



**Factores motivacionales y su impacto en la calidad de vida de las mujeres que participan en el programa de aeróbicos en la zona urbana de Sonsón Antioquia: Análisis Cualitativo**

Eliana Alejandra Marquez Marin

Elizabeth Sánchez Franco

Harold Stivenson Valencia Valencia

Trabajo de grado para optar al título de Licenciados en Educación Física y Deportes

Asesor

Luis Fernando Restrepo Aristizábal, Magíster en Motricidad y Desarrollo Humano

Universidad de Antioquia

Instituto de Educación Física y Deportes

Licenciatura en Educación Física y Deportes

Sonsón Antioquia

2024

## TABLA DE CONTENIDO

|   |    |
|---|----|
| Resumen.....                                  | 3  |
| Introducción.....                             | 4  |
| Planteamiento del problema.....               | 5  |
| Objetivos.....                                | 8  |
| Antecedentes.....                             | 9  |
| Marco teórico.....                            | 24 |
| Metodología.....                              | 28 |
| Población y muestra.....                      | 28 |
| Criterios de selección .....                  | 28 |
| Instrumento para la recolección de datos..... | 29 |
| Control de sesgo.....                         | 29 |
| Operacionalización de las variables.....      | 30 |
| Cronograma de actividades.....                | 32 |
| Procesamiento de la información.....          | 32 |
| Análisis de resultados.....                   | 33 |
| Conclusión y discusión.....                   | 52 |
| Limitaciones de la investigación.....         | 56 |

## LISTA DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabla 1</b> Cronograma de actividades..... | 32 |
|---|----|

## LISTA DE FIGURAS

|   |    |
|---|----|
| <b>Figura 1</b> Categorías y subcategorías (factores motivacionales) .....                                    | 33 |
| <b>Figura 2</b> Subcategorías de la categoría Motivación.....   | 34 |
| <b>Figura 3</b> Subcategorías de la subcategoría motivación Intrínseca.....                                   | 35 |
| <b>Figura 4</b> Condición física como Subcategoría de la Motivación Intrínseca.....                           | 36 |
| <b>Figura 5</b> Aspecto mental - emocional como Subcategoría de la subcategoría<br>Motivación Intrínseca..... | 40 |
| <b>Figura 6</b> Motivación Extrínseca como Subcategoría de la Categoría<br>Motivación.....                    | 45 |
| <b>Figura 7</b> Aspecto físico como Subcategoría de la Motivación intrínseca.....                             | 46 |
| <b>Figura 8</b> Aspecto Social como Subcategoría de la Motivación Extrínseca.....                             | 49 |
| <b>Figura 9</b> Aspecto Familiar como Subcategoría de la Motivación Extrínseca.....                           | 51 |

## RESUMEN

La actividad física es fundamental para prevenir y manejar enfermedades no transmisibles y mejorar el bienestar general, según la OMS (2022). En Antioquia, el programa “Por su salud, muévase pues” de Indeportes Antioquia fomenta hábitos saludables, contrarrestando el sedentarismo y promoviendo estilos de vida activos. En Sonsón, este programa incluye clases de rumba aeróbica, impactando principalmente a mujeres de la zona urbana.

Este estudio tuvo como objetivo analizar las percepciones de las mujeres asistentes en el programa de aeróbicos del municipio de Sonsón enfocándose en los factores motivacionales que impulsan su participación, los cambios experimentados en aspectos físicos, emocionales, mentales, sociales y familiares, y el impacto en su calidad de vida.

La investigación, fue de enfoque cualitativo transversal y descriptivo, recopiló datos en un único momento por medio de una entrevista semiestructurada para comprender las experiencias de mujeres que asisten regularmente al programa.

Los resultados destacan que la motivación intrínseca, especialmente en aspectos mentales y emocionales, es fundamental para su participación. Más allá de los beneficios físicos, las mujeres valoran el programa como un espacio para reducir el estrés, mejorar su estado de ánimo y fortalecer su bienestar emocional. Además, el entorno social del programa fomenta la adherencia, consolidándose como un recurso clave para mejorar su calidad de vida.

*Palabras clave:* Actividad física, ejercicio físico, aeróbicos, motivación, calidad de vida, bienestar mental, salud física.

## INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad física y deportiva es un componente vital para el bienestar y la salud de la población en general, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe del año 2022, se ha comprobado que mantener una rutina de actividad física regular es efectivo para prevenir y manejar enfermedades no transmisibles, tales como: problemas cardíacos, accidentes cerebrovasculares, diabetes y diversos tipos de cáncer. Además, contribuye a la prevención de la hipertensión, al mantenimiento de un peso corporal adecuado y puede tener un impacto positivo en la salud mental, la calidad de vida y el bienestar general.

En este contexto, el departamento de Antioquia ofrece el programa institucional de Indeportes Antioquia “Por su salud, muévase pues” el cual es un proyecto que se dedica a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante la práctica de la actividad física, brindando una oportunidad de contrarrestar el sedentarismo, el tabaquismo y la inadecuada alimentación, para generar hábitos y estilos de vida saludable en los municipios y corregimientos.

Así pues, la secretaría de educación, cultura y deportes de Sonsón, mantiene activo este programa, y dentro de este, se encuentran las clases de rumba aeróbica las cuales impactan en su mayoría a mujeres de la zona urbana del municipio.

Debido a lo mencionado anteriormente, el presente proyecto pretende identificar los cambios experimentados referentes al aspecto físico, mental, social y familiar de las mujeres que vienen participando durante un periodo de tiempo en el programa de aeróbicos del municipio de Sonsón. Este municipio, ubicado en un entorno naturalmente propicio para la actividad física, presenta gran interés en la promoción de hábitos saludables, debido a que en las problemáticas identificadas según el Plan de desarrollo municipio de Sonsón 2024-2027 (2024), se enmarcan tres situaciones: ‘‘Pocos hábitos de la comunidad para la práctica del deporte, la educación física y la recreación, deficiente e insuficiente infraestructura deportiva y poca articulación institucional para el fomento del deporte, la educación física y la recreación’’(p. 69).

Además, este plan de desarrollo también menciona, tener como meta 2024-2027 impactar a 10.000 personas en los programas de recreación, deporte social comunitario, actividad física y aprovechamiento del tiempo libre, lo que lo convierte en un contexto relevante para este estudio.

Consideramos que al identificar con esta investigación las percepciones de las mujeres sobre el impacto del programa de aeróbicos en su calidad de vida, la dirección de deportes del municipio, podría utilizar como insumo este trabajo con el fin de crear estrategias más efectivas de promoción, que permitan el alcance de la meta propuesta en su plan de desarrollo, contribuyendo así a mejorar la salud y el bienestar de la población Sonsoneña.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En Sonsón, la promoción de la actividad física, la recreación y el deporte, se lleva a cabo a través de la dirección técnica de deportes, la cual ha sido establecida con la misión primordial de fomentar hábitos de vida saludable a través de la práctica de la actividad física, el deporte y la recreación (Alcaldía Municipal de Sonsón, 2023), y está compuesta por un equipo de monitores dedicados a respaldar los procesos deportivos locales. Este grupo lidera la variedad de actividades deportivas ofrecidas por la institución, que incluyen disciplinas como baloncesto, voleibol, fútbol, ciclismo, fútbol de salón, BMX, futsal, patinaje, natación, ajedrez, tenis de mesa, atletismo y programas enfocados en el desarrollo motor para niños, así como la promoción de la actividad física regular. Además, se implementa el programa "Por su Salud Muévase Púes XSSM" y se fomenta el deporte social comunitario tanto en el área rural como urbana, con un énfasis particular en esta última. Lo anterior, tiene similitud con el estudio "La salud como motivación para la práctica de actividad física en personas adultas" emitido por la Facultad nacional de salud pública de la Universidad de Antioquia, en el cual se pretendió averiguar qué es exactamente lo que la gente busca al hacer ejercicio físico y cuál es su motivación más importante, obteniendo como resultado que la "estética corporal" es la principal razón tal y como lo propone Azofeifa, E (2006), cuyo propósito fue presentar los motivos que tienen las personas para participar en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte, cuyo resultado fue que, para el ejercicio fueron más extrínsecos: enfocados en la imagen corporal, la apariencia, el mantenimiento del peso y el estrés. Es de mencionar otro estudio que fortalece estas percepciones, y en este caso retomamos el de Paulette (2016) Consecuencias sobre la motivación, el autoconcepto físico y el florecimiento humano, donde su objetivo principal fue proporcionar nuevos análisis de relación entre las distintas variables que pueden ayudar en encontrar nuevos modelos para que la mujer se comprometa un

poco más con la práctica de ejercicio físico, y el mismo permitió concluir que el soporte de autonomía y la motivación intrínseca mejoran el bienestar mental y el florecimiento humano de estas mujeres, por otro lado también se concluyó que las actividades colectivas mejoran el soporte social y la relación con los demás.

