



Relación entre las motivaciones y el estado de ánimo frente a la práctica de ejercicio físico de los estudiantes que asisten al gimnasio multifuncional de la Universidad de Antioquia

Bairon Daniel Echavarría Rueda

Trabajo de grado presentado para optar al título de Licenciado en Educación Física

Asesor

Luis Fernando Restrepo Aristizábal, Magíster en Motricidad y Desarrollo Humano

Universidad de Antioquia
Instituto Universitario de Educación Física y Deporte
Licenciatura en Educación Física
Medellín, Antioquia, Colombia
2024

Cita	(Echavarría Rueda, 2024)
Referencia	Echavarría Rueda, B. D, (2024). Relación entre las motivaciones y el estado de ánimo frente a la práctica de ejercicio físico de las personas que asisten al gimnasio multifuncional de la U de A.
Estilo APA 7 (2020)	[Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín.



Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

Rector: John Jairo Arboleda

Decano/Director: Juan Francisco Gutiérrez Betancur

Jefe departamento: Sandra Maryori Pulido Quintero

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi madre porque gracias al esfuerzo que ella hizo pude ir a la universidad y este escrito representa la culminación de mis estudios, así que es el resultado de lo que tanto se había anhelado.

Agradecimientos

Le doy los agradecimientos a mis padres, especialmente a mi madre que fue la que me impulso a estudiar y terminar la carrera, gracias a ella que se despertaba más temprano para organizarme el desayuno y el almuerzo para ir a estudiar, por apoyarme con los pasajes en el momento en el cual yo no estaba trabajando y no podía suplirlos, agradezco también a mi padre la motivación que me transmitía para terminar la universidad, dándome comentarios positivos y animadores en momentos en los cuales no quería continuar, le doy gracias a mi pareja porque ha estado durante tres años acompañándome en este trayecto siempre brindándome muy buenas energías, toda esta motivación me ha llevado a estar en el momento que estoy, culminando mi carrera profesional.

Agradezco mucho a la vida brindarme la oportunidad de haber estado en Universidad de Antioquia, han sido seis años de mucho aprendizaje, en la universidad he podido comprender la importancia que tiene el conocimiento en el desarrollo de nuestra sociedad, esto me ha generado un amor por aprender más y generar nuevo conocimiento, la universidad y sus profesores me invitaron a ser más crítico y reflexivo, la universidad me ha formado en múltiples aspectos de mi vida que aún sigo mejorando por último me agradezco a mí mismo por el esfuerzo que realice durante todo este tiempo para lograr este objetivo, muchas veces pensaba en dejarlo a un lado, a veces algunos problemas de la vida pueden pesar más, pero al final me demostré a mí mismo que puedo enfrentar cualquier reto.

Tabla de contenido

Resumen	7
Abstrac	8
Introducción	9
1. ¡Error! Marcador no definido.	
2. Antecedentes	15
3. Justificación	35
4. Objetivos	36
4.1 Objetivo general	36
4.2 Objetivos específicos	36
5. Marco Conceptual	37
Salud.	37
Actividad Física	37
Beneficios de la actividad física.	38
Entrenamiento de Fuerza	39
Beneficios del Entrenamiento de Fuerza.	39
Inactividad Física y Sedentarismo	40
Cifras de inactividad física	41
Adherencia	44
Teoría de la Autodeterminación	44
Motivación	45
Motivación Intrínseca	45
Motivación Extrínseca	46

A motivación	47
Emociones	47
6. Metodología	49
Muestra:	49
Criterios de Selección:	49
7. Instrumentos	50
Autoinforme de Motivos para la Práctica de EF (AMPEF).	51
Cuestionario de Perfil de Estado de Ánimo (POMS).	51
8. Resultados	52
9. Discusión	60
10. Conclusiones	61
Referencias	63

Lista de Tablas

Tabla 1. Estudios a Nivel local.	18
Tabla 2. Estudios a Nivel local.	19
Tabla 3. Estudios a Nivel local.	21
Tabla 4. Estudios a Nivel local.	24
Tabla 5. Estudios a Nivel local.	25
Tabla 6. Estudios a Nivel local.	26
Tabla 7. Estudios a Nivel Internacional	28
Tabla 8. Estudios a Nivel Internacional	31
Tabla 9. Estudios a Nivel Internacional	33
Tabla 10. Estudios a Nivel Internacional	34
Tabla 11. Estudios a Nivel Internacional	36
Tabla 12. Porcentaje de Hombres y Mujeres.	55
Tabla 13 Resultados sobre las principales motivaciones de los estudiantes que asisten al gimnasio multifuncional de la UdeA.	56
Tabla 14 Resultados sobre el estado de ánimo de los estudiantes que asisten al gimnasio multifuncional UdeA	57
Tabla 15 Correlación entre las motivaciones y el estado de ánimo.	59

Lista de Anexos

Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO 73

Anexo 2 Auto- Informe De Motivos Para La Practica De Ejercicio Física 74

Anexo 3 Cuestionario De Perfil De Estado De Animo (POMS) 77

Siglas, acrónimos y abreviaturas

AF	Actividad Física
EF	Ejercicio Físico
OMS	Organización Mundial de la Salud.
UDEA	Universidad de Antioquia
TAD	Teoría de Autodeterminación
MI	Motivación Intrínseca
ME	Motivación Extrínseca

Resumen

El estudio consistió en analizar la relación entre el estado de ánimo y las motivaciones de los usuarios del gimnasio multifuncional de la Universidad de Antioquía, se utilizó una metodología cuantitativa correlacional, participaron 117 estudiantes del estudio. Se realizaron dos encuestas: Autoinforme de Motivos para la Práctica de EF (AMPEF) y Cuestionario de Perfil de Estado de Ánimo (POMS), en cuanto a los resultados se encontró que hay correlación entre: Tensión y Desafío (-0.192)*, Hostilidad y Afiliación (0.212)*, Hostilidad y Reconocimiento social (0.209)*, Hostilidad y Diversión y bienestar (-0.235)*: Hostilidad y Prevención, Salud positiva (-0.271)***, Depresión y Reconocimiento Social (0.197*), Vigor con Diversión y bienestar (0.272)***, Afiliación (0.209)*, Prevención y salud positiva (0.202)*, Control del estrés (0.251)** y Desafío (0.316)***, se concluyó que la motivación Diversión y Bienestar es un motivo importante para que las personas asistan al gimnasio, además el estado de ánimo vigoroso se asocia con motivaciones intrínsecas, los demás estados de ánimo se asocian con motivaciones extrínsecas, las primeras son más relevantes para que los sujetos se adhieran y se mantenga de forma prolongada en la práctica de actividad física.

Palabras clave: motivación, estado de ánimo, salud, actividad física, sedentarismo, inactividad física.

Abstract

The study aims to analyze the relationship between mood and motivations of users at the multifunctional gym of the University of Antioquia. A quantitative correlational methodology was used, with 117 students participating in the study. Two surveys were conducted: the Self-Report of Reasons for Physical Exercise (AMPEF) and the Profile of Mood States (POMS) questionnaire. The results showed correlations between: Tension and Challenge (-0.192), Hostility and Affiliation (0.212), Hostility and Social Recognition (0.209), Hostility and Fun and Well-being (-0.235), Hostility and Prevention, Positive Health (-0.271), Depression and Social Recognition (0.197*), Vigor with Fun and Well-being (0.272), Affiliation (0.209), Prevention and Positive Health (0.202), Stress Control (0.251), and Challenge (0.316). It was concluded that the motivation of Fun and Well-being is an important reason for people to attend the gym. Additionally, a vigorous mood is associated with intrinsic motivations, while other moods are associated with extrinsic motivations. The former are more significant for individuals to adhere to and maintain prolonged practice.

Keywords: motivation, mood, health, physical activity, sedentary lifestyle and physical Inactivity.

Introducción

El presente trabajo de investigación fue realizado como trabajo de grado para el programa de Licenciatura en Educación Física en la Universidad de Antioquía. Comienza con el planteamiento del problema, observando antecedentes relacionados con la problemática: describir el estado emocional y las motivaciones de los usuarios o estudiantes que asistían al gimnasio multifuncional UdeA. Además, se buscaba conocer la relación entre las motivaciones y el estado de ánimo de los estudiantes.

A continuación, se justifica el proyecto, implicando las razones por las cuales es importante realizar esta investigación. Seguidamente, se presentan los objetivos generales y específicos del estudio. Luego, se desarrolla el marco teórico para dar claridad a los conceptos relacionados con la investigación.

Posteriormente, se detalla el diseño metodológico escogido. Nuestra muestra consistió en 117 estudiantes, y se utilizaron dos instrumentos para la recolección de datos. Finalmente, se presentan los resultados tras un análisis estadístico, los cuales sirven de base para la discusión en relación con los antecedentes encontrados y las conclusiones de la investigación.

1. Planteamiento del problema

La asistencia regular o la adherencia a la práctica de la actividad física, ya sea aeróbica o de fortalecimiento muscular, ha representado una dificultad para que las personas puedan disfrutar de los beneficios de realizar actividad física. Diversas barreras (falta de tiempo, pocos escenarios que se presten para hacer actividad física, la pérdida de interés o motivación, tener una mala salud que impida realizar ejercicio físico y experiencias negativas del pasado) (Bauman et al., 2012; Justine, Azizan, Hassan, Salleh, & Manaf, 2013; Picorelli et al., 2014; Rodríguez-Romo, Boned-Pascual, & Garrido-Muñoz, 2014) impiden que la población mundial sea más activa físicamente, una de las barreras más comunes en la población adulta es la motivación. Las barreras las podemos clasificar en internas y externas, siendo las barreras internas aquellas que corresponden a la propia persona y las externas son barreras en las cuales la gente no tiene control de ellas, según (Hazam, 2013) las barreras internas para hacer ejercicio en adultos fue la falta de energía, falta de motivación y falta de confianza. Una vez más, la motivación aparece como una barrera importante a la hora de adherirse a un programa de actividad física o ejercicio físico.

Durante la intervención en el Gimnasio Multifuncional de la Universidad de Antioquia, pude observar una situación preocupante: muchos de los nuevos usuarios desertan muy rápido y son pocos los que se adhieren a asistir de manera regular. Este patrón de abandono me llevó a cuestionar sobre cuáles podrían ser las motivaciones que impulsan a los usuarios a iniciar y mantener la práctica de ejercicio físico, además de querer encontrar una relación entre la motivación y el estado de ánimo de los usuarios. Fue así como surgió la idea de realizar esta investigación.

El campo de investigación sobre las motivaciones y la actividad física ha sido objeto de numerosos estudios, cuyos hallazgos proporcionan valiosas referencias sobre este tópico. A continuación, se enumeran algunos de estos estudios, los cuales ofrecen perspectivas variadas y enriquecedoras sobre el tema en cuestión, con los cuales se compararán los resultados obtenidos.

En la investigación “Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness 1” (Aguilimpia, Y. A. S., & Henao, M. N. A., 2014) , ubicado en el Instituto de Educación Física, Universidad de Antioquia, sede Robledo, ciudad de Medellín, Colombia. El estudio quería analizar cuáles eran las motivaciones específicas, por las cuales ellos decidían ir al gimnasio, algunas de las motivaciones encontradas fueron; la salud como

una de las motivaciones más importantes en ambos géneros, los hombres dicen que el placer es una motivación, el adecuado espacio del gimnasio, con buenos implementos es un motivo más para asistir y el haber tenido una infancia activa también los acerca a adherirse a la AF, las mujeres también perciben el placer como una motivación, la salud, la educación o el conocimiento de los beneficios que brinda la realización de AF y la buena atención de los profesores, con su amabilidad y simpatía.

Algo relevante de este estudio, es que las personas que estudian en este instituto de Educación Física, algunas tienen ya una experiencia motriz, el estudio muestra, que los hombres, por tener una infancia activa, están más proclives a tener una mayor adherencia a la AF en un tiempo prolongado. Además, los hombres muestran estar motivados intrínsecamente, ya que el placer que les genera realizar ejercicio físico es un motivo interno, caso contrario con las mujeres que manifiestan motivaciones extrínsecas. Tener una buena interacción con la actividad física desde edades escolares puede ser un indicador de adherencia.

Sin embargo, según (Murcia y Jaramillo, 2005), nos dice, que la manera en que se ofrece la instrucción de la actividad física en los colegios y los gimnasios representa una barrera, ya que el foco es el rendimiento, el trabajo físico y la competencia, se deja a un lado el disfrute, puede que esto a muchas personas no les atraiga mucho, puesto que ven la actividad física como algo muy desafiante y de mucha disciplina.

La intensidad puede representar un motivo o barrera por el cual las personas no se ven atraídas por la realización de ejercicio físico, se debería mostrar la actividad física, no como algo extenuante o de mucho sacrificio, sino de una forma progresiva en la cual se debe explorar la corporeidad de las personas.

Según la revisión sistemática de (Rees R. y col., 2006), encontraron que la visión que tienen los jóvenes, son percepciones negativas de la educación física recibida en la escuela, por la falta de opciones y por el hecho de no ser consultados o consultadas sobre el tipo de actividad física que desean realizar.

