COMPARACIÓN DE LOS MOTIVOS PARA EL INICIO Y MANTENIMIENTO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN USUARIOS DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO Y USUARIOS DE PROGRAMAS GRUPALES DE CROSSFIT.

DUBÁN ANDRÉS AGUDELO ORTIZ

Informe final del trabajo de grado

Asesor:
William Montoya Cuartas

POLITÉCNICO COLOMBIANO JAIME ISAZA CADAVID
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
PROGRAMA PROFESIONAL EN DEPORTE
MEDELLÍN
2019

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN 3
Palabras clave**:** 4
INTRODUCCIÓN 5
1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 6
2. JUSTIFICACIÓN 8
3. OBJETIVOS 9
3.1 General(s) 9
3.2 Específicos 9
4. MARCO TEÓRICO 10
4.1 Antecedentes 10
4.2 Bases teóricas 12
4.2.1 Actividad Física 12
4.2.1.1 Clasificación de la intensidad de la actividad física 13
4.2.3 Crossfit 15
4.2.4 Adherencia 15
4.3 Variables e indicadores 17
4.4 Marco legal 18
5. METODOLOGÍA 19
5.1 Tipo de estudio 19
5.2 Población y muestra o fuentes de información 19
6. RESULTADOS 21
7. DISCUSIÓN 23
8. CONCLUSIONES 25
9. LISTA DE REFERENCIAS 26
10. ANEXOS 30

RESUMEN

Nuestra sociedad es cada vez más consciente del problema que supone el sobrepeso y el sedentarismo, y por ello son muchas las campañas y los métodos educativos que tratan de explicarle al público las ventajas de la actividad física, y aunque ningún esfuerzo se queda corto en términos de educación y pedagogía, gran parte de la población conoce que es bueno para la salud el hecho de practicar algún deporte; sin embargo se ha dejado de lado a la población que intenta abandonar el sedentarismo y se involucra en actividades deportivas, ya que una vez en ellas no hay campañas que procuren su permanencia y como se ha explicado antes son grandes las cifras de abandono.

Con el fin de identificar los motivos que inducen y mantienen la práctica de actividad física entre usuarios de entrenamiento personalizado y usuarios de programas grupales de Crossfit, se evaluaron un total de 57 personas, 30 de ellos practicantes de Crossfit y los 27 restantes usuarios de actividad física con un entrenador personal. Todos ellos fueron evaluados mediante el cuestionario AMPEF y se encontró gran similitud entre ambos grupos, en la mayoría de los factores evaluados ; sin embargo hay categorías en las que las diferencias son estadísticamente significativas: diversión y bienestar, competición, afiliación, agilidad y flexibilidad y desafío, estando en todas ellas, los resultados inclinados a favor de los practicantes de Crossfit, lo que es de esperarse por la naturaleza grupal y competitiva de este entrenamiento.

Por otro lado, en el factor de urgencias de la salud la respuesta fue más valorada por quienes se ejercitan de forma personalizada ratificando así que este tipo de entrenamiento se frecuenta más por causas afines a esta categoría.

Sin desconocer la importancia que adquieren estas diferencias, para ambos grupos la estética y la imagen corporal, al igual que la prevención de enfermedades, siguen siendo pilares fundamentales en temas de motivación a la práctica deportiva

Palabras clave**:**
Adherencia, Crossfit, entrenamiento personalizado, motivación, actividad física.

INTRODUCCIÓN

Es innegable el progreso material, tecnológico y científica que caracteriza a la sociedad de estos tiempos: el desarrollo del internet, la industrialización, los dispositivos inteligentes y la profesionalización de la población, han cambiado el curso de las sociedades en un giro de 180°; sin embargo con el advenimiento del desarrollo y la tecnología, han acaecido nuevas problemáticas que empañan nuestro futuro común como una sociedad saludable; ejemplo de ello son la inactividad física y el sedentarismo, que constituyen uno de los principales blancos de múltiples campos de salud pública que buscan disminuir el riesgo cardiovascular de una población cada vez más estática.

En este orden de ideas, son claros los múltiples beneficios para la salud física y mental acarreados por el ejercicio, y al mismo tiempo, el sin número de riesgos que implican los hábitos sedentarios, por ello, las entidades gubernamentales y de salud pública emprenden una importante cantidad de iniciativas que invitan a la práctica deportiva como un hábito, son ejemplos de ellos en los municipios del Valle de Aburra, los aeróbicos barriales y las clases de rumba organizadas por las diferentes secretarias de deporte, los semilleros de diferentes disciplinas, los torneos intercomunales y el programa “madre” de Indeportes Antioquia: Por su salud, muévase pues, con el que se ha logrado impactar en la salud de miles de Antioqueños; sin embargo, para nadie es un secreto, que son muchas las personas que inician animosamente estos programas y transcurrido un tiempo desertan de los mismos.

Dicho lo anterior, es necesario aclarar que los beneficios conseguidos por la actividad se pierden a medida que se abandona el hábito, de lo que se concluye lógicamente, que es necesario mantener la práctica para mantenerse saludable; es por ello que es de vital importancia investigar los hechos que motivan a las comunidades al inicio de una práctica deportiva, pero es igual de valioso conocer los motivos que les hacen mantenerse en ella con el paso del tiempo, pues el conocimiento de dichos motivos, constituye el primer paso para en un futuro, que esperamos cercano, se comiencen a intervenir las cifras de deserción en los diferentes programas deportivos.

La presente investigación pretende entonces, determinar los motivos que más comúnmente inciden en la iniciación y principalmente en la permanencia de los usuarios en la práctica de actividad física, bien sea de forma grupal o personalizada, incluyendo los factores intrínsecos y extrínsecos que afectan de forma directa la frecuencia, intensidad, y el mantenimiento de la actividad deportiva en cada uno de ellos.

El trabajo será desarrollado con usuarios adultos, definidos por la OMS como aquella población entre 18 y 64 años, practicantes de CrossFit en diferentes centros de la ciudad e igualmente aquellos que realizan un entrenamiento personalizado bien sea en un gimnasio o de forma domiciliaria; lo anterior con el fin de comparar los motivos que les mantiene adheridos, las diferencias y las similitudes de los mismos para tratar de determinar las variables que influyen en cada uno de ellos y porque no, sentar un precedente que puede ser usado en futuros proyectos que busquen fomentar la adherencia a la actividad física como parte fundamental de la salud pública.

1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Es frecuente observar, en los espacios deportivos de la ciudad Medellín y su Área metropolitana, a múltiples personas con la intención de comenzar un programa de actividad física; bien sea por recomendación médica, para control del peso corporal, por temas de esparcimiento, como estrategia para enfrentar situaciones emocionales, por cuestiones estéticas o por cualquier otro motivo que justifique sus intenciones; sin embargo también es común ver como quienes inician abandonan después de un corto periodo su práctica.

Según la OMS, "se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía" y se hace una recomendación de 150 minutos semanales de actividad moderada (75 minutos si la actividad es vigorosa) repartidos en sesiones que duren como mínimo 10 minutos, aclarando que debe incluirse entrenamiento de la fuerza al menos 2 días a la semana; esto para población adulta (entre 18 y 64 años de edad).