Las percepciones obtenidas durante la práctica de actividad física en el programa de aeróbicos, son un aspecto fundamental a tener en cuenta en los procesos llevados a cabo en Sonsón con el fin de brindar una mejor atención a todos los participantes de cada modalidad partiendo desde sus necesidades y observaciones. Como lo argumenta Martínez, (2003) “Conocer estas motivaciones podría servir para estructurar programas de amplio espectro social, a fin de cosechar los múltiples beneficios que la actividad física regular aporta en relación al bien-estar físico y mental de quienes la practican” (p. 33).

Dentro de los programas ofrecidos por la dirección de deportes, específicamente desde el programa “Por su salud muévase pues XSSMP”, se encuentran las clases de rumba aeróbica las cuales, se ofrecen en el municipio desde aproximadamente el año 2011 y ha estado ejecutado por diferentes monitores desde dicho periodo, impactando en su mayoría a la población femenina entre los 15 y 60 años de edad. Sin embargo, la participación y la permanencia en este programa de aeróbicos, puede estar influenciada por una variedad de factores motivacionales tanto intrínsecos como extrínsecos de carácter físico, mental, social y familiar.

En este contexto, la Dirección de Deportes ha contratado a lo largo de los años a un Coordinador o Coordinadora de Actividad Física, cuya labor consiste en liderar distintos procesos, que incluyen la atención al adulto mayor desde el Centro de Bienestar del Anciano (CBA), el Centro de Desarrollo Infantil Fuente Clara (CDI), las instituciones educativas locales, y ocasionalmente la atención rural. Asimismo, se brinda atención a madres gestantes y a la población urbana en general, mediante el programa de aeróbicos, espacio en el cual se ha evidenciado que asisten principalmente mujeres.

Este programa ha sido dirigido en años anteriores por un promotor de actividad física, y actualmente es realizado en compañía de tres estudiantes de licenciatura en Educación Física y deporte de la universidad de Antioquia, sede Sonsón, quienes han implementado una nueva metodología en el programa, incluyendo en este no solo aeróbicos de baile, sino también ejercicio físico, con el fin de lograr una buena participación y adherencia por parte de la población.

Garita (2006) menciona que, los motivos de participación en la actividad física son diversos, incluyendo la competición, capacidades personales, aventura, diversión, aspectos sociales, forma física, imagen personal y salud médica, entre otros. En este contexto, es importante destacar que las mujeres, en particular, suelen enfocarse en metas relacionadas con el control de peso y la mejora de su apariencia; además, de demostrar una mayor orientación hacia lo social, valorando la relación entre pares, la amistad, la diversión, el trabajo en equipo y la condición física. Asimismo, se observa que cuanto mayor es el nivel de práctica deportiva, mayor es el interés hacia los valores competitivos y sociales del deporte, mientras que en los niveles inferiores predominan las motivaciones ligadas al cuidado de la imagen personal y la percepción del deporte como un medio indispensable para mejorar la calidad de vida.

La calidad de vida es definida por algunos autores, como un estado de bienestar integral, que incluye tanto indicadores objetivos como valoraciones subjetivas del bienestar físico, material, social y emocional; además, del desarrollo personal y de actividades (Urzúa, A. & Caqueo, 2012). La actividad física influye de manera significativa en la calidad de vida de las personas mayores en tres áreas psicológicas clave: distracción, autoeficacia y relaciones sociales. Primero, la práctica de ejercicio físico ofrece un escape de la rutina diaria y mejora el estado de ánimo. Segundo, la motivación para participar en actividades físicas es fundamental para aumentar el autoconcepto, la autoeficacia y la autodeterminación. La actividad física promueve entonces la interacción social y la cooperación, brindando la oportunidad de compartir experiencias con otros (Froment, F. & González, 2018).

