Revista de Psicología de la Salud, 1989, Volumen 1, N.º 1, Pág. 69 a 79

MOTIVOS PARA HACER EJERCICIO

J. Richard Eiser & Christine Eiser & Ruseell Spears

Departamento de Psicología Universidad de Exeter
Universidad de Manchester

RESUMEN

El propósito de esta investigación es ilustrar parte de las diversas razones por las cuales las personas hacen ejercicio físico, particularmente en su edad adulta, sobre todo por lo que se refiere a temas que puede ser interesante subrayar en futuras campañas. La muestra consistió en 2 grupos: el primero con 165 sujetos del personal no académico de la Universidad de Exeter, y el segundo con 58 mujeres que asistían a clases de gimnasia en un centro deportivo local. Los dos grupos contestaron a un cuestionario diseñado para medir varios aspectos de niveles de actividad física, importancia percibida de las diferentes razones para hacer ejercicio, y autopuntuación relativa al nivel de actividad y algunos detalles personales.

Los resultados de este estudio han mostrado que hay diferencias entre hombres y mujeres, no tanto en la suma de ejercicio total que hacen, sino más bien, en términos de sus razones para hacer ese ejercicio, y también en cuanto a sus autopuntuaciones en relación con los niveles de actividad física. Los otros resultados principales están referidos a las diferencias entre aquellos que asisten o que no asisten a deportes organizados o a clases de ejercicio físico en términos de sus razones para hacer ejercicio.

Los resultados apuntan en general a la deseabilidad de una aproximación multifactorial à la educación sanitaria dirigida a promocionar una participación en niveles más altos de ejercicio por parte de la población adulta.

ABSTRACT

The purpose of this research is to illustrate part of the variety of reasons for people engaging in physical exercise, particularly in middle adulthood, so as to point to themes that may be worth emphasing in future campaigns. The sample consisted of two groups: the first one consisted of 165 subjects from non academic staff of the University of Exeter, and the second one consisted of 58 women attending exercise classes at a local sports centre. Both of two groups answered a questionnaire designed to measure various aspects of physical activity levels, perceived importance of different reasons for exercise, self ratings related to activity level and some personal details.

The findings of this study have shown that there are differences between men and women, not so much in the amount of exercise they took, but in terms of their reasons for doing so, and their self-ratings in relation to levels of physical activity. The other

main findings of note relate to the differences between those attending or not attending organised sports or exercise in terms of their reasons for taking exercise.

The results therefore point to the desirability of a multifaceted approach to health education aimed at promoting higher levels of exercise participation among the adult population.

INTRODUCCION

Se sabe que el ejercicio físico es importante para la salud de muchas formas diferentes. Por lo que se refiere a la prevención de la enfermedad, son ampliamente conocidos sus beneficios en términos de reducción del riesgo cardiovascular (para aquellos sin historia previa de enfermedad coronaria) y de las consecuencias del exceso de peso. Además, la identificación del ejercicio con la buena forma física, le proporciona una asociación real y simbólica con los aspectos más "positivos" de la buena salud. Posiblemente por ello, las campañas de promoción de salud que incorporan el ejercicio como un tema central -cualquiera que sea su impacto real sobre la conducta relacionada con la salud- pueden ayudar a suavizar la imagen de la educación para la salud como una actividad con aires de censura, que consiste básicamente en comunicar listas de cosas que no se deben hacer.

Sin embargo, a despecho de la fuerte presunción a favor de alentar el hacer ejercicio a un nivel general, todavía se plantean algunos problemas específicos. Sabemos que el ejercicio físico enérgico desusado puede conllevar riesgos cardiovasculares para personas mayores o que no se encuentren en la adecuada forma física, así como la posibilidad de sufrir una lesión durante la práctica de un deporte o de la carrera por carretera. En suma, tanto la posibilidad como la propiedad de las diferentes formas de ejercicio pueden depender del individuo particular en cuestión, de su forma de vida y de su condición física general. Más aún, aunque el ejercicio puede considerarse como beneficioso para la salud en general, no puede presuponerse que la razón principal para que las personas hagan ejercicio, cuando lo hacen, sea mejorar su salud.