Los beneficios de la actividad física son ampliamente conocidos (y aún hay muchos en estudio), además de su importante rol en la consecución y mantenimiento de un peso saludable, según Aparicio (2010) la práctica habitual se convierte en un factor protector ante enfermedades cardiovasculares (cardiopatías, ACV e hipertensión arterial, entre otros) y en personas mayores, el ejercicio está asociado a menor riesgo de mortalidad así como al incremento la densidad mineral ósea, reducción del riesgo de caídas, disminución el dolor osteoarticular y mejora la función cognitiva, lo que supone un reducción en el riesgo de padecer demencia y Alzheimer; del mismo modo, Varo, (2003) refiere que se han relacionado los bajos niveles de actividad física con desarrollo y mantenimiento de patologías como obesidad y diabetes mellitus tipo II; lo cual implica también mayor riesgo de padecer cáncer de colon, mama y pulmón.

En cuanto a la esfera biopsicosocial, la práctica de ejercicio físico mejora la autoestima, favorece la aparición de nuevos vínculos interpersonales, es coadyuvante en el control del estrés y varias patologías psiquiátricas (como la depresión y la ansiedad), permite el mantenimiento de la autonomía, disminuye el aislamiento social, reduce los trastornos del comportamiento, mejora la autoimagen y la sensación de bienestar (Arboleda, 2011).

Habiendo expuesto algunos de los beneficios de la actividad física regular, es importante anotar que las cifras de personas inactivas siguen siendo elevadas; "La proporción de personas sedentarias es muy alta en la población urbana de Medellín. Un total de 79%, es decir cuatro de cada cinco personas no le ofrecen a su organismo los estímulos de actividad física necesaria para proteger y conservar su salud" (Martínez et al., 2008); muchas de las personas que engrosan estas cifras han intentado alguna vez iniciar un programa de actividad física, pero en el transcurso del mismo han abandonado; Según Ayaso (2003) y Rodríguez (2009) dentro de los motivos de abandono se encuentran: las exigencias derivadas de actividades académicas o laborales, obligaciones familiares que llevan a la "falta de tiempo" , problemas de salud, la falta de apoyo del grupo familiar, falta de información , instalaciones inadecuadas, falta de recursos, entre muchos otros que se resumen en pérdida del interés. Como hemos dicho, muchos de los motivos de abandono pueden resultar de la falta de una motivación adecuada, la cual es definida por CIPSIA psicólogos (2007) como la determinación o voluntad que impulsa a una persona a hacer determinadas acciones o comportamientos para alcanzar un objetivo. De autores que hablan acerca de los tipos de motivación pueden describirse a grandes rasgos, dos subtipos: la motivación intrínseca, que se refiere a aquella que nace de una consecuencia

interna, es decir, que se genera por un deseo propio; y la motivación extrínseca, que es determinada por los estímulos que provienen del exterior.
El entrenador o preparador físico juega un papel crucial para identificar y mantener la motivación de cada usuario, ya que es la persona encargada de introducir o guiar a quien recién se interesan en la actividad física y por lo general es quien más contacto tiene con ella durante su estancia en estos espacios; y es claro que las personas, como seres sensibles y racionales, muchas veces no tienen total control de sus emociones y es de vital importancia la ayuda del exterior, Buceta (2004) asegura que es el entrenador, quien debe estar en capacidad de extraer lo mejor de quienes tengan a su cargo y al mismo tiempo de entenderlos como seres humanos más que como deportistas o usuarios para lograr incidir en su adherencia.
Álvarez, (2019), los gimnasios y centros de entrenamiento son conocedores de que la permanencia del usuario es difícil de lograr, por ello ofrecen una gran variedad de alternativas y tendencias, que se renuevan constantemente, como puede verse en el portal de Dinero.com (2017) y como asegura Mariño (2018) se destacan entre ellas, las promociones en plataformas digitales, los espacios de musculación, pesos libres, mancuernas, salones para clases grupales, trabajo aeróbico e inclusive bajos costos; sin embargo, en muchas oportunidades se descuida la individualización de los usuarios y se toma a la población como un todo, dejando de lado la parte humana, de la que se habló en párrafos anteriores, y con ello las razones que motivan a cada uno para su entrenamiento; por ello es cada vez más frecuente que quienes quieren iniciar en la práctica deportiva, lo hagan contratando un entrenador personal; ello con el fin de tener una persona que planifique sus sesiones a su gusto, y según sus objetivos, que les demuestre y corrija cada ejercicio, que monitoree su progreso y les asista cuando sea necesario (Pulido, 2015).
Con todo lo dicho, y con el fin de promover la práctica de la actividad física; teniendo en cuenta que el 50% de las personas que inician un programa de ejercicio desertan en los primeros 3 a 6 meses (Dishman, 1988), deben buscarse estrategias para garantizar no solo el inicio, sino también la adherencia a los procesos deportivos con entrenadores que procuren actividades lúdicas, variabilidad de las rutinas y evaluación periódica del ejercicio, todo ellos teniendo en cuenta, las razones por las que cada usuario asiste a su programa como lo explica Sanclemente (2014); y es esto lo que nos lleva a la pregunta que impulsa este trabajo: ¿cuáles son los motivos más comunes para iniciar y mantener la práctica deportiva en usuarios adultos de programas grupales de CrossFit y entrenamiento personalizado?

2. JUSTIFICACIÓN

En el trajín de los innegables progresos materiales, tecnológicos y científicos que caracterizaron al pasado siglo, nuestra sociedad dejó asignaturas pendientes que empañan nuestro futuro común en términos de salud pública, son ejemplo de dicha situación, las crecientes cifras de sobrepeso y obesidad que según la OMS son debidas en gran parte al sedentarismo.

Nuestra sociedad es consciente del problema y por ello son muchas las campañas y los métodos educativos que tratan de explicarle al público en general las ventajas de la actividad física, y aunque ningún esfuerzo se queda corto en términos de educación y pedagogía, gran parte de la población conoce que es bueno para la salud el hecho de practicar algún deporte; sin embargo se ha dejado de lado a la población que intenta abandonar el sedentarismo y se involucra en actividades deportivas, ya que una vez en ellas no hay campañas que procuren su permanencia y como se ha explicado antes son grandes las cifras de abandono.

Es por ello que como profesionales en deportes, y en búsqueda de una solución integral a esta problemática, se hace este trabajo, con el fin de valorar y analizar las variantes que motivan a los usuarios de entrenamientos personalizados y de CrossFit en el inicio y mantenimiento de su práctica deportiva, datos que podrán extrapolarse en un futuro para ser usados en la expansión de estas buenas y cada vez más necesarias prácticas de actividad física.

3. OBJETIVOS

3.1 General(s)

Identificar los motivos que inducen y mantienen la práctica de actividad física entre usuarios de entrenamiento personalizado y usuarios de programas grupales de Crossfit.

