

ARTÍCULO ORIGINAL

<https://dx.doi.org/10.14482/sun.40.02.986.359>

# Estereotipos y actitudes hacia el envejecimiento relacionados con motivos para el ejercicio físico en usuarios de gimnasios

*Stereotypes and attitudes towards aging related to reasons for physical exercise in gym users*

TIRSO DURAN-BADILLO<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Posdoctorado en Psicología. Profesor de tiempo completo Universidad Autónoma de Tamaulipas, Unidad Académica Multidisciplinaria Matamoros. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7274-3511>. [tduran@docentes.uat.edu.mx](mailto:tduran@docentes.uat.edu.mx).

Correspondencia: Tirso Duran-Badillo [tduran@docentes.uat.edu.mx](mailto:tduran@docentes.uat.edu.mx)

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre los estereotipos y las actitudes hacia el envejecimiento con los motivos para la realización de ejercicio físico en usuarios de gimnasios de Matamoros (Tamaulipas, México).

**Método:** Estudio correlacional en una muestra de 163 usuarios de gimnasios. Se aplicó el cuestionario de Estereotipos Negativos hacia la Vejez, la Escala de Actitudes Hacia el Envejecimiento de Kogan y el autoinforme de Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico.

**Resultados:** No se encontró relación entre los estereotipos negativos ante el envejecimiento ( $p=.119$ ) y las actitudes hacia el envejecimiento ( $p=.92$ ) con los motivos para la realización de ejercicio físico. Las actitudes hacia el envejecimiento mostraron relación con la diversión y bienestar ( $p=.014$ ), prevención y salud positiva ( $p=.011$ ), fuerza y resistencia muscular ( $p=.004$ ), reconocimiento social ( $p=.032$ ), control del estrés ( $p=.017$ ) y urgencias de salud ( $p=.029$ ).

**Conclusiones:** No se encontró relación entre las escalas globales empleadas para medir los estereotipos y actitudes hacia el envejecimiento con los motivos para hacer ejercicio físico; se encontró que las actitudes hacia el envejecimiento están relacionadas con la diversión y bienestar, prevención y salud positiva, fuerza y resistencia muscular, reconocimiento social, control del estrés y urgencias de salud.

**Palabras clave:** estereotipo, actitud, ejercicio físico.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the relationship between aging stereotypes and attitudes with the reasons for performing physical exercise in gym users in Matamoros (Tamaulipas, Mexico).

**Method:** Correlational study in a sample of 163 gym users. The negative stereotypes towards aging and the self-report of reasons for the practice of physical exercise were applied.

**Results:** No relationship was found between negative stereotypes regarding aging ( $p=.119$ ) and attitudes towards aging ( $p=.92$ ) with the reasons for physical exercise. Attitudes towards aging showed a relationship with fun and well-being ( $p=.014$ ), prevention and positive health ( $p=.011$ ), muscular strength and resistance ( $p=.014$ ), social recognition ( $p=.032$ ), stress control ( $p=.017$ ) and health emergencies ( $p=.029$ ).

**Conclusions:** No relationship was found between the global scales used to measure stereotypes and attitudes towards aging with the reasons for doing physical exercise; it was found the attitudes towards aging are related to fun and well-being, prevention and positive health, muscular strength and resistance, social recognition, stress control and health emergencies.

**Keywords:** stereotyping, attitude, exercise.

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento está acompañado de cambios físicos, conductuales y sociales, determinados por hábitos y estilos de vida. Algunas personas tienen ideas negativas respecto al envejecimiento y/o proceso de envejecer; estas ideas preconcebidas se conocen como “estereotipos”. Los estereotipos negativos constituyen la base del comportamiento de las personas frente al envejecimiento y conllevan actitudes discriminatorias y de maltrato a personas adultas mayores (1). Las actitudes hacia el envejecimiento son comportamientos que los individuos tienen con las personas adultas mayores; estas pueden ser de los diferentes tipos de violencia y discriminación (2).

La interacción con otras personas en eventos significativos influye en los comportamientos; en este caso se plantea que la interacción que los adultos jóvenes y maduros tengan con personas adultas mayores puede influir en los comportamientos para su autocuidado, como la práctica de actividad física (3,4).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como los movimientos corporales desarrollados por los músculos que producen gasto de energía (5). El ejercicio físico forma parte de la actividad física, se desarrolla de una manera planificada, estructurada y repetitiva y tiene como características el diseño, planificación, rutina, durabilidad y objetivo; entre los tipos de ejercicio físico se encuentran los desarrollados en gimnasio (6).