En una amplia encuesta sobre las actividades de entretenimiento del ocio de las personas, Stockdale (1984) ha descrito como tanto lo que las personas hacen para ocupar su tiempo libre, como las razones que eligen para hacer lo que hacen, pueden variar considerablemente como

una función del acceso a las diferentes facilidades recreacionales y como una función de la edad, sexo, estado civil y otras circunstancias personales. La variedad, sociabilidad, relajación, logro y tiempo para uno mismo pueden ser todos ellos motivos importantes para que una persona elija determinadas actividades de tiempo libre. Una de las cuestiones que se han estudiado en este trabajo ha sido la relevancia de tales motivos para el hecho de que las personas se decidan a hacer ejercicio.

Además, hemos intentado conseguir algunas indicaciones muy preliminares del curso de la "carrera deportiva" de la gente. En la medida en que las personas adquieren sus formas preferidas de hacer ejercicio durante la infancia o juventud y que tales formas son, consecuentemente, deportes juveniles, tienen que ser sustituidas por otras para que los niveles de actividad física no declinen marcadamente en la etapa adulta. Por tanto, otra cuestión considerada es cómo ve la gente sus niveles de actividad actuales comparados con los que tenía cuando era joven, y las diferencias significativas que se pueden producir en tal percepción en función de la edad y de la duración de la vida de casados.

En general, pues, el propósito de esta investigación es ilustrar parte de las diversas razones que las personas tienen para ponerse a hacer ejercicio, particularmente en la edad adulta media, para poner en claro los temas que sería valioso enfatizar en campañas futuras.

MÉTODO

Muestra. La muestra consistió en dos grupos separados que fueron combinados con vistas a la mayoría de los análisis. El primer grupo comprendió 165 sujetos (107 mujeres, 58 hombres) que contestaron un cuestionario distribuido al personal no-académico de la Universidad de Exeter a través del sistema de correo interno (se distribuyeron aproximadamente 1000 pero sin enviar carta recordatorio ni de seguimiento). El segundo grupo comprendió 58 mujeres que asistían a clases de gimnasia en el centro de deportes local.

Cuestionario. El cuestionario utilizado contiene ítems diseñados para medir varios aspectos de los niveles de actividad física, la importancia percibida de las diferentes razones para hacer ejercicio, autoevaluaciones referidas al nivel de actividad, y algunos detalles personales.

(a) Hábitos de ejercicio. La primera cuestión planteaba: "¿Participa ud. en deportes o ejercicios organizados (p.e. deportes de equipo, ejercicios aeróbicos, etc.)?" (respuestas: SI/NO). Este ítem fue reformulado para los sujetos de la muestra pertenecientes al centro local de depor-

tes, todos los cuales asistían a clases gimnásticas organizadas, de la manera siguiente: "¿Practica ud. algún deporte o juego deportivo?". A los sujetos se les preguntaba después cuántas horas por semana pasaban realizando actividades de aire libre (p.e. cuidando el jardín, pescando, paseando), y cuántas horas, por término medio a la semana, pasaban sentados en sus casas, en el trabajo o en el coche, autobús u otro medio de transporte. Además, se les preguntó: "Si realiza ud. ejercicio físico enérgico (p.e. correr) cuánto tiempo lo practica en forma contínua cada vez?" (respuesta en minutos).

(b) Importancia de las razones para hacer ejercicio. Los sujetos puntuaron cada una de las siguientes razones para hacer ejercicio según la importancia que les merecía cada una, en términos de una escala de 7 puntos, desde nada importante (1) hasta extremadamente importante (7): encontrarse con otras personas; tener tiempo para uno mismo; descansar; perder peso; tener un sentimiento de logro personal; hacer algo diferente de lo acostumbrado; sentirse bien, sano.

(c) Puntuaciones para cada uno en comparación con otros. Cada uno de los sujetos se describió a sí mismo "comparado con otras personas de su edad" en términos de las siguientes escalas de 7 puntos: muy poco saludable, bien/saludable; físicamente muy débil/físicamente muy fuerte; muy bajo de peso/con exceso de peso; con muy poca fuerza de voluntad/con mucha; muy inactivo físicamente/muy activo físicamente. Para algunos análisis, las puntuaciones de la escala bajo de peso/con exceso de peso fueron transformadas para producir una puntuación (de 1 a 7) que represente la cercanía al peso ideal (calculado como 7 - 1,5 x la diferencia absoluta de la puntuación bajo de peso/con exceso de peso a partir del punto medio).