3.2 Específicos

- Identificar los motivos más comunes a la hora de iniciar la práctica de actividad física.
- Identificar los principales motivos para la permanencia de un usuario en la práctica de un programa de actividad física.
- Comparar los motivos para la práctica de actividad física de los usuarios de ambos tipos de entrenamiento

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Antecedentes

- En España se evaluó la utilidad del cuestionario de auto informe de motivos para la práctica deportiva (AMPEF por sus siglas) en 720 sujetos residentes en la ciudad de Barcelona , con edades entre los 13 y los 3 años, concluyeron que la diversión y el bienestar, la fuerza y resistencia y la agilidad y la flexibilidad fueron las variables a las cuales se les dio una mayor puntuación, además se obtuvieron buenos puntajes en cuanto a la consistencia interna de la escala (AMPEF) y reproducibilidad de la misma (Capdeville 2004), lo que nos permite tener una base de referencia para las herramientas evaluativas de la actual investigación
- En Estado Unidos se realizó un estudio aplicado a jóvenes universitarios, en el que se hizo que los participantes respondieran preguntas que posteriormente fueron clasificadas en 4 ítems: frecuencia, duración, intensidad y adherencia. Los hallazgos sugieren que los motivos para la práctica deportiva reportan principalmente disfrute y el desafío que les genera la actividad misma, con respecto a los motivos expresados por quienes realizaron ejercicio físico, estos argumentaron priorizar la apariencia y control de peso y el manejo del estrés. Por ende, los primeros pueden facilitar una mejor adherencia a las recomendaciones de actividad física (Capdeville 2004). Esta investigación representa un marco importante de referencia ya que dentro de la población que se busca impactar hay una cantidad considerable de usuarios que cumplen con características muy similares respecto a quienes fueron evaluados en el estudio.
- En Latinoamérica, se realizó un estudio con jóvenes de Tamaulipas, México, cuya edades oscilan entre los 16 y 18 años, se concluyó para la Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte que su inclinación hacia la práctica deportiva se daba principalmente por motivos a) catárticos: “disfrutar practicando deporte” en un 90%, “liberar tensiones y relajarme” en un 70% b) de rendimiento: “mejorar mi condición física” en un 76.6%; de salud: “favorecer y cuidar mi salud” también en un 76.6%; y c) socio-afectivos: “formar parte de un equipo deportivo” también un 76.6% (García y Caracuel 2007). Este estudio adquiere mayor valor para esta investigación ya que existen similitudes en algunos aspectos culturales y tendencias deportivas ofrecidas en Colombia y México.
- En un trabajo similar aplicado en 6 universidades de Colombia, con una total de 1811 estudiantes entre los 15 y los 24 años, se encontró que los principales motivos para hacer actividad física fueron «beneficiar la salud» (45.8%) y «mejorar la figura» (32%) (Varela 2011). El valor agregado de esta investigación es que se modifica por factores adicionales como tener a su disposición implementos deportivos, tiempo, habilidades, cualidades físicas, buen estado de salud, espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad, y conocimientos para la realización adecuada de las prácticas, las cuales en los estudios anteriores no se consideraban de manera importante.
- También en Colombia, en la Universidad de Caldas, se realizó un estudio en el que mediante la aplicación del cuestionario IPAQ abreviado por sus siglas en inglés (International Physical Activity Questionnaire), se encontró que dentro de los motivos de práctica de actividad física para sus empleados estaban principalmente la salud en un 96,4%, la competencia 17,8% y el encontrarse con los amigos 10,7% (Quimbaya 2009). Este estudio nos refiere un índice de que la motivación dada por la mejora de la salud está determinada por la edad. En esta investigación el límite inferior fue de 25 años, el

mayor corresponde a 60 años, pero la mayor representación estuvo en el grupo entre 45 a 49 años. En los estudios mencionados anteriormente la edad se situaba en rangos menores y se argumentaban mayoritariamente otros resultados, lo cual es útil para este estudio ya que se incluyen personas también de este rango de edades.

4.2 Bases teóricas

4.2.1 Actividad Física

Según la página web de la Organización Mundial de la Salud se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, esta debe distinguirse del ejercicio físico, que la misma fuente define como una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

Dicho esto, se puede definir entonces que la actividad física incluye el ejercicio, pero también otras actividades que se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión, la OMS divide a la población en 3 grupos etarios y hace las siguientes recomendaciones:

A. Niños y jóvenes entre 5 y 17 años

-Mínimo 60 minutos al día de actividad moderada a vigorosa

-La actividad realizada por encima de este tiempo significa un beneficio aún mayor

-Para este grupo la mayor parte de la actividad debería ser aeróbica, pero se recomienda incluir 2 o 3 veces a la semana ejercicios para fortalecer el sistema osteomuscular.

B. Adultos entre los 18 y 64 años.

-150 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos a intensidades vigorosas (se puede hacer una combinación de ambos)

- Esta actividad debe repartirse en sesiones que duran como mínimo 10 minutos

-Doblar la cantidad de tiempo, aumentaría los beneficios obtenidos con esta práctica

-Mínimo 2 veces por semana se deberá hacer fortalecimiento de grandes grupos musculares

C. Adultos mayores de 65 años

Para este grupo además se habla de actividad física como un factor protector para el deterioro cognitivo

-La duración (150 o 75 minutos) según la intensidad (moderada o vigorosa) y la duración de las sesiones (10 minutos como mínimo) es igual que para el grupo anterior

-Las personas con movilidad reducida deben realizar 3 sesiones a la semana actividades encaminadas a mejorar su equilibrio para disminuir el riesgo de caídas

-Fortalecimiento de grandes grupos musculares 2 veces a la semana

-Si no se pueden cumplir las anteriores recomendaciones, mantenerse activos hasta donde su estado de salud se los haga posible

Con fines de este trabajo, en adelante nos referiremos a actividad física como programa de ejercicios y nos enfocaremos en los adultos entre 18 a 64 años de edad.

4.2.1.1 Clasificación de la intensidad de la actividad física

Como se argumenta en la página web de la Organización Mundial de la Salud, la percepción de la intensidad en cualquier tipo de actividad física varía en cada sujeto y se determina por cuánto tiene que esforzarse un individuo para lograr dicha tarea. Se ha usado como unidad de medida con fines académicos el MET o equivalente metabólico que para la página web de la Universidad de Navarra en su diccionario médico, se refiere al calor producido por el organismo de un individuo en reposo; un MET equivale a 50 kilocalorías por hora y por metro cuadrado de superficie corporal, de esta manera, de acuerdo con el calor producido en su ejecución, las diferentes actividades físicas (y cotidianas) se expresan en un número de METS según el gasto energético que suponen para el individuo; con lo anterior, la información ofrecida en la página web de la Organización Mundial de la Salud clasifica a la actividad física en 2 categorías acorde con su intensidad:

Actividad física moderada: requiere un esfuerzo de mediana intensidad que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco (Aproximadamente de 3 a 6 MET) ejercicios como por ejemplo bailar, caminar a paso rápido, jardinería, tareas domésticas entre otros.

Actividad física vigorosa: requiere de un esfuerzo mayor, aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria de forma sustancial. Para su realización, estas actividades tienen un costo metabólico de alrededor de 6 MET. Generalmente son actividades como; realizar un sprint en bicicleta, entrenamiento aeróbico, natación rápida, CrossFit.

Teniendo claro el concepto de actividad física, es hora de definir entonces el concepto de entrenamiento ya que son sujetos involucrados en estos sistemas los que tendrán el protagonismo del presente trabajo.