Tal vez esta percepción negativa que se tiene hacia la educación física escolar podría influir en las actitudes y emociones de los jóvenes hacia el ejercicio físico en etapas posteriores en sus vidas, como lo sería en la Universidad. En el propio contexto del Gimnasio Multifuncional de la UdeA, podrían ser estos antecedentes los que produzcan la rápida deserción de los estudiantes.

En la investigación “Obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de actividad física en estudiantes universitarios” (González, A. M., & Tamayo, O. E. 2012) realizada en la ciudad de Universidad de Caldas, Manizales, Colombia. Se encontró cuáles eran las barreras cognitivo-emotivos para la realización de la actividad física regular en estudiantes universitarios, y cuestionar por los significados que tienen para ellos dichos obstáculos, en este estudio, se encontró que la autoimagen es uno de los factores determinantes en las mujeres para la realización de actividades físicas, puesto que en ellas parece existir mayor insatisfacción con el propio cuerpo.

En este estudio, también se encontró algunas percepciones negativas que tienen los usuarios con relación al gimnasio, varios de ellos indicaron, que el entrenador les ponía unos entrenamientos muy difíciles, sin tener en cuenta la condición física con la que llegan, que algunos salían mareados, con la presión bajita y que esto fue un impedimento para ellos continuar, algunos de los comentarios de los participantes fueron

(...) yo siento que me explotaron porque es que yo no podía subir ni las escaleras, a mí me tuvieron que subir en el ascensor del apartamento.

(...) porque es que deben entender, bueno, estoy desacondicionado, bueno, digamos, vamos a empezar suave y dale, pero no todo así de una vez, ¡sí, hágale abdominales, trote, hágale! Entonces uno, no, eso es muy abrumador para una persona, entonces me parece muy tedioso

También se encontró, que el conocer los beneficios de la actividad física, parece no ser una motivación fuerte para realizar ejercicio físico, la integración con los compañeros y el conocimiento de nuevos amigos, es la principal motivación extrínseca encontrada en el grupo de participantes, que es la compañía, al parecer es un motivo importante para realizar AF.

Entre las motivaciones intrínsecas, se señala que la actividad física, siempre se ejecuta con un objetivo específico, pero que en algunas ocasiones la motivación es inconsciente, se requiere decisión y motivación propia para buscar alternativas con el fin de vencer los obstáculos que se presentan.

El disfrutar la actividad física aparece como un factor de motivación importante; por esta razón se deben buscar opciones apropiadas para cada persona, dependiendo de sus gustos personales.

La investigación llamada “La Práctica de Actividad Física en Población Universitaria: Etapas del Cambio, Motivación, Percepción y su Relación con la Regulación Emocional” (Lemus Díaz, L. M. 2020), en esta investigación se descubrió que el 73% de las personas perciben la salud como un

factor motivacional fundamental para realizar ejercicio, el 70% de las personas también consideran la figura física como una motivación considerable.

Por otra parte, en este estudio se encontró, que el 43% de las personas que consideran la regulación emocional como una de las motivaciones más relevantes, son las que se encuentran en la etapa de mantenimiento, es decir, que llevan más de seis meses ejecutando actividad física.

En la presente investigación, se encontró que el 73% de los participantes perciben un efecto positivo sobre sus emociones al practicar ejercicio físico. Con respecto a los cinco motivos, se encontró que el 53% y el 16% consideran la salud y la apariencia, respectivamente, como su motivación principal para ejercitarse.

Igualmente, el 17% considera la diversión y el 13% la competencia como motivaciones. A partir de esto se estableció que la mayoría de los participantes consideran la salud y la apariencia como sus principales motivaciones para realizar ejercicio físico.

Los hallazgos de esta investigación muestran concordancia con los anteriores estudios, la salud y la figura física aparecen como las principales motivaciones para la práctica de ejercicio físico entre los universitarios, no obstante también se encontró que la regulación emocional era un motivo muy importante, pero para las personas que llevaban más de seis meses de práctica, esto sugiere que el ejercicio físico no solo mejora el estado de ánimo, sino que también puede ser un factor clave a la hora de mantenerse en un largo plazo haciendo EF.

Para finalizar, abordemos un estudio más, la investigación es “Indicadores Psicofisiológicos en la adherencia al ejercicio físico” (Pérez Arrabal, V. 2018), realizado en España, Barcelona, 2018. Los resultados enumeran diferentes tópicos, pero en esta ocasión se enfatizará en los motivos para la práctica de EF, en general, tanto los participantes activos como inactivos, se veían impulsados por la diversión, bienestar, prevención de enfermedades, salud, fuerza, resistencia muscular y control del estrés. Algo interesante para mencionar de este estudio es que aborda un poco más, sobre las motivaciones intrínsecas, las cuales se asocian mayormente con personas activas físicamente, por otro lado, también nos informa acerca de las motivaciones extrínsecas las cuales se relacionan con personas menos activas, esto ha sido afirmado por diferentes autores (Ntoumanis y Vazou, 2005; Zahariadis, Tsorbatzoudis y Grouios, 2006; Moreno y González-Cutre, 2006; García Calvo, Jiménez, Moreno Murcia, Iglesias y Cervelló, 2010; Almagro et al, 2011).

Se puede inferir que los usuarios nuevos y principiantes se ven influenciados por motivos externos, como, por ejemplo: mejorar el aspecto físico, mejorar su salud, por críticas de su círculo social, etc. Cuando las personas consiguen mantener a lo largo del tiempo la práctica de ejercicio físico, lo hacen porque les produce placer y diversión, así que no lo realizan por cumplir o por verse muy bien estéticamente.

La motivación intrínseca al parecer es más valiosa a la hora de mejorar la adherencia de las personas, dado al estado de disfrute que genera según López y Chacón (2009) el placer y el disfrute por la propia actividad es lo que manifiesta el verdadero carácter intrínseco de la motivación. Este disfrute puede ser el responsable de adherir a las personas a la AF, dado a qué la perciben como divertida y no aburrida o desafiante, para afirmar lo mencionado, según Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, y Sheldon (1997) demostraron que la adherencia a un programa de ejercicio se asociaba con los motivos de diversión y competencia, que se consideraban intrínsecos, en oposición a los motivos relacionados con la apariencia física (extrínsecas). Es así que, si los participantes inician un programa de actividad física o ejercicio físico con una alta motivación intrínseca, en busca de una conexión social, una mejora de las competencias o divertirse, son participantes que acuden en mayor medida o más frecuentemente a las sesiones en comparación con aquellos que muestran una motivación intrínseca baja o una motivación extrínseca mayor. (Salguero, González-Boto, Tuero, y Márquez, 2004).

Este descubrimiento sugiere que la diversión debería ser considerada como una variable esencial al promover la actividad física o ejercicio físico en individuos sedentarios que está empezando un programa de entrenamiento. Varios estudios han coincidido en señalar que la adherencia sostenida a la actividad física está más estrechamente vinculada con motivaciones intrínsecas, las cuales se refieren a las sensaciones y los beneficios que se experimentan durante la práctica, según lo indicado por diversos autores. (Dacey, Baltzell, & Zaichkowsky, 2008; Ribeiro, Ferreira, Sampaio, y Alchieri, 2015).

En resumen, estas investigaciones han identificado una serie de motivaciones y emociones que influyen en la adherencia de los usuarios al gimnasio. Hemos observado que tanto las motivaciones intrínsecas como extrínsecas desempeñan un papel crucial en el compromiso sostenido con la actividad física. Sin embargo, podemos destacar la importancia de las motivaciones intrínsecas, como el disfrute y el placer por la actividad física, como los principales impulsores de una

adherencia duradera. No se encontró antecedentes acerca de una relación entre motivaciones, actividad física y estado de ánimo. El presente estudio tiene como objetivo resolver esa pregunta ¿Cuál es la relación entre las motivaciones frente a la práctica de ejercicio físico y el estado de ánimo de los estudiantes que asisten al gimnasio multifuncional de la U de A?

2. Antecedentes

Tabla 1. Estudios a nivel local.

Universidad de Antioquia, Medellín, Antioquia, Colombia.

Título: Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness 1
Autor: Yeimer Andrés Sanclemente Agua limpia
Objetivo: Determinar los factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del gimnasio Zona Fitness
Población: La muestra fue de 18 personas (hombres:10 / mujeres:8) que asistieron durante el año 2013 y fueron elegidas a conveniencia de acuerdo al horario de servicio diurno. Año: 2013
Variables para investigar: Factores emocionales.
Instrumento de medición: Como instrumento para la recolección de la información se usó la entrevista semiestructurada con el fin de conocer las percepciones de los individuos. Cada entrevista fue grabada y posteriormente transcrita, después se dio paso a la agrupación de términos y frases que hicieran alusión a lo mismo.

- **Resultados:** Es importante mencionar que ningún entrevistado manifestó tener un único motivo para adherirse a la actividad física; por lo tanto, cada persona expresó tener una variedad de motivos que reforzaban esta saludable conducta. En orden de importancia, los hombres expresaron estar más motivados por:

- Espacio del Gimnasio: 9
- Placer: 8
- Salud: 7
- Infancia Activa: 7

Las mujeres expresaron estar más motivadas por:

- Salud: 7
- Placer: 7
- Educación: 6
- Profesores: 6

Tabla 2. Estudios a nivel local.

Título: Adherencia a la actividad física en gimnasio de una Universidad en Medellín

Autor: Karen Flórez Jaramillo, Ana María, Pulgarín Pérez, Juan David, Ríos Betancourt, Tatiana Uribe Saldarriaga

Objetivo: El objetivo del estudio es determinar las características socio demográficas, académicas, laborales y de motivación relacionados con la adherencia a la actividad física en el Gimnasio CES IPS Poblado de la ciudad de Medellín-Colombia durante el segundo semestre del año 2019.

Año: 2019

Población: Usuarios del gimnasio de la IPS CES del Poblado.

Variables para investigar: adherencia, actividad física, gimnasio, sedentarismo, ejercicio físico, motivación.

Instrumento de medición: La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo, por medio de un estudio descriptivo, de corte transversal, donde se utilizó como técnica la observación y la encuesta y como instrumento un cuestionario.

Resultados: Es importante destacar que se descubrió que los motivos por los que acuden al gimnasio son varios relacionados con el fitness, salud, disfrute de la actividad física, por lo que para ellos asistir al gimnasio es una actividad bastante agradable y amena. En este sentido, se reveló que más del 75% de las personas encuestadas que van al gimnasio lo hacen para mantener peso, definición de músculos, mejoría de la apariencia y mejoría del cuerpo, pues les permite estar en forma, tener energía, mejorar la fortaleza física y la salud. Además, consideran que las actividades del gimnasio potencian el desafío físico, y permite mejorar, mantener, adquirir

nuevas habilidades y además porque les gustan los retos y desafíos físicos que son estimulados por las actividades desarrolladas en el gimnasio.

Tabla 3. Estudios a nivel local.

UNIVERSIDAD DE CALDAS, MANIZALES, COLOMBIA.

Título: Obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de actividad física en estudiantes universitarios.

Autor: Aída María González, Óscar Eugenio Tamayo.

Objetivo: Nuestro objetivo en este estudio, fue caracterizar los obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de la actividad física regular en estudiantes universitarios, e indagar por los significados que tienen para ellos dichos obstáculos.

Población: La población estuvo conformada por estudiantes de programas presenciales vinculados a las Universidades de Manizales, Caldas, Nacional sede, Manizales, Autónoma y Católica. La muestra quedó conformada por 432 estudiantes, de los cuales el 45 % fueron mujeres y el 55% hombres, en edades entre 18 y 29 años, de una gama diversa de programas que ofrecen las diferentes universidades.

Año: 2010

Variables para investigar: actividad física, obstáculos cognitivo-emotivos, corporeidad, formación.

Instrumento de medición 1. Etapa cuantitativa

Realizamos la adaptación de varias encuestas con las cuales construimos un instrumento de 71 preguntas que indaga los siguientes aspectos: conocimientos acerca de qué es una actividad física regular (Behrens et. al, 2005), estimación de la actividad física según el “International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), percepción de la autoimagen corporal de acuerdo con la escala de dibujo de contorno (McArthur et. al, 2005), escala de beneficios percibidos con la actividad física (Heesch et. al, 2006), sensaciones relacionadas con la actividad física y factores que se perciben como obstáculos para la realización de la misma (Heesch et. al, 2006).

2. Etapa cualitativa

En esta segunda etapa efectuamos tres grupos focales con estudiantes que participaron en la etapa cuantitativa. La manera de seleccionarlos fue por conveniencia y los temas a tratar se definieron de acuerdo con los hallazgos significativos de la encuesta. Realizamos un análisis después de cada grupo focal, lo que nos permitió modificar la guía de preguntas para el siguiente grupo.

En el primer grupo focal indagamos sobre los siguientes aspectos: la asociación de la actividad física moderada con riesgo para la salud, ya que un 75% de los encuestados hizo esta asociación; las fuentes del conocimiento sobre la actividad física, puesto que no fue indagado en la encuesta; la falta de decisión y de disciplina como obstáculos para hacer actividades físicas, puesto que estos dos obstáculos tuvieron un alto porcentaje de respuesta en la encuesta.