(d) Puntuaciones de los niveles de actividad en comparación con los juveniles. Los sujetos puntuaron, también, sobre una escala que iba de mucho menos activo físicamente (1) a mucho más activo físicamente (7), cuánto pensaban que había sido su nivel de actividad en cada una de las siguientes edades en comparación con el actual: 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42 y 45. Aquellos cuya edad actual era 45 dejaban de contestar cuando llegaban a su propia edad.

(e) Detalles personales. Incluían la edad (media = 39,00 años, d.s. = 12,21), sexo (58 hombres y 165 mujeres), estado civil (147 casados, 56 solteros, 18 divorciados/separados y 5 no contestaron), edad que tenían cuando se casaron, número de hijos y tipo de empleo (para la muestra del personal universitario).

(f) Inventario de Papel Sexual Bem. Sólo al personal de la universidad se le pidió también que completara la versión abreviada del Inventario

de Papel Sexual de Bem (1981), que está diseñado para evaluar en qué medida los individuos se consideran a sí mismos como teniendo las características estereotípicas de "masculinidad" o "feminidad". Las respuestas al inventario implicaban puntuaciones en una escala de 7 puntos desde "nunca o casi nunca" (1) hasta "siempre o casi siempre" (7) respecto a la aplicabilidad al sujeto mismo de 30 descripciones separadas (p.e. asertivo).

RESULTADOS

La muestra incluyó 81 sujetos (36,3%) que dijeron que asistían a ejercicios o practicaban deportes organizados. De éstos 49 pertenecían al personal de la universidad, y los restantes 42 provenían del centro deportivo local. La Tabla 1 muestra las puntuaciones para hombres y mujeres, y para asistentes y no asistentes, en los ítems relacionados con el total de ejercicio realizado y con las razones para realizar ejercicio. Dos de los ítems mostraron una diferencia significativa entre los sexos. Las mujeres asignaron más importancia al perder peso y al sentirse saludables como razones para el ejercicio. Los que estaban asistiendo a la práctica de deportes o ejercicio de forma organizada dijeron que persistían durante más tiempo cuando hacían ejercicio y asignaban más importancia al poder encontrarse con otras personas y a tener un sentido de logro personal como razones para practicar ejercicio.

La autoevaluación en comparación con otros de su propia edad y de ellos mismos en su edad juvenil aparece en la Tabla 2. Las diferencias entre los sexos en cuanto a autopuntuaciones respecto a "cuando era joven" muestran una pauta interesante. Los hombres tendieron, en mucha mayor medida que las mujeres, a verse a sí mismos como mucho más activos cuando eran jóvenes que ahora, pero esta diferencia desapareció en las puntuaciones que los sujetos se otorgaban para después de los treinta años. En otras palabras, los hombres se vieron a sí mismos como habiendo experimentado un declive más profundo en su nivel de actividad a lo largo de los años, que las mujeres. Las puntuaciones referidas a sus niveles de actividad durante su segunda y tercera década de vida fueron las que explicaron en mayor cuantía ese efecto. Aquellos que practicaban deporte o ejercicio en forma organizada se vieron a sí mismos, en comparación con otros sujetos de la misma edad, como significativamente más activos y más próximos a su peso ideal (y marginalmente, más delgados). Los que no asistían a tales prácticas se auto-puntuaron como habiendo sido más activos durante su juventud en una mayor medida que los que asistían, siendo más fiable esta diferencia para las puntuaciones de los que estaban entre los 24 y los 39 años.

TABLA 1: Puntuaciones medias para hombres y mujeres, asistentes y no asistentes, en total de ejercicio, y razones para hacer ejercicio.

	Hombres	Mujeres	t	Asisten.	N. Asist.	t.
Actividades fuera de casa (horas)	9,84	7,81	1,93+	8.07	8,30	<1
Estar sentado en casa (horas)	4,34	3,82	<1	3,99	3,99	<1
Estar sentado en el trabajo (horas)	2,53	4,33	-2,88**	3,42	3,98	<1
Estar sentado en el coche, etc (horas)	0,84	1,05	-1,17	1.10	0,98	<1
Duración ejercicio (mns)	22,49	14,41	2,09*	29,02	10,88	5,10***
Importancia de:						
Encontrar otras personas	2,88	2,88	<1	3,34	2,59	2,79**
Tener tiempo para uno mismo	3,02	3,54	-1,59	3,33	3,41	<1
Relajación	4,37	4,42	<1	4,58	4,28	1,03
Perder peso	2,75	3,85	-3,32***	3,71	3,10	<1
Logro personal	3,88	4,32	-1,45	4,87	3,87	2,75**
Hacer algo diferente	3,87	4,24	-1,82+	4,15	3,99	<1
Sentirse sano	4,80	5,53	-2,53*	5,77	5,01	2,89**

Nota: Las puntuaciones de la importancia otorgada a los diferentes motivos van de 1 (Nada importante) a 7 (Extremadamente importante).

