manual de Introducción a la Psicología Cognitiva* (pp. 199-222). Udelar.
- González Serra, D. J. (2008). Concepto de motivación. En M. Hernández (Ed.), *Psicología de la motivación* (pp. 52-60). Editorial Ciencias Médicas.
- Gutiérrez Caballero, J. M., Blázquez Manzano, A., y Feu, S. (2019). Motivos de práctica como predictor de la actividad física en maestros y la satisfacción con la vida. *Universitas Psychologica*, 18(4), 1-14. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-4.mppa>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. (2014). Material complementario: Estudios de caso. En *Metodología de la investigación* (6ª ed., pp. 1-31). McGraw Hill.
- Kaur, H., Singh, T., Arya, Y. K., y Mittal, S. (2020) Aptitud física y ejercicio durante la

<http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCe009/>

- pandemia COVID-19: una investigación cualitativa. *Frontiers in psychology*, 11(590172), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590172>
- Maslow, A. (1991). Prefacio a la teoría de la motivación. En *Motivación y personalidad*. (3ª ed., pp. 21-47). Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Maslow, A. (1991). Una teoría de la motivación humana. En *Motivación y personalidad*. (3ª ed., pp. 3-20). Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Organización Mundial de la Salud. (23 de febrero de 2018). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Puigarnau, S., Camerino, O., Castañer, M., Prat, Q., y Anguera, M. T. (2016). El apoyo a la autonomía en practicantes de centros deportivos y de fitness para aumentar su motivación. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 12(43), 48-64. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2016.04303>
- Rodríguez Castellanos, F. A., Valencia, S. C., Gaitán Guzmán, E. M., González Rodríguez, S. A., y León Díaz, J. D. (2018). Hábitos saludables, motivos y barreras en la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 7, 81-102. <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2017.0001.05>
- Sánchez Oliver, A. J., García Fernández, J., Grimaldi Puyana, M., y Feria Madueño, A. (2017). Oportunidades de emprendimiento: Evaluación de las tendencias relacionadas con la actividad física y el deporte del ACSM. *Journal of Sports Economics & Management*, 7(1), 2-13.
- Tapia, S. (2020). Actividad física y distanciamiento social: experiencias de jóvenes de Buenos Aires (Argentina) durante la pandemia por COVID-19. Actas del XIV Encontro Internacional Científico OTIUM e Congresso Iberoamericano de Estudos do Lazer, Ócio e Recreação, Belo Horizonte, Brasil.
- Taylor, S. J., y Bodgan, R. (1994). La entrevista en profundidad. En *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*. (pp.100- 132). Ediciones Paidós.

Recibido: Febrero, 2022 • Aceptado: Mayo, 2022