La actividad física se presenta como un recurso poderoso para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, no solo desde una perspectiva física, sino también emocional y social. Su capacidad para proporcionar distracción, fomentar la autoeficacia y fortalecer las relaciones sociales es fundamental. Al ofrecer un espacio para el disfrute y el escape de la rutina, mejora el bienestar emocional. Además, fortalece la confianza en las propias capacidades, impulsando la autonomía y la autoestima. Finalmente, al facilitar la interacción y el trabajo en equipo, se crea un sentido de pertenencia y conexión que es esencial para el bienestar integral en esta etapa de la vida.

Paulette (2016), en su escrito “Deporte y Mujer”, concluye que las mujeres con un alto autoconcepto físico presentan mejor condición física y mayor actividad física, especialmente aquellas de entre 30 y 40 años. El soporte de autonomía y la motivación intrínseca influye



positivamente en el bienestar mental y el florecimiento humano. Además, las actividades colectivas fomentan el soporte social y las relaciones interpersonales, siendo las mujeres jóvenes quienes valoran más el apoyo social. Asimismo, el respaldo familiar impacta de manera positiva en la motivación y el autoconcepto físico de las participantes.

Partiendo de la relevancia del aspecto motivacional generado por la participación constante en actividad física, es crucial conocer las percepciones de los cambios que las mujeres asistentes a los aeróbicos han identificado en relación con diferentes aspectos. Esto permite fortalecer el vínculo entre la actividad física y la calidad de vida de la mujer Sonsoneña.

Por ello, la pregunta que surge es: ¿Cuáles son los factores motivacionales de las mujeres que participan en el programa de aeróbicos y cómo este ha impactado en su calidad de vida?

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Describir las percepciones sobre la motivación para la participación en el programa de aeróbicos del municipio de Sonsón y su relación con los cambios en la calidad de vida desde diferentes aspectos.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Identificar los factores motivacionales que influyen en la participación continua de las mujeres en el programa de aeróbicos.
2. Describir los cambios que han tenido las mujeres que asisten al programa de aeróbicos respecto a los diferentes aspectos: físico, mental y emocional, social y familiar.
3. Conocer el impacto que ha tenido el programa de aeróbicos en la calidad de vida de las mujeres de la zona urbana de Sonsón.

## ANTECEDENTES

Los antecedentes a continuación presentan un resumen de diversos estudios previos realizados por varios autores, los cuales abordaron temas relacionados con la investigación actual de este proyecto. Se ha hecho una búsqueda de información para comprender sus enfoques teóricos y metodológicos, así como los resultados que arrojaron.

| <b>ANTECEDENTES REFERENCIALES DE LA INVESTIGACIÓN</b>  |   |
|--|---|
| <b>LOCALES</b>   |   |
| <p>Actualmente, la única información disponible sobre la actividad física en el municipio de Sonsón proviene de las evaluaciones realizadas por Indeportes Antioquia, a través de la herramienta de seguimiento conocida como el "Semáforo". Esta herramienta es utilizada por el programa "Por su Salud, Muévase Pues" para medir la gestión de cada municipio en la promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Según los resultados obtenidos, el municipio de Sonsón se encuentra en un nivel medio, identificado con el color "amarillo" (Indeportes Antioquia, 2023).</p> <p>Sobre el programa de aeróbicos en específico, del municipio de Sonsón, no hay información que aporte a este proyecto más que lo mencionado anteriormente en el planteamiento del problema.</p> |   |
| <b>NACIONALES</b>  |   |
| <b>AUTORES</b>   | Julia A. Castro- Carvajal, Fredy A. Patiño- Villada, Beatriz M. Cardona- Rendón y Verónica Ochoa- Patiño      |
| <b>TEMA</b>  | Aspectos Asociados a la Actividad Física en el Tiempo Libre en la Población Adulta de un Municipio Antioqueño |