En el segundo grupo focal, los temas tratados fueron las experiencias negativas con la actividad física, las sensaciones al ejecutar actividad física, la relación entre la actividad física y la conciencia sobre el cuerpo y las razones para que la actividad física sea reemplazada por otro tipo de actividades.

En el tercer grupo focal, los temas que se discutieron fueron la relación entre el significado que tiene el cuerpo para la persona y la realización de actividad física, las motivaciones para realizarla y la relación entre la educación física recibida en la etapa escolar y la realización de actividades físicas en la edad adulta

Resultados: Las motivaciones relatadas por los sujetos participantes se dividieron en intrínsecas y extrínsecas. Entre las intrínsecas se señala que la actividad física siempre se realiza con un objetivo específico, pero que en algunas ocasiones la motivación es inconsciente y que se requiere decisión y motivación propia para buscar alternativas con el fin de vencer los obstáculos que se presentan. Aparece de nuevo el disfrutar la actividad física como un factor de motivación importante; por esta razón se deben buscar opciones apropiadas para cada persona, dependiendo de sus gustos personales.

En cuanto a las motivaciones extrínsecas, surge la compañía como un factor determinante, tanto para tomar la decisión de iniciar la actividad física como para mantener dicha actividad.

Tabla 4. Estudios a nivel local.

UNIVERSIDAD DEL VALLE, FACULTAD DE SALUD, CALI, COLOMBIA.

<p>Título: Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas.</p>
<p>Autor: Varela, María, Teresa; Duarte, Carolina; Salazar, Isabel, Cristina; Lema, Luisa, Fernanda; Tamayo, Julián Andrés.</p>
<p>Objetivo: Describir las prácticas de actividad física (AF) en jóvenes universitarios de algunas ciudades colombianas, e identificar la relación de las prácticas con los motivos para ejecutarlas y modificarlas, así como con los recursos disponibles para llevarlas a cabo.</p>
<p>Población: Participaron 1,811 estudiantes, entre 15 y 24 años, de seis universidades colombianas.</p> <p>Año: 2011</p>
<p>Variables para investigar: Actividad física; Jóvenes universitarios; Sedentarismo; Motivación.</p>
<p>Instrumento de medición: Se utilizó la escala de actividad física del «Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios» (CEVJU-II) validada para la población objeto de estudio.</p>
<p>Resultados: Del total de jóvenes universitarios, 22.2% ejecuta AF. Los principales motivos para hacer AF fueron «beneficiar la salud» (45.8%) y «mejorar la figura» (32%) y para no hacerla la «pereza» (61.5%). La AF es mayor en quienes están satisfechos con los cambios logrados en este sentido y piensan mantenerlos (66%), y en quienes informan tener a su disposición recursos</p>

como 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.

Tabla 5. Estudios a nivel local.

**FACULTAD NACIONAL DE SALUD PÚBLICA. UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA,
MEDELLÍN, COLOMBIA**

Título: La salud como motivación para la práctica de actividad física en personas adultas.

Autor: Elkin Martínez López.

Objetivo: El objetivo general del documento fue analizar las motivaciones que impulsan a las personas a participar en la actividad física, centrándose en una muestra de 500 personas que iniciaron un programa de ejercicio.

Población: Participaron 1,811 estudiantes, entre 15 y 24 años, de seis universidades colombianas.

Año: 2003.

Variables para investigar: Motivación Actividad Física Ejercicio.

Instrumento de medición: El instrumento utilizado en el estudio fue una entrevista individual llevada a cabo por un especialista en medicina deportiva. Durante esta entrevista, se planteó la pregunta “¿por qué desea usted hacer ejercicio?”, a las personas que acudieron al gimnasio con el fin de comenzar un programa de mantenimiento físico.

Resultados: Los resultados del estudio mostraron que la principal motivación para la práctica de actividad física entre los participantes fue la estética corporal, seguida de razones como la forma física, la relajación, la salud y el placer.

La estética corporal aparece como la motivación claramente preferida por las mujeres en quienes otras razones como la salud y la forma física ocupan un lugar secundario, Como motivación, para las mujeres, la belleza corporal supera más de 3 veces a la salud.

Los hombres parecen ser más conscientes de las campañas educativas que se hacen promocionando el ejercicio para prevenir enfermedades degenerativas y para mantener el organismo en óptimas condiciones funcionales. Aunque también para ellos la estética corporal aparece como la primera razón, ésta no dista mucho de la motivación por la forma física y por la salud

Tabla 6. Estudios a nivel local.

Título: Motivación Hacia Programas De Ejercicio, Deporte y Actividad Física de los empleados de Une Telefónica de Pereira 2012.

Autor: Adrián De Jesús Orozco y Durán Jhon Edward Rojas Vargas

Objetivo: Describir los factores motivacionales hacia los programas de ejercicio, deporte y actividad física de los Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.

Población: La población del estudio es de 431 empleados de UNE Telefónica de Pereira.

Año: 2013

Variables para investigar: Motivación, Actividad Física, Ejercicio, Deserción.

Instrumento de medición: El instrumento utilizado fue un cuestionario basado en el cuestionario internacional de actividad física Agita Sao Paulo (IPAQ). Este cuestionario fue validado al contexto local a través de una prueba piloto. El cuestionario constaba de cinco secciones y se aplicó de manera individual a un porcentaje de los empleados de UNE Telefónica de Pereira en su lugar de trabajo.

Resultados: De la población encuestada, los factores motivacionales más importantes al momento de realizar una práctica recreo deportiva, son mantener su salud, seguido del cuidado físico, el estado de ánimo y el placer físico y mental, perder peso y mejorar la actitud.

Tabla 7. Estudios a nivel Internacional

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BARCELONA, BARCELONA, ESPAÑA.

<p>Título: La Práctica de Actividad Física en Población Universitaria: Etapas del Cambio, Motivación, Percepción y su relación con la regulación Emocional.</p>
<p>Autor: Laura Lemus Díaz.</p>
<p>Objetivo: Establecer la relación entre realizar actividad física y la regulación emocional.</p> <p>Objetivos específicos: Identificar las motivaciones atribuidas por los participantes para la realización de actividad física. Identificar el lugar que se le otorga a la regulación como factor motivador para la realización de actividad física.</p> <p>Comparar los diferentes momentos de comportamientos en salud en relación con la actividad física, las motivaciones y percepciones sobre regulación emocional.</p>
<p>Población: Un total de 272 estudiantes de la Universidad de los Andes participaron en el estudio. Se contactaron estudiantes que inscribieron a las clases de una de las profesoras del Centro Deportivo, personas inscritas por la plataforma banner en clases de ejercicio aeróbico y yoga en el segundo semestre del año 2020 y quisieran participar voluntariamente en el estudio. También, estudiantes universitarios jóvenes que practiquen yoga, ejecuten ejercicios aeróbicos o no hagan ejercicio físico. A partir de estas especificaciones, se eligieron 231 participantes (80% mujeres, 19% hombres y 1% no indica su sexo), con edades entre 18 y 31 años (M=20,85) de los cuales 95% de las personas (221) estudian y 5% (9) estudian y trabajan y se encuentran entre primer y doceavo semestre (M=6,08). Hubo representación de diferentes facultades, teniendo mayor</p>

concentración de estudiantes de la Facultad de Ingeniería (30%), seguida por la Facultad de Ciencias Sociales (24.1%), Facultad de Arquitectura y Diseño (12%), las Facultades de Ciencias y Artes y Humanidades (6% y 6,1% respectivamente), la Facultad de Derecho (5,6%) las facultades de Economía y Administración (5% y 5.2%) la Facultad de Medicina (4%) y la Facultad de Gobierno y asuntos públicos (2%).

Año: 2020

Variables para investigar: Motivación, Salud, Actividad física, percepciones, etapas del cambio, regulación emocional.

Instrumento de medición:

Con el objetivo de conocer la motivación de las personas para realizar actividad física se utilizó el cuestionario de la escala revisada de Motivos para la Actividad Física (MPAM-R) (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon, 1997). Este instrumento está basado en la teoría de autodeterminación y consta de 30 ítems que se responden en una escala Likert de 1 a 5. Consta de 5 factores, diversión; apariencia; social; salud y competencia. Para evaluar la variable del cambio transteórico (TTM) se utilizó el cuestionario corto de etapas de cambio para el ejercicio físico de Marcus, en su versión validada al español (Parera González, 2002). Este cuestionario consta de cinco preguntas dicotómicas de sí o no en las que se evalúan las etapas de cambio de los individuos. También se aplicó La Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) en su versión validada (Muñoz-Martínez, Vargas & Hoyos-González, 2016). La escala consta de 36 ítems reunidos en seis factores: no-aceptación, metas, impulsividad, estrategias, consciencia y claridad. Finalmente, la percepción sobre la relación ejercicio físico y regulación emocional se

evaluó mediante un cuestionario construido por la investigadora con unas preguntas sobre esta relación. El cuestionario cuenta con seis preguntas con una escala Likert de cinco puntos.

Resultados: En el ranking propio de motivos para realizar actividad física se encontró que el 73% de los participantes ubican la salud como una de las primeras motivaciones para realizar ejercicio. Es importante tener en cuenta que la edad media del grupo es 20,8 5 y que el 70% de las personas también consideran la figura física como una motivación principal.

Por otra parte, en este estudio se encontró que el 43% de las personas que consideran la regulación emocional como una de las motivaciones más relevantes se encuentran en la etapa de mantenimiento, es decir, personas que llevan más de seis meses ejecutando actividad física.

En la presente investigación se encontró que el 73% de los participantes perciben un efecto positivo sobre sus emociones al practicar ejercicio físico. También se evidenció que el 80% de las personas consideran que se tranquilizan y se relajan cuando se ejercitan.

Por otro lado, se encontró que la mayoría de la muestra (67%) se encuentran en las últimas etapas del cambio, es decir, en acción y mantenimiento y solo el 24% se encuentran en precontemplación, contemplación y preparación, las cuales son las primeras etapas del cambio.

Con respecto a los cinco motivos se encontró que el 53% y el 16% consideran la salud y la apariencia respectivamente como su motivación principal para ejercitarse. Igualmente, el 17% considera la diversión y el 13% la competencia como motivaciones. A partir de esto se estableció que la mayoría de los participantes consideran la salud y la apariencia como sus principales motivaciones para realizar ejercicio físico.

Tabla 8. Estudios a nivel Internacional

Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.

<p>Título: Desarrollo y aplicación de un sistema de evaluación combinada de ejercicio físico, de alimentación y de variables psicológicas en jóvenes universitarias.</p>
<p>Autor: Judit Bonet, Eva Parrado, Anabel Barahona y Lluís Capdevila.</p>
<p>Objetivo: El objetivo general fue crear y probar un sistema nuevo para evaluar de manera integral el ejercicio físico, la alimentación y variables psicológicas asociadas, con el fin de obtener una visión completa de los factores relacionados con la adopción de estilos de vida saludables en las personas evaluadas.</p>
<p>Población: La población fue un grupo de mujeres jóvenes universitarias, divididas en 3 grupos según su perfil de actividad física, para poder analizar diferencias entre deportistas, activas y no activas.</p> <p>Año: 2016</p>
<p>Variables para investigar: Ejercicio físico, dieta, condición física, motivación, barreras, calidad de vida, estado de ánimo y disposición al cambio de conductas.</p>
<p>Instrumento de medición: Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física (PAR-Q): para determinar si las participantes podían realizar ejercicio de forma segura.</p> <ul style="list-style-type: none">• Medidas antropométricas: peso, talla, cintura, cadera.

- Pruebas de condición física: test de flexiones de brazos y test de flexión del cuerpo hacia delante.
- Cuestionario de historial y hábitos de ejercicio físico: creado ad hoc para el estudio.
- Cuestionario de hábitos alimenticios: originado ad hoc para el estudio.
- Cuestionario de Estadios de Cambio: para actividad física, ejercicio físico y alimentación saludable.
- Cuestionario de Salud SF-12: mide calidad de vida relacionada con la salud.
- Perfil de Estados de Ánimo (POMS): evalúa estados afectivos.
- Cuestionario de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico.
- Cuestionario de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico.

Resultados: En resumen, el estudio encontró que las deportistas y las mujeres activas tenían una conducta más saludable en cuanto al ejercicio físico y la actividad física en comparación con las mujeres no activas. Además, las mujeres activas presentaron una mejor conducta saludable en cuanto a la alimentación. El grupo de las deportistas presentó una mayor fuerza y resistencia muscular, más minutos de práctica de ejercicio previo y actual, y un menor rol emocional respecto a los otros grupos. Las barreras más comunes para realizar ejercicio físico fueron tener demasiado trabajo y no encontrar el tiempo necesario para el ejercicio.

Tabla 9. Estudios a Nivel Internacional

Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.