+ p<.1, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

TABLA 2.- Puntuaciones medias para hombres y mujeres, asistentes y no asistentes, en autoevaluaciones.

	Hombres	Mujeres	t	Asistentes	No Asist.	t
En comparación con otros de misma edad.						
Sano/a	5,30	5,24	<1	5,30	5,22	<1
Físicamente fuerte	5,17	4,81	1,70+	4,89	4,92	<1
Bajo/a peso	4,00	4,30	-1,63	4,04	4,36	1,77+
Fuerza de voluntad	5,38	4,59	3,47***	4,59	4,91	-1,52
Físicamente activo/a	4,53	4,82	-1,20	5,28	4,45	3,74***
Nivel de actividad en su juventud, comparado con el de ahora.						
15	5,73	5,06	2,38*	5,25	5,27	<1
18	5,75	4,85	3,45**	4,92	5,27	-1,22
21	5,55	4,73	3,10**	4,78	5,08	-1,23
24	5,34	4,58	2,70**	4,45	5,01	-2,12*
27	5,16	4,61	2,01*	4,30	5,05	-3,02**
30	4,88	4,70	<1	4,43	4,94	-1,95+
33	4,74	4,82	<1	4,23	5,10	-3,08**
36	4,69	4,82	<1	4,18	4,87	-2,33*
39	4,58	4,78	<1	4,29	4,88	-1,86+
42	4,23	4,79	-1,55	4,43	4,82	<1
45	4,22	4,45	<1	3,94	4,46	-1,12

Nota.- la gama de todas las puntuaciones va de 1 a 7.

Otra diferencia entre hombres y mujeres en términos de las autopuntuaciones puede verse comparando las Tablas 3 y 4. Esas tablas muestran, primero para los hombres y luego para las mujeres, las correlaciones entre las puntuaciones de cada uno en la juventud y (a) su edad actual; (b) sus años de casado/a; (c) su edad actual, controlando los años de casado/a; y (d) sus años de casado/a, controlando su edad actual. Hablando ampliamente, las autopuntuaciones de los hombres estuvieron mucho más fuertemente relacionadas con su edad actual que con el tiempo que llevaban casados, mientras que para las mujeres, era verdad a la inversa (si es que se daba alguna relación significativa). La duración del matrimonio contribuía a puntuaciones más negativas respecto de cuán activas eran entre los 30 y los 40 años, cuando se controlaba la edad actual.

TABLA 3.- Autoevaluación de los niveles de actividad en la juventud, comparados con los actuales, en las diferentes edades: correlaciones simples y parciales con la edad actual y con los años de matrimonio: Sólo hombres.

	r DE PEARSON		r PARCIAL	
	(a) Edad actual	(b) Años de matr.	(c) Edad actual, controlando matr.	(d) Años de matr.contr. edad.
Edad de comparación				
15	0,29	0,21	0,29	-0,10
	(52)	(35)	(32)	(32)
18	0,43***	0,33*	0,36*	-0,09
	(52)	(35)	(32)	(32)
21	0,41***	0,41**	0,19	0,07
	(51)	(34)	(31)	(31)
24	0,42**	0,37*	0,38*	-0,1
	(47)	(34)	(31)	(31)
27	0,44***	0,35*	0,40**	-0,16
	(45)	(34)	(31)	(31)
30	0,57***	0,51***	0.38*	-0,00
	(42)	(33)	(30)	(30)
33	0,50***	0,43**	0,36*	-0,05
	(39)	(32)	(29)	(29)
36	0,54***	0,41**	0,33*	0,01
	(36)	(30)	(27)	(27)
39	0,47**	0,54**	0,02	0,27
	(32)	(26)	(23)	(23)
42	0,41*	0,52**	0,11	0,19
	(30)	(25)	(22)	(22)
45	0,25	0,37*	-0,06	0,23
	(27)	(22)	(19)	(19)

* p<0.5, ** p<.01, *** p<.001. Nota: NS va entre paréntesis.