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>PROCEDENCIA DEL ESTUDIO</b> | Revista Salud Pública. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.   |
| <b>AÑO</b>                     | 2007   |
| <b>ENFOQUE</b>                 | <p><b>Objetivo:</b> El estudio buscó describir los aspectos asociados a la práctica de actividad física en el tiempo libre (AFTL) en adultos de Guarne, Antioquia, en 2007. Utilizando un enfoque mixto, se recolectaron datos mediante encuestas, entrevistas y observaciones para explorar factores socio-culturales, político-institucionales y del entorno urbano.</p> <p><b>Resultado:</b> Los resultados mostraron que el 52% de los adultos practican AFTL, con mayor participación de hombres, personas con más educación y quienes perciben buena salud. La motivación para la AFTL se relaciona con el disfrute y los beneficios esperados, mientras que la falta de tiempo es la principal barrera. Existen diferencias de género en las preferencias y el uso de espacios públicos, y las iniciativas locales no logran una adecuada integración sectorial ni incentivan la participación comunitaria. El análisis cualitativo destacó la influencia de factores contextuales e individuales en la práctica de AFTL, incluyendo representaciones de género y características del espacio urbano.</p> |
| <b>AUTORES</b>                 | Claudia Milena Hormiga Sánchez.  |
| <b>TEMA</b>                    | Práctica regular de actividad física: influencia del género y la posición socioeconómica   |
| <b>PROCEDENCIA DEL ESTUDIO</b> | Revista Facultad Nacional de Salud pública. Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá  |
| <b>AÑO</b>                     | 2012   |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <p><b>ENFOQUE</b></p>                 | <p><b>Objetivo:</b> El objetivo del estudio es comprender, desde una perspectiva crítica, cómo se interrelacionan la práctica regular de actividad física con el género y la posición social.</p> <p><b>Metodología:</b> El estudio emplea un enfoque mixto con métodos cuantitativos y cualitativos. Primero, se realizó un estudio epidemiológico transversal con una muestra probabilística para evaluar la actividad física en una muestra representativa. Luego, un muestreo teórico seleccionó participantes para grupos de discusión, considerando nivel de actividad física, sexo y posición socioeconómica. El análisis del discurso exploró las relaciones de poder de género y socioeconómicas y su impacto en la práctica regular de actividad física.</p> <p><b>Resultados:</b> La investigación ofreció una comprensión profunda de cómo el género y la posición socioeconómica afectan la participación en actividad física, revelando diferencias significativas entre hombres y mujeres. Estos hallazgos son esenciales para diseñar políticas públicas y fortalecer intervenciones que fomenten la actividad física y disminuyan las desigualdades en su práctica, maximizando los beneficios para la salud de la población.</p> |
| <p><b>AUTORES</b></p>                 | <p>Claudia Milena Hormiga Sánchez.</p>   |
| <p><b>TEMA</b></p>                    | <p>Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física</p>  |
| <p><b>PROCEDENCIA DEL ESTUDIO</b></p> | <p>Revista Facultad Nacional de Salud pública. Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá</p>   |
| <p><b>AÑO</b></p>                     | <p>2015</p>  |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <p><b>ENFOQUE</b></p>                 | <p><b>Objetivo:</b> Reflexionar sobre la importancia de aplicar la perspectiva de género en el estudio de la actividad física, particularmente en el contexto de la salud.</p> <p><b>Metodología:</b> Se revisaron aportes teóricos de autores latinoamericanos del feminismo relevantes para el análisis de la práctica de actividad física.</p> <p><b>Conclusión:</b> La perspectiva de género permite una comprensión más completa de la actividad física, abordando aspectos ignorados por enfoques tradicionales, los cuales la consideran solo una responsabilidad individual. Reconocer el género como un sistema de organización social revela cómo las relaciones desiguales de poder afectan la práctica física y las decisiones de salud, dando importancia a factores como el trabajo, uso del tiempo, cuerpo, movimiento y belleza en el estilo de vida.</p> |
| <p><b>AUTORES</b></p>                 | <p>Elkin Martínez López</p>   |
| <p><b>TEMA</b></p>                    | <p>La salud como motivación para la práctica de actividad física en personas adultas.</p>   |
| <p><b>PROCEDENCIA DEL ESTUDIO</b></p> | <p>Facultad nacional de salud pública, Universidad de Antioquia Medellín Colombia.</p>  |