Título: INDICADORES PSICOFISIOLÓGICOS EN LA ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO 1
Autor: Vanesa Pérez Arrabal
Objetivo: El objetivo general de este trabajo es describir el perfil psicofisiológico y conductual de las personas activas que practican un nivel de EF saludable, valorado a partir de una medida subjetiva y auto-reportada, analizando la relación con el nivel de condición física valorado de forma objetiva en una prueba de esfuerzo.
Población: La muestra inicial del estudio fue de 48 estudiantes universitarios (grado en Psicología), con edades comprendidas entre los 21 y 32 años. La muestra inicial del estudio fue de 48 estudiantes universitarios (grado en Psicología), con edades comprendidas entre los 21 y 32 años. Así pues, la muestra final del estudio estuvo formada por 47 participantes (19 hombres y 28 mujeres), con una media de edad de 23,3 años (DT= 2.8). Todos los participantes eran personas sanas, con una funcionalidad óptima para someterse a una prueba de esfuerzo
Año: 2018
Variables para investigar: Motivación, etapas de cambio, actividad física,
<ul style="list-style-type: none">• Instrumento de medición: Cuestionario de Aptitud para la AF (C-AAF)• Cuestionario de control de variables para el registro de la VFC• Auto-informes de Estados de Cambio para la AF (AECAF) y Estados de

- Cambio para el EF (AECEF)
- Cuestionario de Salud SF-12
- Autoinforme de Hábitos No Saludables
- Autoinforme de Motivos para la Práctica de EF (AMPEF)
- Auto-informe de Barreras para la Práctica de EF (ABPEF)
- Cuestionario de Compromiso hacia el EF

Resultados: Los resultados correspondientes a los motivos para la práctica indican que, aunque en general no existe una correlación estadísticamente significativa entre las dimensiones del cuestionario AMPEF y la puntuación UKK, los resultados van en el sentido de lo esperado. Por ejemplo, a medida que la puntuación UKK es más baja (indicativa de una mala condición física), las puntuaciones en los motivos relacionados con la salud y la imagen corporal son más altas (motivación extrínseca). Sin embargo, los motivos que muestran una correlación positiva con la puntuación UKK son aquellos relacionados con la competición, afiliación y disfrute (motivación intrínseca).

Tabla 10. Estudios a Nivel Internacional

[London South Bank University](#), Londres, Gran Londres, Reino Unido.

Título: Una exploración sobre el desarrollo de la motivación para hacer ejercicio en un grupo de hombres, usuarios regulares de gimnasios en el Reino Unido.

Autor: Di Thomson* and Kevin McAdoo.

Objetivo: Explorar los factores que contribuyen al desarrollo de la adherencia al ejercicio en un grupo de usuarios regulares del gimnasio, utilizando un enfoque de dos etapas con cuestionarios y entrevistas.

<p>Población: 28 hombres usuarios regulares de gimnasios (mayores de 21 años) que asistían a un centro de ocio en Londres y que cumplían con las recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) sobre cantidad y calidad de ejercicio, según autoinforme.</p> <p>Año: 2015</p>
<p>Variables para investigar:</p> <p>Actividad física; usuarios regulares de gimnasios; adherencia; modelo de desarrollo.</p>
<p>Instrumento de medición: El Inventario de Motivación Intrínseca (IMI por sus siglas en inglés): Este cuestionario evalúa el interés/disfrute, esfuerzo, presión percibida, elección percibida y valor/utilidad de los participantes mientras realizan una actividad determinada.</p> <p>La Escala de Competencia Percibida (PCS por sus siglas en inglés): Este cuestionario de 4 preguntas evalúa la competencia percibida de los participantes para involucrarse y adherirse a la actividad física regular.</p> <p>Entrevista semiestructurada: Se realizaron entrevistas individuales semiestructuradas con 5 participantes seleccionados, las cuales fueron grabadas en audio. La entrevista exploró las razones y experiencias que motivaron la participación regular en ejercicio de los participantes, tanto en el pasado como en el presente.</p>
<p>Resultados:</p> <p>1. Motivaciones principales para el ejercicio regular:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oportunidades y apoyo en etapas tempranas de la vida.• Sentido de competencia y dominio de habilidades.• Forma parte central de la identidad y bienestar psicológico.

0. Análisis de las entrevistas:

- Emergió un “modelo de desarrollo” con 3 temas principales sobre la trayectoria de vida de los participantes: experiencias en la niñez/adolescencia, influencias ambientales/sociales, y adherencia al ejercicio en la adultez.
- En la niñez, el ejercicio estuvo asociado con oportunidades de juego, apoyo familiar y diversión.
- En la adolescencia, se enfocaron en dominar habilidades físicas con guía de entrenadores y pares.
- En la adultez, el ejercicio se convirtió en parte fundamental de su identidad y bienestar.

En conclusión, la motivación para el ejercicio regular se desarrolla progresivamente desde la niñez hasta la adultez, influenciada por factores sociales y ambientales.

Tabla 11. Estudios a Nivel Internacional

Centro de Deportes, Salud y Sociedad Civil, Departamento de Ciencias del Deporte y Biomecánica Clínica, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad del Sur de Dinamarca, Campus Odense M, Dinamarca.

Título:

Motivos y barreras relacionados con la actividad física y el deporte en diversos contextos sociales: Implicaciones para la promoción de la salud.

Autor: Marlene Rosager Lund Pedersen, Anne Faber Hansen y Karsten Elmoose-Østerlund.

Objetivo: Proveer una visión general de las similitudes y diferencias en la motivación, motivos y barreras para la actividad física entre grupos poblacionales con distintas características de origen social.

Población: La revisión examinó estudios previos en diversas poblaciones definidas por características de origen social, pero no tuvo una población de estudio propia. El foco estuvo en sintetizar los resultados de esas investigaciones previas.

Año: 2022

Variables para investigar:

- Motivos relacionados con la actividad física
- Barreras relacionadas con la actividad física
- Contexto social (edad, estatus socioeconómico, género, minorías étnicas, discapacidad).

Instrumento de medición: La “herramienta” utilizada fue una búsqueda sistemática en 4 bases de datos científicas: Global Health, Scopus, Sociological Abstracts y SPORTDiscus.

Resultados

Identificaron motivos comunes para la actividad física: beneficios para la salud, bienestar, disfrute, interacción social, apoyo social.

Identificaron barreras usuales: restricciones de tiempo, fatiga/cansancio, restricciones financieras, restricciones de salud, baja motivación, escasez de instalaciones.

Encontraron variaciones en los motivos y barreras más pronunciados según contexto social:

Edad: los motivos y barreras varían entre jóvenes, adultos de mediana edad y adultos mayores.

Nivel socioeconómico: las personas de bajo nivel perciben más barreras.

Género: los hombres se motivan más por competencia.

Minorías étnicas: tienen barreras relacionadas con normas culturales y religiosas.

Discapacidad: tienen barreras de accesibilidad y escasez de instalaciones adecuadas.

3. Justificación

Se puede decir que la comunidad académica se caracteriza por ser inactiva físicamente y de no tener los mejores hábitos en cuanto a la realización de ejercicio físico, ya sea por el gran tiempo que pasan sentados en las clases y por el poco tiempo que puedan poseer para involucrarse en actividades físicas o deportivas. Gran parte de la comunidad que va al gimnasio multifuncional son estudiantes, profesores, jubilados, personas que, por lo ya mencionado, tienen riesgo de ser personas inactivas físicamente, sumarle a esto que los usuarios nuevos que empiezan a asistir al Gimnasio Multifuncional abandonan en cuestión de meses, algo que es muy típico en este tipo de usuarios que apenas inicia y están motivados por factores externos. Según (Dishman, 1988) encontró, que el 50% de las personas que comienzan un programa de actividad física terminan

abandonando en los primeros 3 a 6 meses. Este panorama empeora la situación para esta población de poder algún día mejorar su condición de salud y gozar de los beneficios de la actividad física, ya que estos solamente son experimentados cuando los usuarios lo realizan de manera prolongada más de seis meses.

De este abandono surge la necesidad de realizar la investigación propuesta, entender las motivaciones y el estado de ánimo de las personas asociadas con la participación en el gimnasio no solo enriquecerá el conocimiento académico, sino que también, proporcionará información invaluable para mejorar el servicio ofrecido por el Personal del Gimnasio Multifuncional a sus usuarios. Los hallazgos del estudio podrían ser de utilidad práctica para diseñar estrategias dirigidas a mejorar la estadía de los usuarios en el Gimnasio Multifuncional, teniendo en cuenta tanto las motivaciones como el estado anímico de los usuarios y la relación que desemboca a la hora de la práctica física. Además, se podrían implementar programas de inducción y seguimiento para guiar a los nuevos usuarios, a identificar, y promover motivaciones intrínsecas desde el comienzo, para generar una mayor adherencia y así mejorar la calidad de vida de las personas que asisten a este Gimnasio.

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

- Establecer la correlación entre las motivaciones y el estado de ánimo frente a la práctica de ejercicio de los usuarios que asisten al Gimnasio Multifuncional de la Universidad de Antioquia.

4.2 Objetivos específicos

- Identificar las motivaciones que tienen las personas que asisten al Gimnasio Multifuncional de la Universidad de Antioquia.
- Describir el estado de ánimo de las personas/usuarios que asisten al Gimnasio Multifuncional de la Universidad de Antioquia.

- Establecer el nivel de asociación entre la motivación y el estado de ánimo de las personas que asisten al Gimnasio Multifuncional de la Universidad de Antioquia.

5. Marco Conceptual

Es necesario primero conocer aquellos conceptos que están estrechamente relacionados con el tema a investigar, esto con el objetivo de que la investigación tenga una mayor claridad, del mismo modo, que sea sencillo de leer y comprensible para el lector, algunos de estos conceptos son: actividad física, salud, beneficios de la AF, ejercicio físico, beneficios del ejercicio físico, inactividad física y sedentarismo, motivaciones, emociones, y adherencia.

Salud.

Podríamos iniciar con los conceptos Actividad Física y Salud, es de suponer que a todos nos gusta estar saludables, a nadie le gustara andar enfermo por la vida, pero sabemos lo complicado que puede ser, transformarse en una persona totalmente sana, cuando nuestros hábitos de vida no son los adecuados, y aquí la gran paradoja, para complicarlo todo aún más, todos queremos ser felices, y uno de los factores más cruciales para ser felices es gozar de una buena salud que permita a nuestro cuerpo funcionar de la mejor manera posible frente a las actividades del día a día, otro factor importante en el cual las personas se preocupan en su cotidianidad es en el aspecto físico, en el cómo lucen frente al espejo, la mayoría de personas quieren lucir mejor, sentirse bien consigo mismo; sin embargo, para lograr lucir bien frente al cristal se necesita tener una buena vitalidad. Pero, ¿qué entendemos por salud?, desde el punto de vista de la OMS nos ofrece una definición en la cual se abarca tres aspectos importantes: “La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no la simple ausencia de enfermedad”. (OMS, 1948)

Actividad Física

Con respecto al anterior punto sobre la salud, debemos de conocer el concepto de actividad física, debido a que es uno de los factores más relevantes que ayudan a mejorar y mantener una buena calidad de vida, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la AF es cualquier movimiento que se realice con el cuerpo que exija un gasto de energía calórico. (OMS, 2022). Las actividades pueden ir desde las más cotidianas como caminar, lavar los platos, trapear, ir al

supermercado u otro tipo de actividades más demandantes desde el punto de vista metabólico como lo son los diferentes tipos de deportes que existen. Pero la AF no solamente se debe ver como una forma de salud, dado que Según (Devís,1993), la actividad física va más allá de la mera preocupación por estar saludable, abarcando cualquier movimiento intencional que implique el uso de nuestros músculos, con el consiguiente gasto energético y una experiencia personal. Este concepto no solo contribuye a mantenernos saludables, sino que también facilita una interacción significativa con nuestro entorno y con otras personas. En conclusión, la actividad física no solo es esencial para nuestro bienestar físico, sino que también juega un papel crucial en nuestra conexión con el mundo que nos rodea.

Beneficios de la actividad física.

Ahora bien, la AF tiene un gran protagonismo en la reducción de diferentes Enfermedades Crónicas no Transmisibles, la AF ayuda a mejorar la funcionalidad del sistema cardiovascular, lo que se traduce en una disminución de padecer cardiopatías, hay un menor riesgo de ser obeso, disminuye el riesgo de padecer diabetes tipo 2, previene la osteoporosis, hay menor riesgo a padecer de ciertos tipos de cáncer como el de colon, mama y pulmón. (Varo, Martínez y Martínez, 2003). Asimismo, a nivel psicológico también tiene un alto impacto positivo, debido al mejoramiento de la apariencia física, por consiguiente, la AF les permite a las personas fortalecer su autoestima, les da una sensación de confianza en sus habilidades, un mayor sentido de control sobre sí o una mayor disciplina y para finalizar tiene un efecto antidepresivo. Como afirma (Morilla, 2001), la AF tiene un gran impacto en el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de autocontrol, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental, además la actividad física tiene un efecto que reduce la depresión.

Conociendo los múltiples beneficios, ahora se preguntarán ¿cuántos minutos y con qué frecuencia debemos de realizar actividad física, para obtener esos magníficos beneficios anteriormente mencionados. En un informe de la OMS (2010), nos recomienda de 150 minutos semanales de AF aeróbica moderada, o bien 75 minutos de AF vigorosa o una combinación de ambas, por lo mínimo en sesiones de 10 minutos.