TABLA 4.- Autoevaluaciones de los niveles de actividad en la juventud comparados con los actuales, a las diferentes edades: correlaciones parciales y simples con la edad actual y los años de matrimonio: Sólo mujeres.

	r DE PEARSON		r PARCIAL	
	(a) Edad actual	(b) Años matr.	(c) Edad actual cont.años matr.	(d) Años de matr. control. edad actual
Edad de comparación				
15	0,18*	0,23**	0,07	0,04
	(151)	(113)	(110)	(110)
18	0,25***	0,34***	0,03	0,12
	(149)	(113)	(110)	(110)
21	0,31***	0,38***	0,10	0,07
	(144)	(112)	(109)	(109)
24	0,37***	0,39***	0,10	0,04
	(133)	(110)	(107)	(107)
27	0,31***	0,39***	0,13	0,03
	(125)	(105)	(102)	(102)
30	0,20*	0,24*	-0,04	0,13
	(111)	(95)	(92)	(92)
33	0,18*	0,26**	-0,12	0,21*
	(93)	(82)	(79)	(79)
36	0,35***	0,45***	-0,06	0,28**
	(82)	(73)	(70)	(70)
39	0,22*	0,34**	-0,09	0,26*
	(67)	(61)	(58)	(58)
42	-0,02	-0,08	-0,09	0,03
	(52)	(47)	(44)	(44)
45	-0,04	-0,03	-0,06	0,03
	(47)	(44)	(41)	(41)

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

Nota.- NS entre paréntesis.

A continuación llevamos a cabo un análisis discriminante por pasos (utilizando el método de maximización del cambio en la V de Rao) para predecir la pertenencia de los sujetos a los grupos de"asistente" y "no asistente" a partir de la combinación de las siguientes variables: sus puntuaciones de la importancia, sus autopuntuaciones en comparación

con otros sujetos de su misma edad, así como la edad y el sexo. La variable que más contribuyó a la discriminación de los "asistentes" frente a los "no asistentes" fue la auto-evaluación del nivel de actividad física, seguido por la importancia de encontrar a otras personas, la autoevaluación de la proximidad al peso ideal, la autoevaluación de la fuerza de voluntad (menos para los asistentes) y la importancia de tener un tiempo para uno mismo (menos para los asistentes). La mejora de la discriminación en los pasos subsiguientes no fue significativa.

Después introdujimos las mismas variables predictoras en un análisis de regresión múltiple por pasos para predecir las siguientes variables dependientes: (a) el número de horas por semana pasadas en actividades fuera de casa, además de la asistencia a deportes organizados, (b) el número de horas semanales por término medio pasadas sentado (en casa, en el trabajo, en el coche, o en otro medio de transporte), y (c) la duración en minutos de una sesión normal de ejercicio. La Tabla 5 presenta la lista de las primeras cinco variables introducidas en cada análisis, junto con sus valores beta. Como puede verse, el nivel de actividad física autoevaluada fue un predictor importante en los tres análisis, aunque la edad y el sexo contribuyeron también a la predicción de la duración de la sesión de ejercicio (los sujetos más jovenes hombres estuvieron más tiempo por sesión).

TABLA 5.- Regresión múltiple por pasos para predecir actividades fuera de casa, horas sentado, y duración de las sesiones de ejercicio.

a) Actividades fuera de casa.	
Variable de paso	Beta
1. Actividad física	.23**
2. Poder de voluntad	.07
3. Importancia de encontrar otras personas	.07
4. Sexo	.11
5. Importancia de la relajación	-.06
R Múltiple (después de introducidas todas las variables)	.43***
b) Estar sentado	
1. Actividad física	-.35***
2. Salud	.14
3. Importancia de encontrar a otras personas	.04
4. Sexo	-.16*
5. Importancia de la relajación	.14
R Múltiple (después de introducidas todas las variables)	.37*
c) Duración del ejercicio.	
1. Edad	-.34***
2. Actividad física	.25**
3. Sexo	.22**
4. Importancia de tener tiempo para uno mismo	-.10
5. Importancia de perder peso	-.10
R Múltiple (después de introducidas todas las variables)	.53***

