

Codina, N., Rosich, M., & Pestana, J. V. (2004). Actividad física y gimnasios. Entre la obligación y la libertad de los usuarios. *Encuentros en Psicología Social*, 2, 138-142.

Keywords

Ocio, Tiempo libre, Satisfacción, Deporte

Abstract

En este trabajo se estudia la satisfacción con la actividad deportiva en una muestra de 324 usuarios de gimnasios. En la investigación han participado 168 varones y 156 mujeres de 32,69 años de media de edad (DT=14,37).

La satisfacción con la actividad deportiva se ha analizado mediante un cuestionario que contempla los siguientes aspectos: implicación en actividades deportivas; y percepción de cómo las creencias personales y ciertas influencias del entorno (profesionales de la salud, familia, amigos, escuela) inducen a practicar dichas actividades.

En los resultados obtenidos se observan correlaciones significativas entre las influencias percibidas en el inicio de actividades deportivas, los motivos que producen satisfacción en la práctica de estas actividades, y entre los motivos y aquellas influencias.

Estas y otras constataciones se analizan desde la perspectiva de la "Psicología del tiempo libre". A partir de la realidad estudiada y del carácter crítico de nuestra teoría, valoramos algunas prácticas de intervención psicosocial relacionadas con ámbitos como el ocio y el tiempo libre, la promoción de la salud y la calidad de vida.