Además de las recomendaciones de la OMS, es importante resaltar otras recomendaciones por instituciones alternativas, como lo son: El colegio americano de la medicina del deporte y la

Asociación Americana del Corazón, (American College of Sports Medicine y la American Heart Association), ellos recomiendan para promover y mantener una buena salud y la independencia física, los adultos se beneficiarán al realizar actividades que mantengan o aumenten la fuerza y resistencia muscular como mínimo dos días, realizarlo con una resistencia en las cual se ejecuten de 10 a 12 repeticiones, realizar de 8 a 10 ejercicios, enfocar principalmente los grandes grupos musculares, nos recomiendan que hagamos descansos de uno o dos días para volver a entrenar, los ejercicios pueden ser con el propio peso corporal, con bandas de resistencias, mancuernas y pesas. El entrenamiento de fuerza debe ser hecho de forma progresiva para evitar lesiones o molestias.

Entrenamiento de Fuerza

En la anterior recomendación aparece un nuevo concepto que es el entrenamiento de fuerza, El presente estudio se enfoca en el ejercicio físico o entrenamiento de fuerza, en el cual el objetivo más común es la ganancia de masa muscular con un acompañamiento de ganancia de fuerza, fue preciso primero hablar de la AF, así podremos identificar las diferencias entre los dos conceptos, ya entendemos que la AF es cualquier movimiento de nuestro cuerpo que genera un gasto energético, Ahora bien, ustedes se preguntarán qué diferencia hay entre los conceptos mencionados anteriormente, ¿A caso el ejercicio físico no es lo mismo que actividad física?, en cuestión se podría decir que son similares a fin de que ambas generan un gasto calórico; sin embargo, hay algo que varía y es que el ejercicio físico es una actividad planificada y estructurada con un objetivo específico de mejorar o mantener la salud y la aptitud física.

Beneficios del Entrenamiento de Fuerza.

Ya mencionado los beneficios de la actividad física, se abordará los beneficios del entrenamiento de fuerza o EF, Según el estudio llamado: El entrenamiento de resistencia es medicina: efectos del entrenamiento de fuerza en la salud (2012), comparte los numerosos beneficios que nos brinda el ejercicio físico de fuerza muscular, en los sistemas que nuestro cuerpo tiene, los beneficios son los siguientes:

- Aumento de la masa muscular y la fuerza.
- Aumento del metabolismo basal y del gasto calórico.

- Reducción de la grasa corporal, especialmente la grasa visceral.
- Mejora del rendimiento físico y la funcionalidad.
- Beneficios cardio metabólicos como reducción de la presión arterial, mejora del perfil lipídico y control glucémico.
- Aumento de la densidad mineral ósea, previniendo la osteoporosis.
- Alivio del dolor en condiciones como artritis, lumbalgia y fibromialgia.
- Mejora de la salud mental, con reducción de depresión y ansiedad.
- Mejora de la autoestima y la imagen corporal.

Se puede reflexionar que el ejercicio físico tiene multitud de beneficios para nuestra salud, mejora la funcionalidad del sistema osteomuscular, por un lado, aumentando el tamaño muscular y por el otro fortaleciendo la densidad mineral ósea, siendo de gran importancia para la prevención de osteoporosis en personas mayores, del mismo modo el EF mejora en gran medida la autoestima de las personas debido a la remodelación de la imagen corporal y el aumento de la aptitud física. Así que el EF se convierte en una herramienta de gran utilidad para mejorar la calidad de vida de la población mundial; sin embargo, son más las personas que viven de forma sedentaria o inactiva físicamente en el mundo de hoy en día, nos podríamos preguntar ¿por qué?, si la información acerca de lo maravilloso que puede resultar realizar ejercicio físico o actividad física está a la vuelta de un clic, esperando ser leída, pese a ser conscientes de esta información, no ha sido suficiente, y hoy en día la inactividad física se ha convertido en una de las principales causas de muerte.

Inactividad Física y Sedentarismo

La inactividad física puede ser representada o identificada por la comodidad en la que los seres humanos vivimos hoy en día, en años anteriores, en el recorrido evolutivo de nuestra especie, se caracterizaban por ser más activos físicamente por el estilo de vida que llevaban en ese tiempo, como era la caza, la agricultura y diferentes labores que en ese tiempo requerían más de las habilidades corporales. Las sociedades de hoy en día han cambiado demasiado gracias a los avances tecnológicos que hacen la vida del ser humano más sencilla, los trabajos actuales requieren de menos energía de nuestro cuerpo, poco a poco el ser humano se ha convertido en un ser pasivo y sedentario, disminuyendo el potencial biológico y fisiológico del cuerpo. Si

observamos la naturaleza del universo, podemos ver que todo tiene un constante movimiento, ahora si observamos la vida existente en nuestro planeta también nos es posible divisar el constante movimiento de diferentes organismos, hemos sido hasta ahora la única especie animal que ha olvidado la importancia de moverse, a pesar de la gran inteligencia y raciocinio que nos diferencia del resto de entidades biológicas.

Ahora bien, también debemos establecer una diferencia entre estos dos conceptos, inactividad física y sedentarismo, ya que podría ser motivo de confusión, e identificar a estos dos términos como si fueran sinónimo del otro, así que pasemos a describir el sedentarismo, el sedentarismo es el nivel más bajo de actividad física, el cual representa un gasto energético menor a 1,5 METS, este bajo nivel de actividad física genera grandes riesgos asociados a enfermedades como la obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, cáncer y mortalidad. (Cristi-Montero et al 2015).

Por otro lado, la inactividad física se define como la situación en la que las personas no logran cumplir con los estándares de actividad física semanal recomendados por la (OMS 2010), a pesar de participar en actividades físicas en su rutina diaria. Los dos estados representan una alarma, puesto que vienen acompañados de grandes riesgos para la población mundial, ya que se ha clasificado como una pandemia, por el gran número de personas que han muerto por vivir una vida inactiva.

Cifras de inactividad física

Es necesario conocer la cifras de personas que han muerto por la IF para hacernos una idea de la gran problemática de salubridad que enfrentamos actualmente, y es que la cifra ronda alrededor 32 millones de muertes en el mundo, esto ha sido causa para que la IF sea clasificada como el cuarto factor de muertes en el mundo, la IF es la razón principal de aproximadamente entre 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica; también se ha estimado que es responsable del 6% al 10% de las principales enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con enfermedad coronaria, y explica el 9% de la mortalidad prematura (Lee et al., 2018) (OMS, 2009). La inactividad física, lejos de ser un simple factor de riesgo para algunas enfermedades, ha sido

identificada como un desencadenante clave para una amplia gama de condiciones de salud crónicas. Además de las enfermedades mencionadas anteriormente, numerosos estudios han revelado que la falta de actividad física está vinculada con al menos 30 enfermedades crónicas adicionales. Esta extensa lista de enfermedades resalta la importancia crítica de adoptar un estilo de vida activo y mantener hábitos de actividad física regulares para proteger y promover la salud a lo largo de toda la vida.

Las condiciones relacionadas son: “la hipertensión arterial, Stroke, falla cardiaca, disfunción endotelial, aterosclerosis, enfermedad arterial periférica, resistencia a la insulina, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, osteoporosis, artrosis, alteración en el balance y equilibrio, caídas y fracturas, artritis reumatoide, dolor crónico, hígado graso no alcohólico, enfermedad diverticular, constipación, cáncer rectal, cáncer de endometrio, síndrome de ovario poliquístico, diabetes gestacional, preeclampsia, disfunción eréctil, ansiedad, disfunción cognitiva, atrofia por desuso, sarcopenia y trombosis venosa profunda.”(Booth et al.,2017; pp 1385-1387, Riebe Et al, 2018).

Esta cifra de muertes alarmantes (3,2 millones de muertes en el mundo) refleja una realidad preocupante en la que la inactividad física se ha convertido en una norma en la vida diaria de muchas personas en todo el mundo. La OMS refiere que, al menos un 60% de la población mundial, no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud (OMS, 2020b). Podemos identificar que la IF es una gran problemática de salud por las graves consecuencias que tiene en la calidad de vida de la población mundial. Latinoamérica es de los continentes menos activos del mundo junto con el Caribe con una cifra de alrededor de (43,7%), donde Colombia ocupa el cuarto lugar en el continente. El país más inactivo es Kuwait (67%) y el más activo es Uganda (5,5%) (Gutholdet al, 2018).

En el contexto específico de Colombia, la inactividad física emerge como un desafío significativo para la salud pública. Como se mencionó anteriormente, el país se sitúa como el cuarto más inactivo en América Latina, lo que subraya la urgente necesidad de abordar este problema. Según datos del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, (2018), el 54% de la población mayor de 18 años no alcanza a cumplir con los 150 minutos semanales de actividad física moderada recomendados por la OMS. Esta cifra revela una preocupante tendencia hacia el sedentarismo en la población colombiana, con implicaciones serias para la salud y el bienestar

general. Esta problemática que afecta a la salud de las personas también contribuye a la carga económica del sistema de salud y reduce la calidad de vida de los ciudadanos. La ciudad de Medellín representa de igual forma una gran cifra de personas sedentarias en la población. Un total de 79%, es decir, cuatro de cada cinco personas, no le ofrecen a su cuerpo tiempo suficiente de actividad física, Martínez, E., Saldarriaga, J. F., & Sepúlveda, F. É. (2008). En consecuencia, se ven privados de los notables beneficios que conlleva la práctica regular de actividad física, esenciales para prevenir una variedad de enfermedades y para vivir una vida más larga y plena. Es preocupante constatar que la inactividad física se ha convertido en un problema creciente, incluso entre niños y adolescentes. Este grupo demográfico, que debería ser naturalmente más activo debido al tiempo disponible y a sus menores responsabilidades, no está cumpliendo con los requisitos mínimos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este hecho contribuye significativamente al aumento del número de personas inactivas a nivel mundial, lo cual es alarmante. Según la (OMS, 2022) a nivel mundial, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no alcanzaron un nivel suficiente de actividad física en 2016. Las chicas realizan menos actividades físicas que los chicos, y el 85% de mujeres frente al 78% de hombres no cumplían las recomendaciones de la OMS de realizar actividades físicas moderadas a intensas durante al menos 60 minutos al día. (OMS 2022).

Preguntarnos sobre el porqué de esta gran prevalencia de IF en el mundo, nos pone en una situación de reflexión frente a los diferentes barreras que inciden en que los seres humanos no sean más activos, algunas de estas barreras podría rondar desde la falta de espacios públicos seguros que se presten para la participación deportiva, la disminución de instituciones promotoras del deporte, es importante resaltar el siguiente factor y es que el deporte se vive hoy en día como un espectáculo competitivo reduciendo su potencial como actividad física recreativa, el avance de la tecnología juega un papel fundamental, debido al crecimiento de los videojuegos y plataformas de streaming, las cuales son altamente adictivas. (Rosende, Iglesias y Pellegrini 2013).

Es sorprendente conocer que el poco movimiento pueda causar tantos problemas para la salud y para la calidad de vida del ser humano, frente a estas elevadas cifras se debería buscar estrategias que promuevan la participación y lo más importante la adherencia, porque de nada sirve que la persona vaya solo un mes o dos meses, necesita adoptar la AF como estilo de vida.

Adherencia

Evitar la gran cifra de muertes por inactividad física depende de la promoción de estrategias que ayuden a las personas a mantenerse a lo largo del tiempo en un programa de ejercicio físico. A esto le llamamos adherencia, si todas las personas pudieran continuar con su programa de actividades físicas por unos bastantes meses, las cifras de IF se verían reducidas, puesto que los beneficios de la AF que ya se han mencionado anteriormente solo son visibles si las personas tienen una adherencia al ejercicio físico. Si hay una mayor adherencia, habrá una menor mortalidad y una mejor calidad de vida para las poblaciones en general. De manera práctica, el término “adherencia” se refiere a la frecuencia de participación en sesiones presenciales, expresada como la proporción entre el número de sesiones asistidas y el número total de sesiones programadas. Según investigaciones previas, esta relación tiende a ser escasa en la mayoría de los escenarios (Van Euvelen, 2006).

La adherencia a la actividad física o ejercicio físico depende de múltiples factores, las motivaciones y emociones juegan un papel importante a la hora de que una persona cambie su estilo de comportamiento, así que no es tan sencillo que las personas se ven implicadas de lleno en un estilo de vida saludable, por eso es fundamental, desde el punto de vista del entrenador, entender la motivación y el cómo se siente el usuario, para así hacer el proceso de una manera más individualizada, la cual podría generar una mejor adherencia.

Teoría de la Autodeterminación

La teoría de la Autodeterminación (TAD), se centra en estudiar la motivación del ser humano, su desarrollo y bienestar, teniendo en cuenta los diferentes tipos de motivación. Ryan & Deci (2000) y Deci & Ryan (2008) los cuales son los creadores de la teoría, señalan que las conductas humanas son autodeterminadas (voluntarias) y son dirigidas mediante situaciones externas tanto como por medios internos, por ejemplo, la recompensa y el castigo son situaciones externas, la diversión y el gozo representan medios internos que motivan a las personas. Esta teoría TAD destaca tres necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y relación con los demás, que todo individuo busca satisfacer de manera inconsciente (Ryan & Deci, 2000). La competencia se define en la seguridad y éxito con el cual una persona enfrenta su entorno

(Moreno & Martínez, 2006); la autonomía es cuando una persona tiene la capacidad de tomar sus propias decisiones; y, por último, la relación con los demás, se refiere a cómo la persona se vincula con quienes la rodean (Carrasco et al, 2015). Cuando la satisfacción de estas necesidades es alta, se entiende que las acciones que realiza la persona son producidas por una motivación intrínseca; en caso contrario, a medida que baja la satisfacción de realizar esas acciones, se dice que la persona tiene una motivación extrínseca, se considera que la persona no tiene motivación cuando no experimenta ninguna satisfacción de estas necesidades.(Moreno et al, 2009).