4.2.2 Entrenamiento

Goldstein, Braverman & Goldstein (1991), definen el entrenamiento como una adquisición sistemática de habilidades, reglas, conceptos o actitudes que mejorarán el rendimiento; por su parte Carl y Kaiser (1976) plantean que el entrenamiento deportivo es un proceso complejo activo cuyo objetivo es influir de forma planificada y objetiva sobre la evolución del rendimiento deportivo en un proceso que engloba una gran cantidad de actividades que se valen de instrucción de un individuo para el aprendizaje de otros.

Por lo complejo del proceso y lo amplio de las posibilidades existen principios que rigen la elaboración de estos sistemas a continuación se hará una explicación breve de cada uno de ellos, basados en la definición que hace Weineck, (2005):

- Principios de la carga para producir adaptación

Para que una carga o estímulo sea eficaz y pueda generar adaptación, es necesario supere un umbral de exigencia, este es independiente del nivel de entrenamiento de cada individuo. Se encuentra situado entre el 30% de la fuerza máxima en sujetos poco entrenados y el 70% en sujetos muy entrenados.

- Principio de especialización o principio de la carga individualizada

Este busca ofrecer a cada individuo un estímulo acorde a sus características individuales, necesidades, tolerancia y capacidades físicas, ya que lo que para un atleta supone una carga de gran magnitud, puede ser de una exigencia escasa para otro.

- Principio de la proporcionalización o carga creciente

Este sugiere un aumento gradual de las cargas que se aplican en cada individuo. Las exigencias que se le aplican al deportista deben ir determinadas acorde a su rendimiento, preparación física, coordinativa, técnico, táctica, volitiva y cognitiva

- Principio de organización cíclica de la carga

Este a su vez se compone de los principios de la carga continua, el principio de la carga periódica y el principio de la regeneración periódica.

-Principio de la carga continua: cargas aplicadas regularmente producen una mejora en el rendimiento deportivo lo cual se puede sostener y mejorar de forma gradual si se hace de manera continua. Si se interrumpe la continuidad del entrenamiento se producirá una pérdida de la capacidad de rendimiento.

-Regeneración periódica: cuando un atleta alcanza un periodo de rendimiento que mantiene durante mucho tiempo, para lograr que se conserve se le deben aplicar ciertas cargas que a lo largo del tiempo lo estancan y lo pueden llevar inclusive a tener pérdidas en su desempeño. Este principio sugiere realizar una fase de regeneración que consiste en hacer una pausa en la competición entre 6-12 meses con el fin de lograr una recarga de las reservas psicofísicas y posteriormente llevar al atleta de nuevo a su mejor punto de rendimiento.

-Periodización de la carga: un deportista no puede estar todo el año en plena forma deportiva, por eso se debe alternar entre carga y descarga, aumento del volumen y descenso de la intensidad. De esta forma se evita el sobreentrenamiento y se lleva al deportista a su mejor punto de rendimiento en el momento de la competencia.

Con una panorámica tan amplia como la vista hasta este punto, existe gran cantidad de formas estimular el desarrollo de las capacidades físicas. Algunas ya establecidos se definen como sistemas de entrenamiento, los cuales según Rodríguez y Moreno (1996) son un "conjunto de métodos, actividades y ejercicios que ordenados de forma adecuada sirven para desarrollar la condición física del deportista". Uno de los métodos más en auge actualmente según el portal Web de Forbes (2018), es el CrossFit.

4.2.3 Crossfit

Según CrossFit Inc (2002), es una práctica deportiva basada en "movimientos funcionales de alta intensidad y constante variación". Es un sistema de entrenamiento que se vale de tres ramas para su funcionamiento; el levantamiento olímpico de pesas, la gimnasia y el acondicionamiento metabólico basado en otras corrientes deportivas como son el nado, el trote, el ski y el ciclismo, entre otros; en busca de preparar a quien lo practique para cualquier tipo de situación que le demande su qué hacer diario. Es de gran valor anotar que este sistema es el utilizado por gran parto de los sujetos que constituirán la muestra de este estudio.

4.2.4 Adherencia

Un proceso de entrenamiento eficaz, se debe realizar de forma periódica, pues de nada sirve tener un buen plan si no se puede mantener en el tiempo. a esta permanencia es a lo que se refiere el concepto de adherencia que según el diccionario virtual Léxico de la Universidad de Oxford es el apego o compromiso con una causa; Para garantizar dicha adherencia y la continuidad de un plan de entrenamiento, este debe ser: realista, flexible y agradable para quien lo ejecuta (Helms E , 2015)

Cabe señalar que la adherencia a la actividad física está condicionada por la motivación del sujeto, pues es un componente psicológico que controla la dirección, intensidad y permanencia de la conducta.

La motivación es entonces, un concepto que representa tanto la energía como la intensidad y la direccionalidad que subyace a cualquier conducta humana, siendo entonces el papel de la motivación un tema central en cualquier esfera de desarrollo personal, ya que tanto el rendimiento como los buenos resultados suelen asociarse al nivel de motivación manifestado por las personas (Carlin, 2015).

Para ampliar la definición anterior, cabe resaltar que la dirección está dada por la exploración, acercamiento o curiosidad por ciertas situaciones o actividades; la intensidad se refiere al nivel de esfuerzo utilizado por un sujeto en determinada situación y la permanencia es la duración del sujeto en dicho propósito (Weinberg & Gould, 1996-2010)

En el ámbito del deporte, hablamos de la motivación como la forma en la que interactúan las variables sociales, ambientales e individuales, determinando la elección de una u otra actividad deportiva, la intensidad en la práctica de dicha actividad, y la persistencia en la tarea y el rendimiento (Balaguer, 1994). Es importante decir que a medida que un sujeto realiza una actividad deportiva de forma regular, se generan modificaciones en las motivaciones del sujeto, ya que aparecen razones para el mantenimiento que no habían sido consideradas antes de la práctica.

Lo que mueve al deportista a hacer una tarea en este caso a la práctica deportiva, se puede dividir en dos necesidades para las que se busca una satisfacción: la motivación intrínseca que proviene de su propio ser y la que proviene del exterior o motivación extrínseca.

- Motivación Intrínseca: su único objeto es la satisfacción personal; fundamentada en necesidades psicológicas. Las manifestaciones de la motivación intrínseca son la motivación por el conocimiento, el logro y el estímulo que da la experiencia en sí misma.

Para Richard, (2009), la motivación por el conocimiento refleja el deseo por aprender nuevas habilidades y las diferentes formas de perfeccionar una tarea; la motivación por el logro muestra el placer de superarse y el que proviene de alcanzar un objetivo persona; finalmente, la motivación por la experiencia tiene que ver con el sentimiento que desencadena la realización de determinada tarea.

-Motivación Extrínseca: Ospina (2006) define como una serie de elementos o incentivos que son ajenos, provenientes del exterior de la persona que generan deseo, atracción y llevan a las personas a realizar acciones para obtener o satisfacer la necesidad que les genera ese estímulo.

Richard (2009) define 4 niveles de motivación extrínseca:

1. Regulación externa: es la forma menos auto determinada de motivación; hace referencia a conductas que se realizan solo por obtener una recompensa externa o evitar un castigo; son conductas que no llevan a autodeterminación ni a sensación de tener el control personal.

2. Regulación introyectada: conductas que se internalizan de forma parcial, implica mayor grado de autodeterminación que regulación externa pero no está completamente asimilado. El deportista aún lucha con noción de causalidad.