Gran parte de la población que realiza ejercicio físico en gimnasios se trata de población adulta joven. Entre los principales motivos para realizar ejercicio físico se encuentra el mejoramiento del estado de salud (7), lo que se considera como el ideal, sobre todo cuando se involucran los aspectos físicos y psicológicos.

Las personas que realizan ejercicio físico perciben una mejor salud física y mental (8) y son considerados los principales motivos para realizar ejercicio físico. La apreciación de imagen corporal y fuerza muscular como motivos para realizar ejercicio puede estar relacionada con estereotipos y actitudes negativas hacia el envejecimiento, ya que al conceptualizar o visualizar al envejecimiento de una manera negativa, las personas se esfuerzan por un cuerpo joven y “estético”, de acuerdo con su construcción social (9).

En un estudio realizado en México se reportó que entre los motivos para el desarrollo de actividad física se encuentra la salud y disfrute, mientras que las relaciones sociales como la convivencia con amigos es lo que menos motiva (10). No se han identificado estudios en los que se analice los motivos para realizar ejercicio físico; estereotipos y actitudes en adultos jóvenes y maduros que realizan ejercicio físico, se ha reportado que el ejercicio físico está relacionado con la percepción de la imagen corporal y satisfacción personal (11), lo que alimenta la hipótesis que los motivos para realizar ejercicio físico en gimnasios pueden estar relacionados con estereotipos y actitudes positivas hacia el envejecimiento, lo que sería favorable al considerar que los adultos jóvenes y maduros que practican ejercicio físico en gimnasios son los que buscan una vejez activa y saludable, por lo tanto, serán los promotores del respeto hacia las personas adultas mayores y promotoras del envejecimiento activo y saludable.

Esta investigación se realizó con el objetivo de determinar la relación entre los estereotipos y las actitudes hacia el envejecimiento con los motivos para la realización de ejercicio físico en usuarios de gimnasios de Matamoros.

## Método

Esta investigación se trató de un estudio correlacional en una población de 280 inscritos al Gimnasio Multidisciplinario de la Universidad Autónoma de Tamaulipas en Matamoros hasta marzo de 2023. La muestra se calculó para una población finita, con un nivel de precisión absoluta de .05 y nivel de confianza del 95 % (1.96), con lo que se obtuvo un tamaño muestral de 163 sujetos; para seleccionar a los participantes en el estudio se aplicó un muestreo aleatorio simple. Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta fueron que tuvieran una edad mínima de 18 años y que realizaran ejercicio de manera regular y planificada. Se excluyó a personas adultas mayores de 65 años.

Para caracterizar la muestra se utilizó una cédula de datos personales que recolectó la edad, género, escolaridad, tiempo que dedica a realizar ejercicio físico en el gimnasio y convivencia con personas adultas mayores. Los estereotipos se midieron con el Cuestionario de Estereotipos Negativos hacia la Vejez (CENVE), compuesto por 15 preguntas con opción de respuesta tipo Likert que van desde “muy en desacuerdo” (1) hasta “muy de acuerdo” (4). El cuestionario evalúa la salud (preguntas 1, 4, 7, 10 y 13), motivación social (preguntas 2, 5, 8, 11 y 14) y carácter/per-

sonalidad (preguntas 3, 6, 9, 12). En cada dimensión la puntuación mínima es de 5 y máxima de 20; se establece estereotipos negativos cuando la puntuación es igual o mayor que 12.5 (12). La puntuación máxima del cuestionario total es de 60 puntos: de 15 a 28 puntos indica un nivel muy bajo de estereotipos negativos; de 29 a 39 equivale a bajo; de 40 a 50 alto, y de 51 a 60 muy alto (13), con un Alpha de Cronbach de .85 (14).

Para medir las actitudes se utilizó la Escala de Actitudes Hacia el Envejecimiento de Kogan (KAOP), compuesta por 34 preguntas con seis opciones de respuesta en escala tipo Likert que van desde “muy en desacuerdo” a “muy de acuerdo”. La escala total arroja una puntuación mínima de 34 y máxima de 204; puntajes inferiores a 102 indican actitud negativa. La escala tiene una confiabilidad de Coeficiente Alpha de Cronbach de .82 (15).