Motivación

En cada uno de nosotros reside una fuerza interna que actúa como motor para enfrentar las dificultades del día a día. Esta fuerza, proviene de nuestras motivaciones más profundas y de nuestros sueños más anhelados, no solo influye en nuestra conducta, sino que también define nuestra determinación y perseverancia para alcanzar logros desafiantes. Es esta interacción entre nuestra voluntad y nuestras motivaciones la que nos permite no solo superar obstáculos, sino también crecer y evolucionar constantemente en nuestro viaje hacia el logro personal y la plenitud emocional. Podemos definirla como “el proceso de surgimiento, mantenimiento y regulación de actos que producen cambios en el ambiente y que concuerdan con ciertas limitaciones internas (planes, programas) (BUENO, 1993).

Podemos encontrar dos tipos de motivaciones que nacen en nosotros; primero mencionemos la motivación intrínseca o interna, la cual consiste en el hecho de practicar una actividad por ella misma o por el placer generado en su práctica (Vallerand y Halliwell, 1983).

Motivación Intrínseca

Esta motivación intrínseca se puede dividir en tres tipos, el primero de ellos está relacionado con el conocimiento, en el cual la persona se compromete con actividades de aprendizaje y entendimiento, debido al placer que le produce comprender cosas nuevas, el siguiente tipo es por cumplimiento, la cual se refiere a involucrarse en actividades en las que se busca una superación personal, crear o lograr algo importante que genera satisfacción, finalmente la estimulación, ocurre cuando la persona está involucrada por las sensaciones placenteras relacionadas con la actividad (Vallerand et al.,2002).

Así la motivación intrínseca, en todas sus formas, se ve impulsada por el grado de placer, satisfacción, estimulación que las personas experimentan al comprometerse en realizar ciertas actividades, desde el aprendizaje de nuevas habilidades hasta la creación de proyectos de superación personal o simplemente el disfrute de ciertas actividades, estas experiencias generan un sentido de satisfacción profunda que va más allá de recompensas externas o reconocimientos sociales.

Motivación Extrínseca

Por otro lado, la motivación extrínseca o externa consiste en los estímulos que proviene del medio externo y es el motor para completar cierta actividad, por ejemplo, las recompensas son el resultado de este tipo de motivación, las personas pueden realizar ciertas actividades no por el gusto que les produce, sino más bien por la expectativa de obtener una recompensa tangible, como dinero u otros incentivos. Según Ryan y Deci (2000) cuando existe algún tipo de recompensa o interés ajeno a la propia acción del individuo y esto motiva a la realización de una actividad con el fin de lograr un objetivo, se la denomina motivación extrínseca.

Por su parte, la motivación externa también se distingue por cuatro tipos, la regulación externa se basa en el interés de obtener algún beneficio o simplemente para evitar un castigo, la regulación introyectada: las causas para realizar la actividad ya han sido internalizadas por la persona, pero este cumple la actividad por obligación o para evitar la culpa. Representa el primer grado del proceso de internalización. La regulación por identificación, implica que la persona sabe que la actividad que realiza es juzgada como valiosa, así que toma la decisión personal de participar de ella. Para concluir, La regulación integrada se presenta en las actividades que son llevadas a cabo de manera voluntaria y consciente, porque están en consonancia con los valores personales, metas y creencias del individuo. En otras palabras, aunque la actividad en sí misma no sea intrínsecamente gratificante, el individuo elige participar en ella debido a su significado personal y alineación con sus aspiraciones y principios. Este tipo de motivación es más autodeterminación que las anteriores. (Vallerand et al., 2002).

Como podemos ver la motivación juega un papel importante en las conductas de nosotros los seres humanos, en el contexto de la actividad física los dos tipos de motivación pueden ser observados, algunas personas asisten al gimnasio por motivos de placer, diversión, disfrute o

satisfacción, en pocas palabras están motivados intrínsecamente, por otro lado, puede haber personas que van al gimnasio porque sabe que es importante realizar actividad física, pero aún no disfrutan o no les genera placer hacerlo, desde mi punto de vista pienso que todos pasamos por estos tipos de motivaciones que moldean nuestros comportamientos, iniciamos con motivaciones externas, como por ejemplo, muchos de nosotros asistimos al gimnasio para mejorar nuestra imagen corporal por presión del círculo social, esto es una motivación externa, en contraste cuando una persona va por el mero hecho de disfrutar ejercitarse, en lugar de presiones externas, tendrá un mejor autoconcepto físico más positivo según Wilson y Rodgers (2002).

Para concluir, como entrenadores en gimnasios es fundamental reconocer que los usuarios pueden estar motivados a asistir por una gran variedad de razones, tanto intrínsecas como extrínsecas a la hora de empezar un plan de entrenamiento, algunos como ya lo mencione anteriormente, asisten por el placer que les genera realizar ejercicio, otros lo hacen porque quiere verse mejor, al comprender estas razones se pueden adoptar los programas de entrenamiento con el fin de darle satisfacción a esas necesidades personales, el acompañamiento en cuanto a sus motivaciones puede generar una ambiente de apoyo que le permita a los usuarios mantenerse más tiempo realizando AF.

A motivación

Finalmente, el análisis de la teoría motivacional sugiere que también existe un tipo de motivación, en la cual, el sujeto no es motivado ni interna ni externamente; en otras palabras, no tiene definida la motivación por la que practica el deporte; este tipo de indecisión motivacional es llamada A motivación, que es cuando el individuo no percibe eventualidad entre sus acciones y las respuestas a sus acciones. Los sujetos desmotivados experimentan sentimientos de incompetencia y falta de control (Deci y Ryan, 1985). Así que la a motivación es el estado en el cual el individuo tiene poca o no tiene ninguna motivación para intentar un comportamiento.

Emociones

Otro concepto importante, a la hora de hablar de estos tópicos, son las emociones que sienten las personas a la hora de realizar ejercicio físico, desde emociones positivas hasta emociones negativas. Según Ben-Zeév, (2004). Las emociones ocurren cuando percibimos cambios

significativos positivos o negativos en la situación o en las situaciones de los que están relacionados con nosotros. Además, las emociones son de una duración pasajera. Las emociones negativas son aquellas que hacen sentir a la persona incómoda en ciertas situaciones, estas emociones son: Miedo, Ira, Ansiedad, Vergüenza, Tristeza y Asco; de cada una de estas emociones se desprenden más estados emocionales. Las emociones positivas son alegría, humor, amor y felicidad (Bisquerra, 2005).

6. Metodología

Se escogió para la realización de la investigación una metodología cuantitativa no experimental correlativa con muestra no probabilística, y su respectivo análisis estadístico se realizará con el SPSS el cual es un software utilizado para realizar la captura y análisis de datos para crear tablas y gráficas con data compleja. El SPSS es conocido por su capacidad de gestionar grandes volúmenes de datos y es capaz de llevar a cabo análisis de texto, entre otros formatos más.

El estudio cuantitativo no experimental se basa en la no manipulación de las variables, el investigador solo observa los fenómenos que ocurren a su alrededor para después analizarlo. (Hernández Sampieri, R, Fernández, C & Baptista, P, 2010). Por esta razón decide utilizar es método de investigación, ya que el fenómeno a estudiar son variables de motivación, además de que se quiere encontrar la relación entre el estado de ánimo, para eso se va a utilizar la investigación correlativa, puesto que su propósito es analizar la relación entre diferentes variables, uno de los puntos importantes es mediar la relación entre variables o sus resultados, pero en ningún momento nos ofrece una explicación que una sea causa de la otra. Las correlaciones pueden ser positivas, significado que mientras una variable aumenta, la otra también lo hace, la correlación negativa se da cuando una variable tiende a aumentar y la otra a disminuir, también hay variables que no tiene ninguna correlación. (Bernal, 2016,p 147) (Hernández & Mendoza, 2018,p. 110).

Muestra:

La población objetivo incluirá a estudiantes, que tienen acceso al Gimnasio Multifuncional de la Universidad de Antioquia.

Criterios de Selección:

Inclusión:

1. Ser estudiante activo de la UdeA
2. Tener acceso al Gimnasio Multifuncional de la UdeA.

3. Voluntario para participar en la investigación.
4. Ser mayor de edad.
5. Tener una frecuencia de asistencia de por lo menos de un día a la semana.

Exclusión:

1. Usuarios que no tienen acceso al gimnasio o que no participan en actividades físicas.
2. Ser menores de edad.

7. Instrumentos

Se utilizará como instrumento de medición dos encuestas y es que la encuesta es un método de investigación empleado en estudios cuantitativos y cualitativos. En los estudios cuantitativos, Groves, Fowler, Couper, Lepkowski, Singer, & Tourangeau (2004) la definen como un enfoque metódico destinado a reunir datos de una muestra de individuos, con el objetivo de generar descripciones cuantitativas de las características de la población total de la cual estos individuos son miembros. De igual manera, Jansen (2012) menciona que la encuesta estudia las características generales de un grupo de personas (por ejemplo, las características de su comida favorita) en términos cuantitativos. Estas encuestas tienen una escala de medición “Likert” las cuales generalmente se utilizan para medir actitudes o percepciones, generalmente en una escala de 1 a 5 o de 1 a 10. Este tipo de encuesta es el adecuado debido a que permite recoger datos de manera sistemática y estructurada, lo que facilita el análisis. Además, son efectivas para evaluar percepciones, actitudes, opiniones y otros constructos subjetivos de los participantes, este tipo de encuesta permite una gran cantidad de datos de una muestra muy amplia en un periodo relativamente corto, lo que es una fortaleza para la validez externa del estudio. DeVellis, R. F. (2016).

Autoinforme de Motivos para la Práctica de EF (AMPEF).

La encuesta que se escogió para este estudio es el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). Este informe se basa en un cuestionario llamado Inventario de Motivaciones para el Ejercicio (EMI-2; desarrollado por Markland e Ingledew en 1997). La versión adaptada por Capdevila, Niñerola y Pintanel en 2004 consta de 48 preguntas con respuestas tipo Likert, que van de “0” a “10”, donde “0” significa «Nada» y «10» significa “Totalmente de acuerdo”. El AMPEF proporciona dos tipos de puntuaciones: una puntuación global y 11 puntuaciones parciales, cada una correspondiente a las siguientes dimensiones: 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

En un instrumento adecuado, viable y válido para evaluar las motivaciones relacionadas con el ejercicio físico, permite distinguir entre los usuarios activos y los sedentarios, a través del conocimiento de las motivaciones intrínsecas y extrínsecas, siendo los activos impulsados por la motivación interna, el placer que les genera y los menos activos por mejorar rápidamente su estado de salud o imagen personal. Este instrumento cuenta con 48 ítems.

Cuestionario de Perfil de Estado de Ánimo (POMS).

A partir del cuestionario original del POMS (Profile of Mood States; McNair, Lorr y Droppleman, 1971), se utilizará una versión reducida de 15 ítems (Fuentes et al., 1995) con una escala Likert de 0 a 10, siendo “0=Nada” y “10=Mucho”. Esta versión permite calcular 5 dimensiones a partir de 3 ítems cada uno: Depresión, Tensión, Hostilidad, Vigor y Fatiga. Las puntuaciones altas indican más alteración del estado de ánimo, excepto para el factor de Vigor, el único factor para el que las puntuaciones altas indican un estado de ánimo más positivo.

8. Resultados

Participaron de las encuestas un total de 117 usuarios, de los cuales 61 son hombres y 56 son mujeres, en cuanto al nivel socioeconómico: 14 personas pertenecen al estrato 1, 46 personas pertenecen al estrato 2, 51 personas pertenecen al estrato 3, 6 personas pertenecen al estrato 4. Con respecto a la media de edad fue de 22 años. Estos resultados se muestran en la Tabla 12.

Tabla 12. Porcentaje de Hombres y Mujeres.

<i>Género</i>		
	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Masculino</i>	61	52,1
<i>Femenino</i>	56	47,9
<i>Total</i>	117	100,0

El análisis estadístico mostró cuáles era las principales motivaciones que tienen los estudiantes para asistir al gimnasio multifuncional, esos motivos fueron: Fuerza y resistencia muscular, prevención y salud positiva, diversión y bienestar y control de estrés. Las dimensiones de competencia, reconocimiento social y urgencias de salud parecen ser lo que menos motiva a los estudiantes. La diversión y el bienestar es un motivo principal para la comunidad universitaria a la hora de asistir al gimnasio, esto podría significar que los estudiantes ven en el gimnasio una forma de desconectarse de sus responsabilidades académicas, generando sensaciones de placer y satisfacción en ellos. Además, la importancia atribuida a la prevención y salud positiva sugiere que los estudiantes están cada vez son más conscientes de los beneficios a largo plazo del ejercicio regular, no solo en términos de su estado físico, sino también de su bienestar mental y emocional. Los estudiantes que participaron de la investigación muestran estar más inclinados por las motivaciones intrínsecas que las extrínsecas porque encuentran en el gimnasio una oportunidad para mejorar su calidad de vida de manera integral, sin depender de factores externos como lo son el reconocimiento social, la imagen corporal y la competición. La información se ve en la Tabla 13.