3. Regulación identificada: el deportista llega al punto de reconocer la motivación extrínseca como propia, es decir, se involucra en una tarea que no es del todo interesante pero le parece importante para obtener un logro que si le interesa.

4. Regulación integrada: es la forma más internalizada de motivación extrínseca, ; a este nivel conductas que anteriormente eran de control externo, ahora se hacen con autocontrol y voluntariamente; desde el punto de vista de la autodeterminación casi no puede distinguirse de la motivación intrínseca.

4.3 Variables e indicadores

CATEGORIA	**CONCEPTUALIZACION**	**SUBCATEGORÍAS**
Actividad Física	"Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía." OMS	-Moderada -Vigorosa
Entrenamiento Personalizado	Servicio de actividad física individualizado	-Domiciliario -En centro de entrenamiento
Entrenamiento Grupal	Actividad física llevada a cabo en conjunto por 2 o más usuarios	-Semipersonalizado -Masivo
Crossfit	Método de entrenamiento con ejercicios variados, con movimientos funcionales ejecutados a alta intensidad.	-Recreativo -Competitivo

4.4 Marco legal

Existen algunas leyes que regulan la actividad de los centro de entrenamiento deportivo en Colombia, más específicamente debe hacerse referencia a la “ley del deporte” o ley 181 de 1995 que regula todas las actividades relacionadas con la práctica deportiva, es igualmente importante la ley de regulación de los centros de acondicionamiento y preparación física (CAPF), Ley 729 de 2001 por medio de la cual se regula la actividad de los establecimientos destinados a ofrecer prácticas deportivas y no menos importante, el recientemente aprobado proyecto de ley del entrenador del mes de mayo de 2019 por medio del cual se pretende reglamentar la actividad del entrenador (a) deportivo (a) y se dicta algunas disposiciones relacionadas a su quehacer.

Legislación	**Temática**
Ley del deporte (Ley 181 de 1995)	Por la que se dictan disposiciones para el fomento de la actividad física, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación deportiva y se crea el sistema nacional del deporte.
Ley de los CAPF (lay 729 de 2001)	Por la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia y se regula en funcionamiento de los mismos.
Proyecto de ley del entrenador (mayo de 2019)	Reconoce al entrenador deportivo como un profesional y dispone los reglamentos para su quehacer

5. METODOLOGÍA

5.1 Tipo de estudio

El presente es un estudio descriptivo no experimental que busca conocer los motivos que mantienen la adherencia a los programas de actividad física entre los usuarios de clases grupales de Crossfit y los de entrenamiento personalizado domiciliario, se aplicará de forma transversal un cuestionario o encuesta para posteriormente realizar un análisis de las mismas.

5.2 Población y muestra o fuentes de información

5.2.1 Población

Los elementos de evaluación se aplicaran en adultos, definidos por la OMS como personas entre los 18 y los 64 años, que lleven por lo menos 6 meses en un programa de actividad física bien sea en un centro de Crossfit (safari Mde. Y Nifty Box) o en entrenamiento personalizado domiciliario en los municipios del Área metropolitana del Valle de Aburrá

Criterios de exclusión: serán excluidos del presente estudio todos aquellos que tengan coacción de algún grado para la realización de actividad física (aquellos en quienes su empresa, sus padres etc. Les cubran los costos del entrenamiento)

5.2.2 Muestra

Según Hernández, (2014) los muestreos no probabilísticos son aquellos en el que lo elementos no son elegidos por la probabilidad si no por causas relacionados con la investigación y sus propósitos.

Se utilizará un muestreo no probabilístico a conveniencia, puesto que la encuesta será aplicada en usuarios pertenecientes a los centros de entrenamiento que acordaron permitir esta investigación (Safari Mde. Y Nifty box), que estén presentes al momento de la aplicación del cuestionario y que deseen ser parte del estudio; igualmente se realizará el proceso con los usuarios de entrenamiento personalizado.

5.3 Procedimientos utilizados para la recolección y procesamiento de la información

5.3.1 Técnica de recolección

La técnica de recolección que será utilizada en este estudio será la encuesta, definida por López y Fachelli (2015) como la aplicación de cuestionarios con el fin de detectar tendencias estadísticas.

5.3.2 Instrumento de recolección de datos:

El instrumento de recolección de datos, es para Hernández. R (2014), un elemento que utilizado para recolectar y registrar la información o los datos de las variables de la investigación.

En este caso se utilizará el Autoinforme De los Motivos Para Practica del Ejercicio Físico, (AMPEF según sus siglas) el cual es, según Alonso (2018), una escala adaptada al

español en el 2004 por Capdevila, Niñerola y Pintanel a partir del Exercise Motivation Interventori 2 (EMI 2). Como lo explican Capdevila et al (2004)El AMPEF cuenta con 48 variables agrupadas en 11 factores: peso e imagen corporal, diversión y bienestar, prevención y salud positiva, competición, afiliación, fuerza y resistencia muscular, reconocimiento social, control del estrés, agilidad y flexibilidad, desafío y urgencias de salud cada uno con un número determinado de ítems, para un total de 48 preguntas, todos ellas con opciones de respuesta de 1 a 10 tipo Likert en donde el cero es nada verdadero para mí y 10 es totalmente verdadero para mí.

El índice α de Cronbach es según García-Bellido et al (2010) "un modelo de consistencia interna basado en el promedio de las correlaciones entre los ítems" con lo que pueden obtenerse valores de confiabilidad y validez para una prueba;
Agudelo S y Ramírez H, definen la confiabilidad como el grado en que el instrumento mide lo que se está buscando y validez como la veracidad de los datos obtenidos
El α de cronbach otorga puntuaciones de 0 a 1, considerándose los valores superiores a 0,8 como un buen puntaje para un cuestionario; Alonso et al evaluaron en 2018 la confiabilidad del AMPAF y reportaron valores de 0,96; del mismo modo Niñerola et al en 2004 encontraron un α de Cronbach superior a 0,9.

5.3.2 Sistema de puntuación

En el cuestionario, se integran las variables valorándolas en una escala del 0 al 10, ofreciendo la oportunidad de puntuarlas bajo los mismos criterios.