Se aplicó la versión en español del Exercise Motivations Inventory, titulado Autoinforme de Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico (AMPEF) (16); contiene 48 preguntas con opciones de respuesta que van desde 0 (“nada verdadero para mí”) hasta 10 (“totalmente verdadero para mí”). El autoinforme evalúa once factores: peso e imagen corporal (preguntas 27, 13, 40, 1, 29, 41 y 16), diversión y bienestar (preguntas 45, 7, 3, 21 y 34), prevención y salud positiva (preguntas 2, 19, 5, 32 y 14), competición (preguntas 24, 37, 47 y 10), afiliación (preguntas 8, 35, 46 y 22), fuerza y resistencia muscular (preguntas 6, 33, 44 y 20), reconocimiento social (preguntas 4, 17, 30 y 42), control del estrés (preguntas 31, 43 y 18), agilidad y flexibilidad (preguntas 25, 38 y 11), desafío (preguntas 12, 26, 48 y 39) y urgencias de salud (preguntas 36, 23 y 9), para cada factor se promedian los puntajes obtenidos. El Alpha de Cronbach para este instrumento es de .962 para la escala total (17).

El estudio se apegó a lo dispuesto en la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud en México (18), por lo que se contó con la aprobación de un comité de investigación y ética (Dictamen 103), la autorización de las autoridades correspondientes para el trabajo de campo y a cada sujeto se le hizo la invitación de participar libremente en la investigación, por lo que firmaron un consentimiento informado.

Los datos se procesaron y analizaron en el paquete estadístico SPSS versión 22 para Windows. Se empleó estadística descriptiva para las características de los sujetos y descripción de las variables principales. Se aplicó la prueba de Kolmogorov Smirnov con corrección de Lilliefors para explorar

la normalidad de las variables, y en función de los resultados se empleó estadística no paramétrica con la prueba de Correlación Spearman. Los resultados se consideraron estadísticamente significativos cuando  $p$  valor fue menor o igual que .05.

## Resultados

La muestra estuvo conformada por el 42.3% (f=69) de mujeres y 57.7 % (f= 94) de hombres, el 42.3 % (f=69) con pareja marital y el 57.7 % (f= 94) no refirió tener pareja. La edad promedio fue de 26.08 años ( $DE=9.00$ ) y escolaridad de 13.93 años ( $DE=2.79$ ). El tiempo que llevan realizado ejercicio físico fue variado, osciló entre uno y 120 meses, realizan ejercicio físico 4.82 días de la semana ( $DE=1.09$ ), con un promedio de 9.98 ( $DE=6.4$ ) horas a la semana (tabla 1). El 65 % (f=106) reportó que convivía con personas adultas mayores. Las personas adultas mayores con las que conviven son padre o madre (35%; f=57), abuelo o abuela (19%; f=31), tío o tía (2.5%; f=4) u otros (8.5%; f=14).

**Tabla 1. Descripción de la edad, escolaridad y tiempo de realizar ejercicio físico en gimnasio**

Variable	Min	Max	Media	DE
Edad	18	65	26.08	9.00
Escolaridad	6	23	13.93	2.79
Tiempo de realizar ejercicio físico / meses	1	120	12.91	18.35
Días a la semana en que realiza ejercicio físico	2	7	4.82	1.09
Horas a la semana en que realiza ejercicio físico	1	70	9.98	6.41

Fuente: elaboración propia.

El 50.3 % (f=82) resultó con un nivel alto de estereotipos negativos, el 8.0 % (f=13) con nivel muy alto, el 35.0 % (f=57) con nivel bajo y el 6.7 % (f=11) con nivel muy bajo. En relación con las actitudes hacia el envejecimiento, se encontró que solamente el 1.8% (f=3) presentó actitudes negativas y el 98.2 % (f=152) actitudes positivas.

De acuerdo con los motivos para la realización de ejercicio físico, de acuerdo con el AMPEF se exploraron los motivos que se presentan en la tabla 2.

**Tabla 2. Motivos para la realización de ejercicio físico en usuarios de gimnasios**

Motivos	Min	Max	Media	DE
Peso e imagen corporal	4	70	54.24	13.28
Diversión y bienestar	0	50	42.77	8.62
Prevención y salud positiva	2	50	43.64	8.08
Competición	0	40	25.05	12.28
Afiliación	0	40	26.39	11.01
Fuerza y resistencia muscular	0	40	34.66	6.76
Reconocimiento social	0	40	23.53	12.06
Control del estrés	4	30	24.95	5.97
Agilidad y flexibilidad	0	30	23.52	7.25
Desafío	0	40	32.74	7.99
Urgencias de salud	0	30	16.27	9.55

Fuente: elaboración propia.

Se aplicó la prueba de Correlación de Spearman, con la que se determinó que no se presentó relación estadísticamente significativa entre los estereotipos y los motivos para la realización de ejercicio físico ( $r_s = .123$ ;  $p = .119$ ); así mismo, se observó que no hay relación estadísticamente significativa entre las actitudes hacia el envejecimiento y los motivos para la realización de ejercicio físico en usuarios de gimnasios de Matamoros ( $r_s = .007$ ;  $p = .92$ ).