| <p><b>AÑO</b></p>                     | <p>2003</p>   |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <p><b>ENFOQUE</b></p>                 | <p><b>Objetivo:</b> Investigar qué buscan las personas al hacer ejercicio físico y cuál es su motivación principal, con el fin de estructurar programas sociales que aprovechen los beneficios del ejercicio para el bienestar físico y mental.</p> <p><b>Metodología:</b> Se analizaron 500 historias médico-deportivas de personas que se inscribieron en un gimnasio durante un año. A través de entrevistas con un especialista en medicina deportiva, se exploraron las razones detrás del deseo de hacer ejercicio, clasificándolas en categorías como "Estética corporal." Se registraron 765 clasificaciones basadas en las respuestas. Todos los inscritos recibieron una evaluación médica y una prescripción de ejercicio.</p> <p><b>Resultado:</b> La muestra incluyó a 306 mujeres y 194 hombres, con edades entre 15 y 58 años, siendo el promedio de 27 años para las mujeres y 36 para los hombres. La mayoría tenía cierto poder adquisitivo. Las principales motivaciones fueron la estética corporal, la mejora de la forma física, la relajación mental, la salud, el placer y la activación. Las mujeres priorizaron la estética corporal, mientras que los hombres valoraron más la salud y la prevención de enfermedades. Se calculó una relación de preferencias (R/Rs) que comparó la atracción hacia las motivaciones con la preferencia por los beneficios saludables del ejercicio.</p> |
| <p><b>AUTORES</b></p>                 | <p>Bastidas, B.E; Astudillo, G.V.R; Gaviria, A.M.M; Manzano, J.P.M; Recalde, G.A.C; Suarez, J.D.O; Montenegro, M.C.P.</p>   |
| <p><b>TEMA</b></p>                    | <p>Actividad física, ¿falta de tiempo o falta de motivación?</p>  |
| <p><b>PROCEDENCIA DEL ESTUDIO</b></p> | <p>Facultad de ciencias de la salud Universidad del Cauca.</p>  |
| <p><b>AÑO</b></p>                     | <p>2015</p>   |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <p><b>ENFOQUE</b></p>                 | <p><b>Objetivo:</b> Describir la actividad física y la ocupación del tiempo libre en estudiantes de Medicina de la Universidad del Cauca durante el primer semestre de 2013.</p> <p><b>Metodología:</b> Se realizó un estudio descriptivo transversal con 270 estudiantes, utilizando un muestreo probabilístico multietápico y una encuesta basada en el cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios (CEVJU). Los datos se analizaron con el programa estadístico SESS versión 14, incluyendo medidas de frecuencia y análisis bivariado con la prueba chi cuadrado (<math>p &lt; 0,05</math>).</p> <p><b>Resultados:</b> Participaron 121 hombres y 149 mujeres. El 57% de los estudiantes no realiza la actividad física recomendada por la OMS, debido principalmente a la falta de tiempo e implementos. Las mujeres realizaron menos actividad física (67.7%) que los hombres (43.8%), y el 35% de los hombres mencionó la "pereza" como factor influyente en la inactividad física.</p> <p><b>Conclusiones:</b> En cuanto al ocio, el principal motivo para las actividades recreativas es "cambiar la rutina" y dedicar tiempo a descansar, relajarse o compartir con seres cercanos. La mayoría de los estudiantes de Medicina realizan poca o ninguna actividad física, principalmente por falta de tiempo, lo que favorece el sedentarismo. Dada la carga académica y el cansancio, es esencial promover hábitos saludables con programas accesibles, horarios flexibles y recursos físicos adecuados en el entorno académico para favorecer el autocuidado de la salud.</p> |
| <p><b>AUTORES</b></p>                 | <p>Anderson Aguilar Bolívar. Jairo Alberto Flórez Villamizar. Yanneth Saavedra Castelblanco</p>   |
| <p><b>TEMA</b></p>                    | <p>Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud</p>   |
| <p><b>PROCEDENCIA DEL ESTUDIO</b></p> | <p>Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia</p>   |
| <p><b>AÑO</b></p>                     | <p>2021</p>   |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <p><b>ENFOQUE</b></p>                 | <p><b>Objetivo:</b> Investigar la definición de capacidad aeróbica, los instrumentos de medición utilizados y su relación con la actividad física, especialmente en adultos mayores.</p> <p><b>Metodología:</b> Se revisaron 50 documentos publicados entre 2013 y 2018, utilizando bases de datos como Medline, Science Direct, Pubmed, Dialnet y Proquest. Los parámetros de búsqueda se enfocaron en temas como actividad física, música, capacidad aeróbica y adultos mayores. Los documentos incluidos fueron revisiones, estudios de investigación y capítulos de libros.</p> <p><b>Resultados:</b> La revisión de la literatura abordó definiciones y métodos de evaluación de la capacidad aeróbica, y cómo la música puede influir en la actividad física. Se destacó la mejora en la salud y el desempeño en actividades cotidianas con el ejercicio, especialmente en grupos musculares clave como los de las piernas y los brazos. Este enfoque se identificó como esencial para mantener o mejorar la capacidad aeróbica y la calidad de vida.</p> <p><b>Conclusiones:</b> La evaluación proporciona una visión detallada sobre la capacidad aeróbica, herramientas de medición, y su interacción con la actividad física y la música, con énfasis en los adultos mayores. Se resalta que la actividad física acompañada de música ofrece beneficios, pero se debe controlar la intensidad, especialmente en relación con el ritmo musical.</p> |
| <p><b>AUTORES</b></p>                 | <p>Euclides Herrera Villegas, Jairo Alberto Flórez Villamizar.</p>   |
| <p><b>TEMA</b></p>                    | <p>Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: Revisión bibliográfica</p>  |
| <p><b>PROCEDENCIA DEL ESTUDIO</b></p> | <p>Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia</p>  |
| <p><b>AÑO</b></p>                     | <p>2020</p>  |