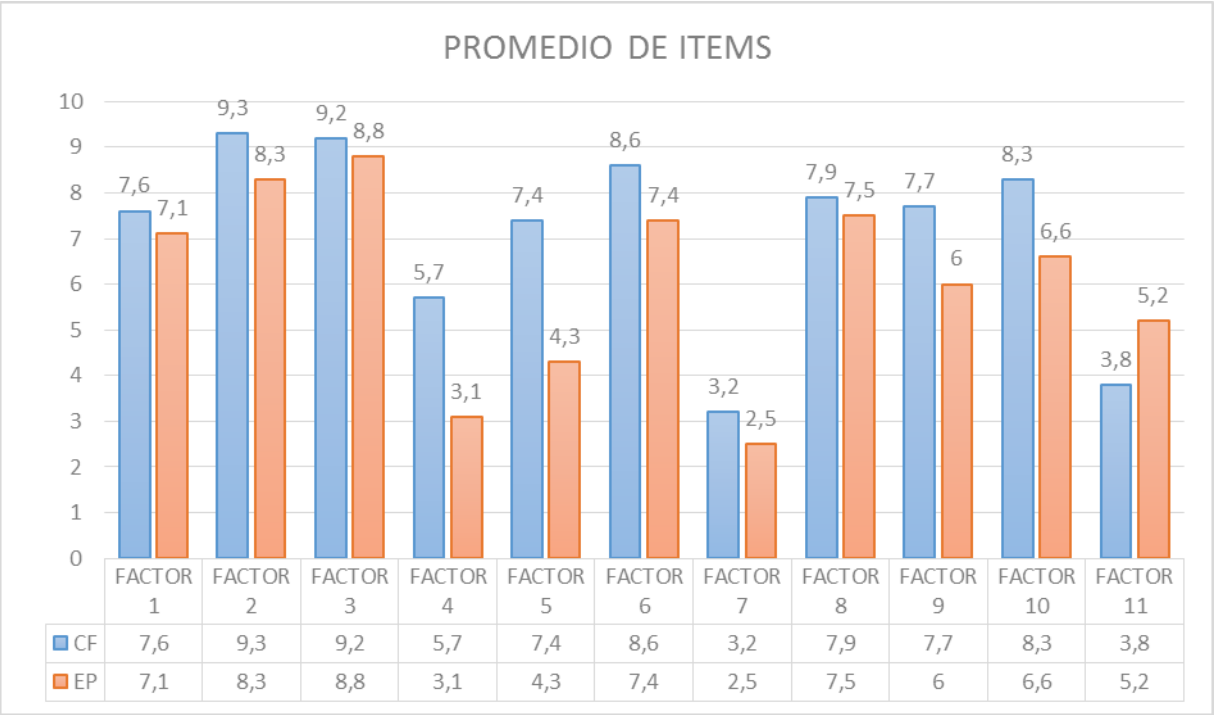
Los resultados obtenidos de cada factor (11) permiten obtener información sobre el tipo de motivación y el nivel al que influye en el individuo para la práctica de ejercicio físico. Al sumar el promedio de los resultados obtenidos por cada uno de los ítems que componen cada factor y dividirlos por la suma de los ítems (48), se obtiene un promedio factorial que representa el peso o importancia de cada motivo.

5.3.4 Técnicas para el procesamiento de datos.

Para este estudio se hará uso de la estadística descriptiva, definida por Orellana L (2001), como un conjunto de elementos que presenta masas de datos en forma de tablas gráficos o medidas de resumen.

6. RESULTADOS

FACTOR	POBLACIÓN	PROMEDIO	VALOR P
I. Peso e imagen corporal	Crossfit	7,6	0,21853301
	E. personalizado	7,1	
II. Diversión y bienestar	Crossfit	9,3	0,00015446
	E. personalizado	8,3	
III. Prevención y salud positiva	Crossfit	9,2	0,10879915
	E. personalizado	8,8	
IV. Competición	Crossfit	5,7	0,00045506
	E. personalizado	3,1	
V. Afiliación	Crossfit	7,4	0,00262882
	E. personalizado	4,3	
VI. Fuerza y resistencia muscular	Crossfit	8,6	4,5333496
	E. personalizado	7,3	
VII. Reconocimiento social	Crossfit	3,2	0,447365679
	E. personalizado	2,5	
VIII. Control del estrés	Crossfit	7,9	0,327634899
	E. personalizado	7,5	
IX Agilidad y flexibilidad	Crossfit	7,7	0,00561189
	E. personalizado	6,0	
X. Desafío	Crossfit	8,3	0,007377755
	E. personalizado	6,6	
XI. Urgencias de salud	Crossfit	3,8	0,120308578
	E. personalizado	5,2	
Puntuación total	Crossfit	7,4	0,229206531
	E. personalizado	6,3	



1. PESO E IMAGEN CORPORAL 2. DIVERSIÓN Y BIENESTAR ** 3. PREVENCIÓN Y SALUD POSITIVA 4. COMPETICIÓN 5. AFILIACIÓN** 6. FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR 7. RECONOCIMIENTO SOCIAL 8. CONTROL DEL ESTRÉS 9. AGILIDAD Y FLEXIBILIDAD** 10. DESAFÍO** 11. URGENCIAS DE SALUD**

**P>0.05: Estadísticamente significativo.

7. DISCUSIÓN

Para la realización de este proyecto se usó el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF) la cual se vale de 48 preguntas agrupadas en 11 ítems que permiten evaluar de forma específica las variables que alientan a las personas para la práctica de ejercicio físico y su adherencia a la misma; la encuesta permite detallar el nivel de importancia que tienen para los encuestados cada factor, puntuándose en una escala tipo Likert del 0 al 10 siendo 0 nada verdadero y 10 totalmente verdadero para mí; tal como lo explica Capdevila (2004) p11,"Una puntuación global alta (cercana a 10) indicaría que existen muchos motivos para practicar ejercicio físico, pero una puntuación baja no indica necesariamente la ausencia de algún motivo importante por ende, podría existir un único factor con el peso suficiente para representar una amplia motivación en ese individuo". A continuación se hará una breve descripción de lo que puede significar cada ítem utilizado para la evaluación de la población:

- Peso e imagen corporal: Este factor pone en evidencia el anhelo que se ha adquirido por exhibir un cuerpo delgado y proporcionado de acuerdo a los ideales que van evolucionando con el pasar de los años.
- Diversión y bienestar: Es un indicador del disfrute por la actividad física, auto-satisfacción y las sensaciones de bienestar que muchos obtienen con la práctica deportiva.
- Prevención y salud positiva: Hace referencia al deseo de evitar enfermedades y mejorar o mantener el estado de salud actual.
- Competición: Responde a la importancia de compararse con otros y a la sensación placentera ante una posible victoria o un buen desempeño.
- Afiliación: Se puede interpretar como la importancia de sentirse parte de un grupo o una comunidad.
- Fuerza y resistencia muscular: habla de la importancia que se le da a desarrollar un buen nivel de masa muscular y el deseo de sentirse fuerte.
- Reconocimiento social: Indica el valor dado a motivaciones extrínsecas como el refuerzo positivo recibido por parte de compañeros u otras personas.
- Agilidad y flexibilidad: Habla sobre el interés en la mejora de estas capacidades que están relacionadas con la destreza para ejecutar ciertas tareas motrices.
- Control del estrés: se relaciona con la necesidad de esparcimiento y la salida de la rutina como posibilidades que ofrece la actividad física a estilos de vida cada vez más atareados y estático
- Urgencias de salud indica el hecho de practicar actividad física por recomendaciones del personal de la salud, generalmente con el fin de evitar o controlar enfermedades

En este orden de ideas, los practicantes de CrossFit exhibieron una mayor motivación en casi la totalidad de los ítems evaluados, siendo solo el factor de urgencias de salud donde se ven superados por quienes realizan entrenamiento personalizado; como se dijo antes esto indica que este grupo de evaluados exhiben muchos motivos importantes a la hora de realizar su práctica deportiva, pero no necesariamente que estén más motivados que los usuarios de entrenamiento personalizado que participaron de este estudio.