Se hicieron pruebas de correlación entre las actitudes hacia el envejecimiento y los once factores para hacer ejercicio que evalúa la escala global, y se encontró relación estadísticamente significativa entre las actitudes hacia el envejecimiento y factores o motivos para hacer ejercicio físico relacionados con la salud (tabla 3).

**Tabla 3. Correlación de Spearman entre las actitudes hacia el envejecimiento y los once factores para hacer ejercicio**

Factores/motivos	Actitudes hacia el envejecimiento	
	$r_s$	$p$
Peso e imagen corporal	-.030	.703
Diversión y bienestar	<b>.191</b>	<b>.014</b>
Prevención y salud positiva	<b>.198</b>	<b>.011</b>
Competición	-.012	.875
Afiliación	-.029	.715
Fuerza y resistencia muscular	<b>.222</b>	<b>.004</b>
Reconocimiento social	<b>-.168</b>	<b>.032</b>
Control del estrés	<b>.188</b>	<b>.017</b>
Agilidad y flexibilidad	.072	.360
Desafío	.113	.151
Urgencias de salud	<b>-.172</b>	<b>.029</b>
$r_s$ = Correlación de Spearman. $p$ = significancia estadística.		

Fuente: elaboración propia.

## Discusión

A través de los resultados obtenidos en esta investigación se pudo corroborar que los estereotipos negativos ante el envejecimiento no están relacionados con los motivos para la realización de ejercicio físico en usuarios de gimnasios. Así mismo, se encontró que las actitudes hacia el envejecimiento no están relacionadas con los motivos para realizar ejercicio físico.

Se hicieron pruebas de correlación entre las actitudes hacia el envejecimiento y los once factores o motivos para hacer ejercicio que evalúa la escala global, y se encontró que las actitudes hacia el envejecimiento mostraron relación estadísticamente significativa con la diversión y bienestar, prevención y salud positiva, fuerza y resistencia muscular, reconocimiento social, control del estrés y urgencias de salud.

Los resultados obtenidos evidencian que a mayor actitud positiva hacia el envejecimiento, mayor es la motivación de realizar ejercicio físico por diversión y bienestar; lo cual significa que los sujetos con actitudes positivas deciden hacer ejercicio en la intención de sentirse bien, satisfechos, recargar energías y divertirse (16), es decir, visualizan el envejecimiento de una manera positiva y practican el autocuidado para el envejecimiento saludable.

Lo anterior se corrobora al encontrar que a mayor actitud positiva hacia el envejecimiento, mayor es la motivación de realizar ejercicio físico por prevención y salud positiva. Se explica además que en la población con estas características se fomenta el envejecimiento saludable; los practicantes de ejercicio físico en gimnasio que tienen actitudes positivas se apegan a estilos de vida saludables para prevenir enfermedades o mejorar su estado de salud actual.

A mayor actitud positiva hacia el envejecimiento, mayor es la motivación de realizar ejercicio físico por control del estrés. Lo que podría explicarse porque el ejercicio físico impacta positivamente en la reducción del estrés (19) y, por lo tanto, estos sujetos, al buscar fortalecer su salud mental, mostrarán una actitud positiva y compasiva hacia el envejecimiento.

Además, el haber identificado que a mayor actitud positiva hacia el envejecimiento mayor es la motivación de realizar ejercicio físico por fuerza y resistencia muscular se explica porque los sujetos que tienen actitudes positivas hacia el envejecimiento buscan incrementar su fortaleza y resistencia física, es decir, mantener su condición física para llegar a un envejecimiento con independencia.

A mayor actitud negativa hacia el envejecimiento, mayor es la motivación de realizar ejercicio físico por urgencias de salud. Lo que podría explicarse porque aquellos que tienen actitudes negativas hacia el envejecimiento buscan realizar ejercicio físico para evitar enfermarse o evitar las comorbilidades; sin embargo, este resultado debe tomarse con cautela, ya que este factor hace referencia a la necesidad de realizar ejercicio físico por indicación médica o prevención de riesgos de la salud (16) y en esta investigación no se exploró el padecimiento o control de riesgos de enfermedades.

Por último, se encontró que a mayor actitud negativa hacia el envejecimiento, mayor es la motivación de realizar ejercicio físico por reconocimiento social. Lo que indica que estos sujetos con comportamientos negativos ante el envejecimiento realizan ejercicio físico en gimnasio para buscar una reafirmación o reconocimiento por parte de compañeros y amigos y no por mantener o cuidar su estado de salud física.

## CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación constituyen un importante avance en el análisis de la relación entre los estereotipos y las actitudes hacia el envejecimiento con los motivos por los que los usuarios de gimnasios realizan ejercicio físico; pese a que no se encontró relación entre las escalas globales empleadas para medir dichas variables, sí se encontró que las actitudes hacia el envejecimiento están relacionadas con la diversión y bienestar, prevención y salud positiva, fuerza y resistencia muscular, reconocimiento social, control del estrés y urgencias de salud.

**Agradecimientos:** Al Dr. Rodolfo Sergio González Gastro por las asesorías prestadas durante la residencia posdoctoral realizada en el Universitario Tecnológico UNIVERSITAM.

**Financiación:** Esta investigación fue realizada con recursos del mismo autor.

**Conflicto de intereses:** Ninguno.

## REFERENCIAS

1. Gutiérrez P C. Percepciones, imágenes y opiniones sobre la vejez desde la mirada de los adultos jóvenes en México. *Espiral Estudios Sobre Estado y Sociedad*. 2019; 26(75): 197-237. <https://doi.org/10.32870/ees.v26i75.7024>
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Maltrato de las personas mayores. [Internet]. 2020. [citado 4 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/elder-abuse#:~:text=Este%20tipo%20de%20violencia%20constituye,y%20la%20falta%20de%20respeto.>
3. Álvarez-Gayou J L. *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México: Paidós; 2003.
4. Perlo C L. Aportes del Interaccionismo simbólico a las teorías de la organización. *Invenio*. 2006; 9(16): 89-107.
5. Organización Mundial de la Salud (OMS). Actividad física [Internet]. 2020 [citado 4 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
6. Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física. Diferencias entre la actividad física y el ejercicio físico [Internet]. 2019 [citado 15 nov 2021]. Disponible en: <https://blog.institutoisaf.es/que-diferencia-hay-entre-actividad-fisica-ejercicio-fisico-y-deporte>

7. Azofeifa C A. Comparación entre los motivos para la práctica de actividad física según el género y el tiempo de práctica en un grupo de estudiantes. *MHSalud*. 2018; 14(2): 1-14. <https://doi.org/10.15359/mhs.14-2.1>
8. Bisquert M, Ballester R, Gil MD, Elipe M, López M. Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: Un análisis desde el género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2020; 1(1): 351-360.
9. Becerril R, Bores NJ, Rey V. Imagen corporal, envejecimiento y educación social. *RES. Revista de Educación Social*. 2017; 24: 631-644.
10. Hoyos G, Bautista A, Chávez M E, Henry G, Vázquez MA. Motivos que llevan a realizar actividad física en personas adultas del estado de Sonora, México. *Salud y Medio Ambiente*. 2020; 20 (34): 115-127.
11. Blanco H, Benavides E V, Tristán J L, Mayorga-Vega D. Actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal en jóvenes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte*. 2017; 26 (2): 25-33.
12. Blanca MJ, Sánchez C, Trianes MV. Cuestionario de evaluación de estereotipos negativos hacia la vejez. *Rev. Multidiscip. Gerontol*. 2005; 15(4): 212-220.
13. Aristizábal-Vallejo N, Morales A, Salas BC, Torres AM. Estereotipos negativos hacia los adultos mayores en estudiantes universitarios. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*. 2009; 9(1): 35-44.
14. Brotons P, Lorente R, Sitges E. Efectos del Programa ACOMPaña-TÉ sobre los estereotipos hacia la vejez en universitarios. *Revista de Psicología de la Salud*. 2020; 8(1): 1-43. <https://doi.org/10.21134/pssa.v8i1.1504>
15. Sampén J D, Varela L F, Díaz C, Tello T, Ortiz P J. Validación de la Escala de Actitudes hacia el Adulto Mayor de Kogan y evaluación de las Actitudes hacia el adulto mayor por parte del personal de salud del primer nivel asistencial. *Acta Med. Peruana*. 2012; 29(3): 148-154.
16. Capdevila Ll, Niñerola J, Pintanel M. Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*. 2004; 13(1): 55-74.
17. Domínguez J, López A, Portela I. Validación del autoinforme de motivos para la práctica del ejercicio físico con adolescentes (AMPEF): diferencias por género, edad y ciclo escolar. *Retos*. 2018; (33): 273-278.

18. Secretaría de Salud. Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud [Internet]. 2014 [citado 1 abril 2021]. Disponible en: [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg\\_LGS\\_MIS.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf)
19. Soto MC, Franco LI, López LR, Medina HL, Flores FJ. Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*. 2021; 8(28): 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>