Tabla 13 Resultados sobre las principales motivaciones de los estudiantes que asisten al gimnasio multifuncional de la UdeA.

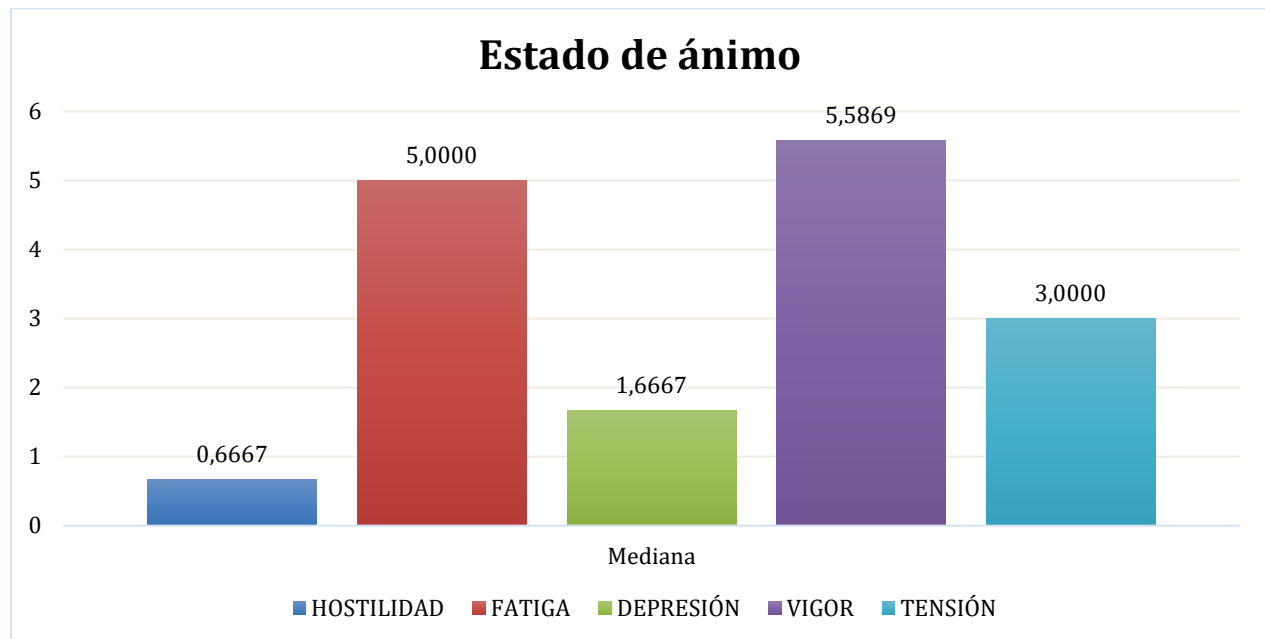


En la **Tabla 14** “estado de ánimo” presenta la mediana de cinco dimensiones evaluadas: hostilidad, fatiga, depresión, vigor y tensión.

Hostilidad

Los estudiantes experimentan bajos niveles de hostilidad. Este resultado es positivo y sugiere un ambiente generalmente armonioso y libre de conflictos en la comunidad universitaria.

Tabla 14 Resultados sobre el estado de ánimo de los estudiantes que asisten al gimnasio multifuncional UdeA



Fatiga

Los estudiantes se sienten considerablemente fatigados. Este nivel elevado de fatiga podría estar relacionado con las exigencias académicas y otras responsabilidades que los estudiantes deben manejar diariamente, afectando su rendimiento y bienestar general.

Depresión

Los estudiantes no presentan altos niveles de depresión, lo cual es favorable para su salud mental.

Vigor

El vigor muestra la mediana más alta entre las dimensiones evaluadas, esto sugiere que, a pesar de la alta fatiga, los estudiantes mantienen un alto nivel de energía y vitalidad. Este estado de ánimo positivo es fundamental porque les permite afrontar sus tareas diarias con mayor energía y entusiasmo.

Tensión

Este resultado indica que los estudiantes experimentan un grado moderado de tensión, lo cual es comprensible dadas las demandas académicas y personales que enfrentan, aunque también señala la necesidad de estrategias efectivas para mejorar el nivel de estrés o ansiedad.

La **Tabla 15**. Muestra las correlaciones de Spearman entre diversos estados de ánimo (tensión, hostilidad, fatiga, depresión, vigor) y diferentes motivaciones para asistir al gimnasio multifuncional. Estas motivaciones incluyen 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. A continuación, se presenta un análisis detallado de las correlaciones más relevantes.

Hostilidad

- **Afiliación (0.212)*:** A medida que la hostilidad aumenta, también lo hace la afiliación. Este resultado puede parecer contra intuitivo, pero podría reflejar que personas hostiles buscan más apoyo social.
- **Reconocimiento social (0.209)*:** La hostilidad está positivamente correlacionada con el reconocimiento social, lo que podría indicar que las personas hostiles buscan más validación externa.
- **Diversión y bienestar (-0.235)*:** A medida que la hostilidad aumenta, la sensación de diversión y bienestar disminuye.
- **Prevención y salud positiva (-0.271)**:** A medida que la hostilidad aumenta, la percepción de prevención y salud positiva disminuye.

Tensión

- **Desafío (-0.192)*:** A medida que la tensión aumenta, la percepción del desafío disminuye. Esto sugiere que las personas tensas pueden sentir menos capacidad o disposición para enfrentar desafíos. Ninguna otra dimensión tiene correlaciones significativas con tensión.

Fatiga

- Ninguna de las dimensiones tiene correlaciones considerables con fatiga.

Depresión

- Correlación positiva significativa con Reconocimiento social (,197*), posiblemente debido a una búsqueda de validación externa para compensar sentimientos internos negativos.

Vigor

- **Diversión y bienestar (0.272)****

A medida que el vigor aumenta, también lo hace la diversión y bienestar. Indicando que entre más vigorosa se sienta la persona, va a estar más abierta a disfrutar de la actividad que realiza.

- **Afiliación (0.209)***

El vigor está positivamente correlacionado con la afiliación, las personas vigorosas están en busca de generar una socialización y compañerismo.

- **Prevención y salud positiva (0.202)***

El vigor está asociado positivamente con la percepción de salud positiva y prevención, las personas con este estado de ánimo perciben a la actividad física como una forma de mejorar su bienestar físico y psicológico.

- **Control del estrés (0.251)****

A medida que el vigor aumenta, la capacidad de controlar el estrés también mejora.

- **Desafío (0.316)****

El vigor está fuertemente correlacionado con la percepción del desafío. Las personas vigorosas se sienten más capaces de enfrentar desafíos o retos que les generen satisfacción o placer al completarlos.

Diferencias Significativas

El estudio también analizó las diferencias significativas en ambos géneros, no se encontró diferencias en la mayoría de las variables de motivaciones y estado de ánimo, excepto en dos variables que son: reconocimiento social, los hombres reportan mayores niveles en comparación con las mujeres y vigor, los hombres reportan niveles más altos de energía y vitalidad en comparación con las mujeres. Esta información se observa en la Tabla 15

Tabla 15 Diferencias entre géneros, tanto en las motivaciones como en el estado de ánimo.

	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	DESAFIO	URGENCIAS DE SALUD	TENSIÓN	HOSTILIDAD	FATIGA	DEPRESIÓN	VIGOR
U de Mann-Whitney	1549,500	1633,000	1605,500	1480,500	1448,500	1511,000	1216,000	1669,500	1524,000	1678,500	1492,500	1611,500	1706,000	1620,500	1572,000	1084,500
W de Wilcoxon	3440,500	3524,000	3201,500	3076,500	3044,500	3107,000	2812,000	3560,500	3415,000	3569,500	3383,500	3502,500	3597,000	3511,500	3463,000	2680,500
Z	-0,865	-0,410	-0,565	-1,247	-1,417	-1,090	-2,707	-0,212	-1,005	-0,161	-1,182	-0,528	-0,011	-0,478	-0,747	-3,407
Sig. asin. (bilateral)	0,387	0,682	0,572	0,212	0,156	0,276	0,007	0,832	0,315	0,872	0,237	0,598	0,991	0,632	0,455	0,001

9. Discusión

Los resultados de mi investigación concuerdan con los del estudio de (Agualimpia, 2014) referido a los motivos de salud y placer, en mi estudio se encontró que la salud y la diversión eran los principales motivos. En el estudio de Lemus (2020) los resultados del estudio concuerdan con el motivo de salud y se encontró también similitud en que la competencia no es una motivación fuerte, a diferencia de este estudio en el mío se encontró que la diversión sí es un motivo importante para los estudiantes a la hora de ir al gimnasio multifuncional.

En cuanto a la investigación “Indicadores Psicofisiológicos en la adherencia al ejercicio físico” (Pérez Arrabal, V. 2018) en general, se obtuvo resultados similares en cuanto a las motivaciones y el estado de ánimo de las personas, algo que diferencia a este estudio del presente es que ellos lo realizaron con personas activas y no activas lo que genera una diferencia clara en cuanto a los motivos que impulsan a los activos de los no activos, esa diferencia se ve en que las personas mayormente activas se ven involucradas por motivos internos mientras que los inactivos se sienten impulsados por motivaciones externas. Esta primicia ha sido afirmada por diferentes autores (Ntoumanis y Vazou, 2005; Zahariadis, Tsorbatzoudis y Grouios, 2006; Moreno y González-Cutre, 2006; García Calvo, Jiménez, Moreno, Murcia, Iglesias y Cervelló, 2010; Almagro et al, 2011). Esto sugiere que la diversión debe ser considerado como un motivo importante a la hora de iniciar un programa de actividad física, dado que guiar a los nuevos usuarios en este tipo de motivación mejora la adherencia sostenida, ya que la persona se siente más vinculadas con la actividad que realizan por el mero hecho de sentir buenas sensaciones igualmente de mejorar su bienestar físico y mental, todo esto va en concordancia con lo que dice diversos autores. (Dacey, Baltzell, & Zaichkowsky, 2008; Ribeiro, Ferreira, Sampaio, y Alchieri, 2015).

10. Conclusiones

Para concluir podemos decir que los estudiantes están principalmente motivados por el desarrollo de fuerza y resistencia muscular, bienestar y diversión, prevención y salud positiva y control de estrés, por otro lado, las dimensiones de competencia, reconocimiento social y urgencias de salud parece ser lo que menos motiva a los estudiantes.

Los estudiantes experimentan niveles moderados a altos de fatiga, las razones podrían ser la carga académica y personal que enfrenta los estudiantes día a día en jornada, sin embargo, la mayoría también reporta altos niveles de vigor, los cuales pueden estar influenciados con la asistencia regular del gimnasio, representado que para ellos es un lugar en donde se recargan de energía y pueden liberar un montón de cargas. Existe una relación inversa entre la tensión percibida y la disposición para enfrentar desafíos. Esto sugiere que la tensión puede afectar negativamente la percepción de la capacidad para enfrentar desafíos o retos.

La hostilidad tiene un impacto negativo en la percepción de diversión y bienestar y en prevención y salud positiva. También está relacionada con la búsqueda de afiliación y reconocimiento social, lo que sugiere que las personas con niveles más altos de hostilidad pueden buscar validación externa y apoyo social.

Se observan diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la percepción de reconocimiento social y vigor. Los hombres reportan mayores niveles en ambas áreas, lo que podría indicar diferencias en la forma en que hombres y mujeres experimentan y buscan validación social y energía física.

A medida que el vigor aumenta, también lo hace la diversión y bienestar y aumenta la capacidad de reducir el estrés, el vigor está positivamente correlacionado con la afiliación, con la percepción de salud positiva y prevención, y el desafío.

Esta investigación nos invita a reflexionar acerca de cómo se debería de estructurar un programa de actividad física o ejercicio físico en el cual se tenga en cuenta las motivaciones de las personas asimismo su estado de ánimo, con los nuevos usuarios se debe de identificar que es lo que los impulsa a ir al gimnasio, de esta manera se puede brindar un servicio más personalizado enfocado a realizar

prácticas que generen diversión, entretenimiento y buenas sensaciones para las personas, en vez de genera malestar, inconformidad y ganas de no volver a asistir, así que los entrenadores tenemos una gran responsabilidad a la hora de mejorar la percepción que tiene las personas de lo que representa la actividad física, induciendo y promoviendo que la actividad física, el deporte o el ejercicio físico pueden llegar a generar placer, diversión, satisfacción y que es un hábito que deberían implementar el resto de sus vidas.