Por otro lado, a pesar de que se suele caracterizar a los usuarios de entrenamiento personalizado como personas con necesidades particularmente especiales, en el presente trabajo, obtuvieron puntuaciones altas en categorías como diversión y bienestar, y sus motivos para la práctica de ejercicios físico estuvieron mucho más allá de la estética y las urgencias de salud, aunque en este último es en la única categoría en la que se obtuvieron mayor promedio que los usuarios de CrossFit.

En el mismo sentido, las categorías correspondientes al disfrute (diversión y bienestar, desafió y control de estrés), al cuidado de la salud (prevención y salud positiva) y a la mejora de las capacidades físicas (fuerza y resistencia muscular) constituyen categorías muy bien puntuadas en ambos grupos, seguidas como era de esperarse por la categoría de peso e imagen corporal que sigue siendo uno de los factores más motivantes para ambas poblaciones y por el contrario aquellas relacionadas con la motivación extrínseca (reconocimiento) no fueron de gran peso en ninguna de las poblaciones.

En resumen, los participantes de CrossFit, por las características de su actividad, presentan diferencias significativas respecto a los encuestados de entrenamiento personalizado en las categorías de desafío, competición, disfrute, agilidad y afiliación; sin esto significar que no sean categorías bien puntuadas en los usuarios de personalizados.

Hechas las anotaciones anteriores es necesario destacar que el la actividad física y la adherencia a la misma, están influenciadas por múltiples factores motivacionales extrínsecos e intrínsecos, y que van mucho más allá de la estética y la prevención de la enfermedad; por tal motivo, las estrategias encaminadas a la participación de nuevos usuarios a la permanencia de los existentes, desarrolladas bien sea por entidades que procuran el desarrollo de políticas de salud pública o por empresas privadas, deben extender sus horizontes a otros tipos de motivación y entender al ser humano como un ser complejo que puede verse atraído por múltiples posibilidades.

8. CONCLUSIONES

- Si bien todas las personas argumentan diferentes motivos para realizar actividad física, establecer similitudes y patrones de comportamiento permite tomar medidas a la hora de abordar estrategias en algunas poblaciones, ahora bien, en pro de mantener la adherencia y la motivación, debe ser el entrenador como profesional integral, quien identifique y se ocupe de mantener las razones para la práctica deportiva.

-Uno de los factores mejor puntuados para ambas poblaciones es el de diversión y bienestar, por ello, a la hora de planear estrategias enfocadas a la práctica deportiva, el disfrute del participante debe ser uno de los factores centrales en el diseño y la planeación de dicho propósitos.

-En la población evaluada, los factores de diversión y bienestar y prevención y salud positiva estuvieron por encima de los valores correspondientes a peso e imagen corporal, no obstante, la apariencia personal es un factor con puntuaciones muy significativas en ambos grupos, lo cual es muestra de la gran importancia de la parte estética a la hora de realizar actividad física.

-El reconocimiento social no juega un rol protagónico en la motivación hacia la práctica de Actividad física en las dos comunidades evaluadas, por el contrario la motivación intrínseca evidenciada en ítems como el disfrute y el bienestar, es esencial para la adherencia en la práctica de actividad física.

-El estilo de vida actual demanda una gran cantidad de tiempo, trabajo, sedentarismo, malos hábitos y expone frecuentemente a las personas a situaciones de estrés. Ambos grupos dieron una puntuación alta en este ítem (control del estrés), demostrando que la práctica de ejercicio físico es a menudo un espacio de distracción y diversión ideal para tratar este estado que puede ser ampliamente patológico.

-Los usuarios del programa grupal de CrossFit, indican mayor motivación en casi todos los aspectos evaluados a excepción de las urgencias de salud, esto reafirma la idea de que las usuarios de entrenamiento personalizado buscan un acompañamiento más especializado e individualizado cuando se trata de alguna necesidad especial o en este caso en busca de tratar un trastorno de la salud.

9. LISTA DE REFERENCIAS

Agudelo S y Ramírez H. Confiabilidad y Validez Universidad Nacional de Colombia. Recurso en línea Disponible en http://bdigital.unal.edu.co/33521/1/33385-123810-1-PB.pdf

Alonso J, López A y Portela I. Validacion del Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico con Adolescentes (AMPEF): diferencias por género, edad y ciclo escolar. Universidad de Vigo, España, 2018.

Álvarez P. Enfemenino.com. Revista digital. Así entrenaremos el próximo año: las tendencias deportivas de 2019. Publicado el 2 de enero de 2019. Recurso en línea. Disponible en <h ttps://www.enfemenino.com/ejercicios/nuevas-tendencias-deporte-s1690236.html >

Aparicio V., Carbone Al, Delgado M.. Beneficios de la actividad física en personas mayores. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte 2010. Recurso en línea. Disponible en http://digibug.ugr.es/handle/10481/37360

Arboleda L. Md. Especialista en Medicina del deporte y rehabilitación cardiaca. Beneficios del ejercicio. Recurso en línea. Disponible en http://sanoyfeliz.galeon.com/deporte.pdf

Ayaso J, Barreiro J. . Adherencia al hábito deportivo. Aplicación de estrategias psicológicas. Revista digital-buenos aires. May 2003. Recurso en línea. Disponible en < https://www.efdeportes.com/efd60/habito.htm >

Buceta J M.. Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Pág. 23. Madrid. 2004. Recurso en línea. Disponible en < https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mgoziiuXWi4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=motivaci%C3%B3n+y+entrenador+&ots=AlYrlpBpXK&sig=X_euW0EE4Gn3GOhdbkYMorl8nc8#v=onepage&q=motivaci%C3%B3n%20y%20entrenador&f=false >

Capdevila Ll, Niñerola J y Pintanel M. Motivación y actividad física: el Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF) Universidad Autónoma de Barcelona 2004. https://www.rpd-online.com/article/view/261/capdevila%20131

Carlin M. El abandono de la práctica deportiva. Motivación en el deporte. Recurso en línea, Disponible en https://books.google.com.co/books?id=nOwmCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=motivacion+deportiva&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiN7NX3177iAhVHrlkKHQUEAXAQ6AEINTAC#v=onepage&q&f=false

CIPSIA psicólogos. ¿Qué es la motivación? 5 may 2017. Recurso en línea. Disponible en: https://www.cipsiapsicologos.com/blog/que-es-la-motivacion/

CrossFit Level one. Guía de entrenamiento del nivel 1. Abril de 2007, Cap 1 (Metodología). Pág 4. Recurso en línea. Disponible en http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Level1_Spanish_Latin_American.pdf

Dietrich M., Klaus C, Klaus L.. Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Sobre el concepto de entrenamiento. Pág. 16 Recuso en Línea. Disponible en https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=_ehXzkJzpQIC&oi=fnd&pg=PT14&dq=definici%C3%B3n+de+entrenamiento+deportivo+&ots=1MHo4xniD4&sig=6TfIYkx8FLQH7gHW8hICZAMi2Hk#v=onepage&q=definici%C3%B3n%20de%20entrenamiento%20deportivo&f=false

Dinero.com. Con solo una suscripción, esta 'App' da acceso a más de 100 gimnasios. 19 de abril de 2017. Recurso en línea. Disponible en https://www.pulzo.com/economia/logros-aplicacion-fitpal-PP626264

