

Motivación hacia la práctica de actividad física

En esta serie de artículos, estaremos hablando sobre la motivación relacionada con la práctica de actividad física para la salud.

*Ms.AF.GD. Julio M. Campos Alvarenga
julio@svdeportes.net*

La motivación es uno de los factores que más pueden determinar en la evolución y desarrollo deportivo de una persona (Andreas & Andreas, 1991). De ella, se destacan algunos aspectos importantes:

- Las razones por las que una persona realiza actividad física.
- Si la motivación viene de una influencia ajena a la persona (extrínseca) o se genera desde el interior de la misma (intrínseca).
- El establecimiento de objetivos.



Mediante la evaluación y control de la aptitud física, la persona que realiza el plan, puede saber si va mejorando. La mayoría de personas tienen curiosidad por conocer su capacidad física, para

compararse con otras personas de su misma edad, género y condiciones. Esto puede motivarlos a continuar trabajando para alcanzar los objetivos del plan de actividad física.

REFERENCIAS

- Andreas, S., & Andreas, C. (1991). *Cambia tu mente para cambiar tu vida... y conserva el cambio*. México: Gaia Ediciones.