Referencias

- Agualimpia, Y. A. S., & Henao, M. N. A. (2014). Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness. *VIREF Revista de Educación Física, 3*(1), 89-116.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/19050>
- Almagro, B. J., Sáenz, P., González-Cutre, D., & Moreno, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 25*(7), 250-265.
- American College of Sports Medicine. (2018). *Guidelines for exercise testing and prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer Health.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., Martin, B. W., & al., et. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet, 380*(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Ben-Ze'ev, A. (2004). *Love online: Emotions on the Internet*. Cambridge University Press.
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación*. Pearson.
- Biddle, S. J. (1999). Motivation and perceptions of control: Tracing its development and plotting its future in exercise and sport psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 21*, 1-23.
- Bisquerra, R. (2005). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona.
- Blasco, J. M., & Pérez, J. A. (2007). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: Ampliando horizontes*. Editorial Club Universitario.
- Bonet, J., Parrado, E., Barahona, A., & Capdevila, L. (2016). Desarrollo y aplicación de un sistema de evaluación combinada de ejercicio físico, de alimentación y de variables psicológicas en jóvenes universitarias. *Apunts. Medicina de l'Esport, 51*(191), 75-83.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., Thyfault, J. P., Ruegsegger, G. N., & Toedebusch, R. G. (2017). Role of inactivity in chronic diseases: Evolutionary insight and pathophysiological mechanisms. *Physiological Reviews, 97*(4), 1351-1402. <https://doi.org/10.1152/physrev.00019.2016>
- Bueno, J. A. (1993). *La motivación en los alumnos de bajo rendimiento académico: Desarrollo y programas de intervención*.

-
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. **The Spanish Journal of Psychology*, 13*(2), 677-684.
- Capdevila Ortís, L., Niñerola i Maymí, J., & Pintanel i Bassets, M. (2004). Motivación y actividad física: El autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). **Revista de Psicología del Deporte*, 13*(1), 0055-74.
- Capdevila, L., Pintanel, M., Valero, M., Ocaña, M., & Parrado, E. (2006). Estrategias de intervención para promocionar la actividad deportiva en la población universitaria femenina. En **Las mujeres jóvenes y las actividades físico-deportivas** (pp. 95-118). Consejo Superior de Deportes.
- Carrasco, H., Chiroso, L., Tamayo, I., Cajas, B., & Reigal, R. (2015). Efectos de un programa extraescolar basado en juegos reducidos sobre la motivación y las necesidades psicológicas básicas en las clases de educación física. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10*(1), 23-31.
- Cárdenas, S. D., Martínez, F. G., & Vergara, K. A. (2014). Niveles de actividad física asociados a factores sociodemográficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena (Colombia). **Salud Uninorte*, 30*(3), 405-417.
- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). Sedentary behaviour and physical inactivity is not the same!: An update of concepts oriented towards the prescription of physical exercise for health. **Revista Médica de Chile*, 143*(8), 1089-1090.
- Dacey, M., Baltzell, A., & Zaichkowsky, L. (2008). Older adults' intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. **American Journal of Health Behavior*, 32*(6), 570-582.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social, y el bienestar. **American Psychologist*, 55*(1), 68-78.
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. **Canadian Psychology*, 49*(3), 182-185.

-
- DeVellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications** (4th ed.). SAGE Publications.
- Devis, J., & Peiró, C. (1993). *La actividad física y la promoción de la salud en niños/jóvenes: La escuela y la educación física**. Barcelona.
- Dishman, R. (1988). *Exercise adherence (overview)**. Human Kinetics.
- Durán, A. D. J. O., & Vargas, J. E. R. (2013). Motivación hacia programas de ejercicio, deporte y actividad física de los empleados de Une Telefónica de Pereira 2012 (Doctoral dissertation, Universidad Tecnológica de Pereira, Facultad de Ciencias de la Salud, Ciencias del Deporte y la Recreación).
- Espejo, N. N., Coll, D. G. C., Pardo, P. J. M., Silva, F. B., Paños, A. H., Lacarcel, J. A. V., & Murcia, J. A. M. (2019). Perfiles motivacionales en la actividad física saludable: Un estudio desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 28*(2), 0077-88.
- Esther, G. (2013, October 18). ¿Qué es la motivación y qué podemos hacer para aumentarla todos los días? *ACV-alma, corazón y vida**. https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-10-18/que-es-la-motivacion-y-que-podemos-hacer-para-aumentarla-todos-los-dias_42710/
- Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J. L., & García, M. L. (1995). Forma abreviada del perfil de los estados de ánimo (POMS). En Cantón, E. (Ed.), *Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte** (pp. 29-37). Valencia, España.
- García, A., Cavero, I., Ramírez, R., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Lee, D. C., & Martínez, V. (2018). Muscular strength as a predictor of all-cause mortality in an apparently healthy population: A systematic review and meta-analysis of data from approximately 2 million men and women. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 99*(10), 2100-2113. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2018.01.008>
- García, L. V., & Correa, J. E. (2007). Muévase contra el sedentarismo. Universidad ciencia y desarrollo. Programa de divulgación científica. *Tomo II, fascículo 7**. Universidad del Rosario. <http://www.Urosario.edu.co/investigacion/tomo2/fasciculo7/index.html>

-
- González, A. M., & Tamayo, O. E. (2012). Obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. **Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10*(1), 379-396.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Guzi, M., & de Pedraza, P. (2015). A Web survey analysis of subjective well-being. *International Journal of Manpower*, 36(1), 48-67. <https://doi.org/10.1108/IJM-12-2013-0276>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). McGraw-Hill.
- Howell, D. C. (2013). *Statistical methods for psychology* (8th ed.). Cengage Learning.
- Instituto Nacional de Estadística. (2020). Encuesta de salud europea en España. <https://www.ine.es>
- Kaplan, R. S., & Norton, D. P. (1992). The balanced scorecard: Measures that drive performance. *Harvard Business Review*, 70(1), 71-79.
- Kaplan, R. S., & Norton, D. P. (1996). Linking the balanced scorecard to strategy. *California Management Review*, 39(1), 53-79. <https://doi.org/10.2307/41165876>
- Kaplan, R. S., & Norton, D. P. (2001). Transforming the balanced scorecard from performance measurement to strategic management: Part II. *Accounting Horizons*, 15(2), 147-160. <https://doi.org/10.2308/acch.2001.15.2.147>
- Kirk, R. E. (2012). *Experimental design: Procedures for the behavioral sciences* (4th ed.). SAGE Publications.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & al., et. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Lippke, S., Ziegelmann, J. P., Schwarzer, R., & Velicer, W. F. (2009). Validity of stage assessment in the adoption and maintenance of physical activity and fruit and vegetable consumption. *Health Psychology*, 28(2), 183-193. <https://doi.org/10.1037/a0012983>

-
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 191-196.
- Martínez, V. (2012). Prevalencia de sedentarismo y factores relacionados en estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Española de Salud Pública*, 86(5), 515-524.
- Martínez, V. G., & García, M. (2007). Evaluación de la condición física saludable en adultos. Ministerio de Sanidad y Consumo. Secretaría General Técnica.
- Míguez, M. C. A., & Lorenzo, J. (2013). La actividad física como elemento de salud en la mujer: Análisis de motivaciones y expectativas en la práctica de ejercicio físico. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(32), 245-259.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Martínez, A. (2007). Validación de la Escala de Motivación en Educación Física (EMEF) en el contexto español. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 197-207.
- Moreno-Murcia, J. A., & Conte, L. (2011). El modelo jerárquico de la motivación y la teoría de la autodeterminación: Un análisis comparativo de la motivación en el ámbito deportivo. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 49-61.
- Nuviala, A., Tamayo, J. A., & Pérez, A. F. (2011). Calidad percibida de programas de actividad física y deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(43), 423-441.
- Nuviala, A., Ruiz-Juan, F., García, M. E., & Fernández, A. (2008). Motivos de práctica físico-deportiva en usuarios de servicios deportivos públicos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(31), 197-208.
- Organization for Economic Cooperation and Development (OECD). (2013). OECD guidelines on measuring subjective well-being. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>
- Parker, K., Uddin, R., Ridgers, N. D., Veitch, J., Salmon, J., & Timperio, A. (2019). The association between neighborhood greenness and weight status among adults in Melbourne, Australia: Findings from the HABITAT longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 3369. <https://doi.org/10.3390/ijerph16183369>

-
- Reigal, R. E., Márquez, R. E., Pérez, F. D., Hernández, J. A., & Morales, J. A. M. (2012). Motivación y hábitos saludables: Un estudio con adolescentes a través de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 233-240.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Sallis, J. F., Bauman, A., & Pratt, M. (1998). Environmental and policy interventions to promote physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 379-397.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2015). Ecological models of health behavior. En Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (pp. 43-64). Jossey-Bass.
- Sanz, J. (2005). Bienestar subjetivo: Un análisis de la estructura de los afectos. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58(4), 335-348.
- Schneider, M., & Graham, D. J. (2009). Personality, physical fitness, and affective response to exercise among adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(4), 937-944. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318190f416>
- Siegel, S., & Castellan, N. J. (1988). *Nonparametric statistics for the behavioral sciences* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Soler, J. J. (2012). Motivación y adherencia a la práctica de actividad física en mujeres adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 251-257.
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., & Standage, M. (2008). A self-determination theory approach to understanding the antecedents of teachers' motivational strategies in physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(1), 75-94.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Freeman, E. C. (2012). Generational differences in young adults' life goals, concern for others, and civic orientation, 1966-2009. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(5), 1045-1062.
- UNESCO. (2015). *Education 2030: Incheon Declaration and Framework for Action towards inclusive and equitable quality education and lifelong learning for all*. UNESCO Publishing.

World Health Organization (WHO). (2010). Global recommendations on physical activity for health. WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>

Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Te estoy invitando a participar en el proyecto de investigación: Relación entre las motivaciones y el estado de ánimo frente a la práctica de ejercicio físico de las personas que asisten al gimnasio multifuncional de la U de A. Lo que te propongo hacer es diligenciar dos cuestionarios de manera anónima y confidencial, cuya contestación dura aproximadamente cinco minutos. Te solicitamos responder sinceramente la información, para que la investigación arroje resultados válidos y confiables.

Tu participación en este estudio es completamente voluntaria, si en algún momento te negaras a participar o decidieras retirarte, esto no te generará ningún problema, ni tendrá consecuencias a nivel institucional, ni académico, ni social.

El equipo de investigación que dirige el estudio lo conforman: Bairon Daniel Echavarría Rueda, estudiante de Licenciatura en Educación Física, Instituto Universitario de Educación Física y Deporte. La información suministrada será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos, sin revelar nombres o datos de identificación. Se mantendrán los cuestionarios y en general cualquier registro en un sitio seguro de bases de datos, todos los participantes serán identificados por un código, que será usado para referirse a cada uno. Así se guardará el secreto profesional de acuerdo con lo establecido en la Ley de Protección de Datos Personales o Ley 1581 de 2012.

Así mismo, declaro que fui informado suficientemente y comprendo que tengo derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud que tenga sobre dicha investigación, antes, durante y después de su ejecución; además, de solicitar los resultados de los cuestionarios y las pruebas que conteste durante la misma.

Considerando que los derechos que tengo en calidad de participante de dicha investigación, a los cuales he hecho alusión previamente, constituyen compromisos del equipo del estudio responsable del mismo, me permitimos informar que asiento, de forma libre y espontánea, mi participación en el mismo.

Investigador principal de la investigación

Bairon Daniel Echavarría Rueda

Estudiante Facultad de Instituto Universitario de Educación Física y Deporte

Universidad de Antioquia

Teléfono: 3004474343

Correo electrónico: bayron.echavarria@udea.edu.co

Anexo 2

AMPEF

Auto-informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF)

Nombre:

Genero:

Edad:

Ocupación:

Estrato social:

Auto-informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF)		
Instrucciones: A continuación se expone una serie de razones que a menudo tiene la gente para hacer ejercicio físico. Lee cada frase y contesta, rodeando el número apropiado, en qué medida cada razón es verdadera para ti personalmente, o sería verdadera para ti si practicaras ejercicio físico. Si consideras que ese motivo no es nada cierto en tu caso, escoge un “0”, mientras que si consideras que ese motivo es totalmente cierto para ti, escoge un “10”, si consideras que esa razón es solo cierta en parte, entonces escoge un valor entre “0”y “10” en función del grado de acuerdo con que refleje su motivación para hacer ejercicio físico.		
PERSONALMENTE, PRACTICO EJERCICIO FÍSICO :	Nada verdadero verdadero para mi	Totalmente verdadero para mi

1. Para mantenerme delgado	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 la 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. Para 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
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 la paso bien compitiendo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25. Para mantener la flexibilidad	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26. Para tener metas 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 cardiacos	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 más 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 competencia 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 desarrollar 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 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

Anexo 3

Estado de Ánimo.	
INSTRUCCIONES: A continuación, aparece una lista de palabras utilizadas por la gente para describir sus sensaciones. Lee cada palabra o frase y marca el número apropiado que aparece a la derecha para indicar <i>cómo te sientes en este momento</i> .	
En este momento me siento:	Nada Algo Bastante Mucho
1. Tenso/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Enfadado/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Agotado/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Infeliz	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Activo/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Enérgico/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Fatigado/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Desanimado/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Nervioso/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Ansioso/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Deprimido/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Furioso/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. De mal genio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14. Vigoroso/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cuestionario de Perfil de Estado de Ánimo (POMS).