Dishman, R. Exercise adherence (overview) 1988. Recurso en línea. Disponible en < https://doi.org/10.4278%2F0890-1171-3.1.52>16
Forbes. CrossFit: las cifras del deporte de moda.
Recurso en línea. Disponible en http://forbes.es/life/41707/crossfit-las-cifras-del-deporte-de-moda/

García-Bellido R, Gonzalez J y Jornet J. Introducción al SPSS: Análisis de fiabilidad, alfa de cronbach. Universidad de valencia, España 2010. Recurso en línea disponible en uv.es/innomide/spss/SPSS/SPSS_0801B.pdf

Garcia E. Pérez J. Sistemas para el entrenamiento de la fuerza y la resistencia. Recurso en línea. Disponible en https://www.efdeportes.com/efd177/entrenamiento-de-la-fuerza-y-la-resistencia.htm

Gómez M., Ruiz F., García M.. Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. Revista Latinoamericana de Psicología, Oct 2009. Recurso en línea. Disponible en < http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v41n3/v41n3a09.pdf>

Hawley-Hague H, Horne M. Review of how we should define (and measure) adherence in studies examining older adults' participation in exercise classes. 23 jun 2016. Recurso en línea. Disponible en https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4932302/

Helms E., Valdez A., Morgan A.. the muscle and strength pyramid training. 2015, Cap 1 (Adherence).Pág 22

Hernández. R et al. Metodología de la investigación. Editorial Mc Graw Hill. Caps 7, 8 2014

López P y Fachelli S. Meto9dología de la Investigación Social cuantitativa.Universidad Autónoma de Barcelona. Cap II.3. (2015)recurso en línea. Disponible en https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua_a2016_cap2-3.pdf

Mariño L.. La República.co. Publicado el 23 abril de 2018. Las diferencias entre los servicios que ofrece un gimnasio clásico y un low cost. Recurso en línea. Disponible en https://www.larepublica.co/consumo/gimnasios-ofrecen-aplicaciones-moviles-y-clases-grupales-desde-60000-2716874

Martínez E, Saldarriaga JF, Sepúlveda FE. Actividad física en Medellín: desafío para la promoción de la salud. Rev Fac Nac Salud Pública 2008. Recurso en línea. Disponible en < http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v26n2/v26n2a02.pdf >

OMS. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. Recurso en línea. Disponible en https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/

OMS. Organización Mundial de la Salud. ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa? Recurso en línea. Disponible en https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/

OMS. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 2010. recurso en linea, tomado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=D9CF5B744F9E03917A973D76EBF57636?sequence=1

OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recurso en línea. Disponible en https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Orellana L. Estadística Descriptiva, capítulo I, Introducción 2001. Recurso en línea. Disponible en https://www.dm.uba.ar/materias/estadistica_Q/2011/1/modulo%20descriptiva.pdf

Ospina J. La motivación, motor del aprendizaje Motivation, the Engine of Learning. Recurso en línea. Disponible en https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/548

Pulido F.. Motivación y autoconfianza en deportistas Recurso en línea. Disponible en < http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/14.pdf>

Richard H. Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones. Cap. 2. La motivación en el deporte y la actividad física. Pag´120. Ed panamericana. Recurso en línea. Disponible en https://books.google.com.co/books?id=Kd-gACAIW0IC&pg=PA120&dq=motivacion+intrinseca+en+el+deporte&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiW_qu1iMHiAhXEp1kKHdkdDI4Q6AEINjAC#v=onepage&q=motivacion%20intrinseca%20en%20el%20deporte&f=false

Rodríguez-Romo G, Boned-Pascual C, Garrido-Muñoz M. Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. Rev Panam Salud Pública. 2009 Recurso en línea. Disponible en https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1020-49892009000900009&script=sci_arttext&tlng=pt8

Sanclemente A., Arias M.. Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del gimnasio zona fitness. 2003. Recurso en línea. Disponible en < http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/viref/article/view/19050>

Tercera Encuesta Nacional de Situación Nutricional para Colombia- 2015 (Ensin). Recurso en línea. Disponible en https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional

Training and Development: An Examination of Definitions and Dependent Variables. Recurso en línea. Disponible en https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED492440.pdf 21 Universidad de Navarra. Diccionario médico. Equivalente Metabólico. Recurso en línea. Disponible en https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/equivalente-metabolico-met

Varo J., Martínez J., Martínez M. Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. Revista de Medicina Clínica. Vol.121, 2003. Recurso en línea. Disponible en https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775303740548

Weineck J.. Entrenamiento total. Principio del entrenamiento deportivo. Pág 25. Recurso en línea. Disponible en https://isfd18-bue.infd.edu.ar/aula/archivos/repositorio/0/135/Entrenamiento_Total_-_Jurgen_Weinek.pdf

10. ANEXOS

AUTOINFORME DE MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO	
INSTRUCCIONES: A continuación se exponen una serie de razones que a menudo tiene la gente para la práctica de ejercicio físico, lea cada frase y contéstela, rodeando el número apropiado en qué medida cada razón es verdadera para usted personalmente. Si considera que ese motivo no es nada cierto en su caso coloque “0”, mientras que si considera que ese motivo es totalmente cierto para usted coloque “10”, si considera que algún motivo es verdad en parte escoja un número entre “0” y “10” en función del grado de acuerdo con que refleje su motivación para hacer ejercicio.	
PERSONALMENTE PRACTICO EJERCICIO FÍSICO:	VERDADERO PARA MI NADA TOTALMENTE
1. Para mantenerme delgado/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Para mantenerme sano/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Porque me hace sentir bien	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Para demostrarle a los demás lo que valgo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Para tener un cuerpo sano	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Para tener más fuerza	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Porque me gusta la sensación que tengo al hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Para pasar el tiempo con los amigos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Para estar más ágil	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Para tener unas metas por las que esforzarme	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Para perder peso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14. Para evitar problemas de salud	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15. Porque el ejercicio me da energía	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16. Para tener un buen cuerpo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17. Para comparar mis habilidades con las de los demás	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18. Porque ayuda a reducir la tensión	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19. Porque quiero disfrutar de buena salud	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20. Porque quiero aumentar mi resistencia	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21. Porque el ejercicio hace que me sienta satisfecho/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22. Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
PERSONALMENTE PRACTICO	VERDADERO PARA MI

EJERCICIO FÍSICO:	NADA										TOTALMENTE
23. Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24. Porque me lo paso bien compitiendo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25. Para mantener mi flexibilidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26. Para tener retos que superar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27. Para controlar mi peso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28. Para evitar problemas cardíacos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29. Para mejorar mi aspecto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30. Para obtener reconocimiento cuando me supero	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31. Para ayudarme a superar el estrés	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32. Para sentirme mas sano/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33. Para ser más fuerte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34. Porque el ejercicio me produce diversión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35. Para divertirme haciendo ejercicio con otras personas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36. Para recuperarme de una enfermedad/lesión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37. Porque disfruto haciendo competición física	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38. Para tener más flexibilidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39. Para desarollar mis habilidades personales	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40. Para quemar calorías	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41. Para estar más atractivo/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
42. Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
43. Para liberar la tensión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44. Para desarrollar mis músculos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45. Porque haciendo ejercicio me siento muy bien	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
46. Para hacer amigos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
47. Porque me divierte hacer ejercicio, sobre todo si hay competición	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
48. Para probarme a mí mismo/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10