* p<.1, ** p<.01, *** p<.001

Las pautas de ejercicio pueden relacionarse también, no simplemente con el sexo, sino también con la medida en que los individuos se ven a sí mismos como estereotípicamente tipificados como del sexo "femenino" o del "masculino", para cada individuo. Con respecto a las puntuaciones de cada sujeto comparado con los demás, la "masculinidad" estaba significativamente relacionada con la mayor fuerza de voluntad autopercibida ($r = 0.26$, $p < .001$) y la fuerza ($r = 0.15$, $p < .05$), y la "feminidad" estaba significativamente relacionada con la salud ($r = 0.15$, $p < .05$). En términos de la importancia de las razones para hacer ejercicio, la "feminidad" predecía significativamente la importancia otorgada a tener tiempo para uno mismo ($r = 0.14$, $p < .05$), a la relajación ($r = 0.14$, $p < .05$), y a la pérdida de peso ($r = 0.15$, $p < .05$). La "masculinidad" correlacionó negativamente con la importancia de sentirse saludable ($r = 0.18$, $p < .05$).

DISCUSIÓN

Probablemente los hallazgos más interesantes de este estudio son aquellos que se relacionan con las diferencias entre hombres y mujeres, no tanto en el total de ejercicio que hacen, sino más en las razones que alegan para hacerlo, y en la autoevaluación que hacen de sus niveles de actividad física. Las mujeres otorgaron más importancia a la pérdida de peso y al encontrarse sanas como razones para hacer ejercicio, y se vieron a sí mismas con menos fuerza de voluntad comparadas con otros sujetos de su misma edad, pero también percibieron un gradiente más suave en el declive de sus niveles de actividad física desde sus diez años en adelante. Los hombres puntuaron como significativamente más activos cuando eran más jovenes, de lo que lo hicieron las mujeres, pero sólo cuando consideraban sus décadas de los diez a los veinte años como punto de referencia. Además, estas puntuaciones estaban influenciadas por la duración de su vida de casados, más en el caso de las mujeres que en el de los hombres.

Los otros hallazgos principales se refieren a las diferencias entre aquellos que asisten y los que no asisten a deportes o sesiones de ejercicio de forma organizada en lo que toca a sus razones para hacer ejercicio. Los asistentes (que por cierto, se ejercitaban durante más tiempo cuando hacían ejercicio) dieron una importancia significativamente mayor al poderse encontrar con otras personas, al hecho de poder tener un sentido de logro personal, tanto como al sentirse más sanos. Es claro que el ejercicio juega un papel central en el concepto que muchas personas tienen de salud y salubridad. A diferencia del fumar, o

del consumo de alcohol, por ejemplo, el ejercicio se considera una "conducta de salud" en el sentido de una conducta que es generalmente *beneficiosa* más que perjudicial para la salud, y por esta razón es un tema ideal para una promoción de la salud "positiva".

Estos resultados, por tanto, apuntan a la deseabilidad de una aproximación multifacética a la educación para la salud dirigida a promover niveles de ejercicio más altos entre la población adulta. Una de las ventajas de la participación *organizada* podría ser la duración de cualquier sesión de ejercicio (en nuestra muestra, por encima de media hora de media para los asistentes a tales sesiones, frente a sólo diez minutos de media para los no asistentes). Sin embargo, la participación en actividades de ejercicio organizado pueden motivarse utilizando necesidades personales y sociales además de la simple motivación del deseo de encontrarse uno sano.

Aunque no relacionada directamente con nuestros estudios, la cuestión del *acceso* a formas más o menos organizadas de ejercicio por los diferentes sectores de la población, es claramente importante. Probablemente hay amplias diferencias, que podemos no considerar como una función del estatus socio-económico, del lugar de trabajo, o del lugar de residencia. Sin embargo, el declive de los niveles de actividad a lo largo de los años, más brusco entre los hombres, sugiere la necesidad de considerar algo más cómo se puede estimular a los hombres, de los treinta en adelante, para que encuentren formas de ejercicio agradables (y que, por tanto, encuentren agradable el hacer ejercicio físico) después de que ellos, por decirlo así, "hayan colgado ya las botas".

REFERENCIAS

BEM, S.L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review, 88,* 354-364.

BEM, S.L. (1981). *Bem Sex-role Inventory: Professional Manual.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

STOCKDALE, J.E. (1984). What is leisure? An empirical analysis of the concept of leisure and the role of leisure in people's lives. Final report to the Loin Sports Council (Economic and Social Research Council Panel on Recreational and Leisure Research).

Esta investigación ha sido financiada gracias a una beca del Health Education Council, London.

Traducido al castellano por Jesús Rodríguez Marín.