

FACTORES MOTIVACIONALES PRESENTES EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS JÓVENES TRABAJADORES

Moreno, J. Ceballos, A. Medrano, K.
Fisioterapia Universidad De La Sabana Chía, Cundinamarca



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La participación en la actividad física regular, es una parte importante de un estilo de vida saludable. La investigación ha demostrado que el ejercicio regular está relacionado con la prevención de enfermedades y lograr los beneficios para la salud, es importante hacer ejercicio con regularidad y a una intensidad adecuada. Uno de los factores que se cree que contribuyen a los niveles de actividad física de una persona es su motivación para hacer ejercicio. La Teoría de la Autodeterminación según Pérez y Davis, ha sido propuesta como una manera de ver la motivación.¹

JUSTIFICACIÓN

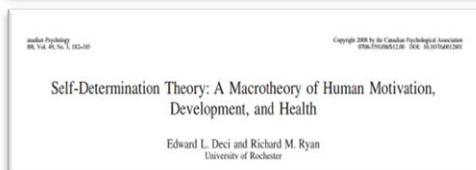
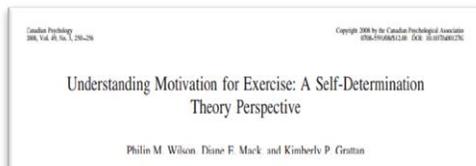
La Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera al lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI. Un entorno laboral saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad. La motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida en general.² Al mismo tiempo, para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la promoción de la salud en el lugar de trabajo incluye la realización de una serie de políticas y actividades en los lugares de trabajo, diseñadas para ayudar a los empleadores y trabajadores considerando que la actividad físico-deportiva ocupa un lugar privilegiado en el marco de la sociedad, sin embargo, a pesar del creciente interés de la población por la práctica física y actividades deportivas, sólo un pequeño porcentaje de la población demuestra interés al momento de realizarla.³

OBJETIVO GENERAL

Seleccionar artículos científicos relacionados con la motivación para la práctica de actividad física en jóvenes trabajadores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar los instrumentos de medición de la motivación acordados y validados para su aplicación en los trabajadores.
- Determinar los factores motivacionales que influyen a la hora de realizar Actividad Física en los trabajadores.



Bibliografía

1. Duncan, L. Et al. Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010, 7:7 doi:10.1186/1479-5868-7-
2. Barrios, S. et al. Promoción de la Salud y un Entorno Laboral saludable. *Promoción de la Salud y un Entorno* 2006;14(1):136-141
3. Moreno, A. et al. Effects of the gender, the age and the practice frequency in the motivation and the enjoyment of the physical exercise. 2007 November, 2007; 6(3):140-146.

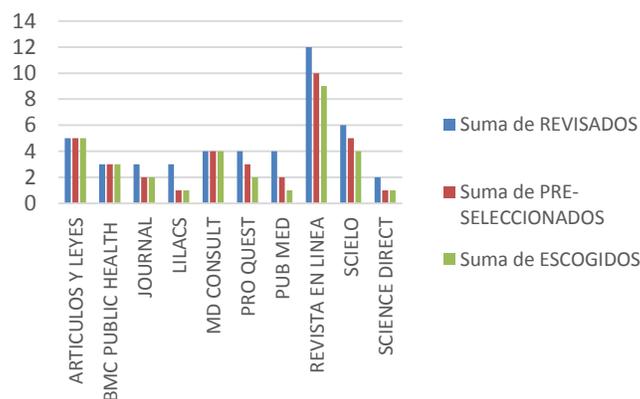
¿Por qué no se realiza actividad físico-deportiva en el tiempo libre
Motivos y correlatos sociodemográficos
Why it does not make physical sport activity along spare time?

METODOLOGÍA

Se realizó una búsqueda de artículos en bases de datos: Pub Med, MD consult, Scielo, Proquest, Science Direct, Journal y Lilacs. Se revisaron un total de 46 artículos de los cuales se preseleccionaron 36 artículos revisados y finalmente 32 artículos cumplieron con las especificaciones y variables de inclusión necesarias para el desarrollo de este proyecto.

Las palabras claves utilizadas fueron: Motivación, Actividad física y trabajo.

DESCRIPCIÓN DE ARTICULOS REVISADOS



CONCLUSIONES

Los aspectos motivacionales relacionados con la practica de la actividad física, resultan un factor importante con relación a la fisioterapia, por ende se pretende ver la relación de estas dos variables articulándolas con las actividades laborales.

Por tanto, podemos concluir que las herramientas a utilizar, puede considerarse un instrumento válido y fiable para medir los factores motivacionales frente a la actividad física no competitiva, sin embargo, es necesario realizar nuevas investigaciones que aborden este ámbito.