|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <p><b>ENFOQUE</b></p>                 | <p><b>Objetivo:</b> Analizar los factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes, utilizando bases de datos como Scielo, Pubmed, Redalyc, Research, Elsevier, Dialnet, Google Scholar y la Biblioteca Virtual de la Universidad UPTC.</p> <p><b>Metodología:</b> Se llevó a cabo una revisión documental con enfoque cualitativo, basándose en 14 estudios.</p> <p><b>Resultados:</b> Los principales factores motivacionales para los adolescentes al realizar actividad física fueron "el disfrute, seguido de la competencia". Como conclusión, se sugiere que tanto los individuos como las instituciones encargadas de promover la actividad física utilicen la diversión como estímulo para atraer más participantes a estas actividades.</p>   |
| <p><b>AUTORES</b></p>                 | <p>Nelson F. González y Andrea D. Rivas.</p>   |
| <p><b>TEMA</b></p>                    | <p>Actividad física y ejercicio en la mujer.</p>   |
| <p><b>PROCEDENCIA DEL ESTUDIO</b></p> | <p>Revista colombiana de cardiología.</p>  |
| <p><b>AÑO</b></p>                     | <p>2018</p>  |
| <p><b>ENFOQUE</b></p>                 | <p><b>Objetivo:</b> Presentar las definiciones y beneficios de la actividad física en mujeres, examinar la relación entre ejercicio, deporte y salud en ellas, y ofrecer un abordaje médico-científico de las recomendaciones actuales para la actividad física y prescripción del ejercicio.</p> <p><b>Resultado:</b> La actividad física y el ejercicio son esenciales para la prevención de enfermedades, como las cardiovasculares, en las mujeres, al igual que en los hombres. Se ha comprobado que un mayor nivel de actividad física está asociado con beneficios significativos para la salud y reducción de riesgos relacionados con la inactividad. Es crucial mejorar la promoción de estilos de vida saludables adaptados a las mujeres, ya que sus necesidades son diferentes a las de los hombres. Se recomienda el mensaje simple:</p> |

|                                |  |
|--------------------------------|--|
|                                | "muévete más y siéntate menos" para superar barreras y fomentar la participación.                |
| <b>INTERNACIONALES</b>         |  |
| <b>AUTORES</b>                 | Elmer Garita Azofeifa  |
| <b>TEMA</b>                    | Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte |
| <b>PROCEDENCIA DEL ESTUDIO</b> | Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica                                |
| <b>AÑO</b>                     | 2006   |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <p><b>ENFOQUE</b></p>                 | <p><b>Objetivo:</b> Este documento tiene como objetivo ofrecer a los profesionales en ciencias del movimiento humano y de la salud una descripción detallada de los motivos que llevan a las personas a participar en la actividad física, el ejercicio y el deporte, así como el nivel de satisfacción alcanzado al practicarlas. Basado en una revisión exhaustiva de literatura, se analizan factores como la edad, sexo, cultura y nivel de actividad, con el propósito de mejorar la comprensión de las tendencias motivacionales y facilitar la creación de programas de ejercicio personalizados que promuevan la adherencia y satisfacción en la práctica física, evitando así la deserción.</p> <p><b>Conclusiones:</b> Se destaca que los motivos de participación son diversos: <b>COMPETICIÓN, CAPACIDADES PERSONALES, AVENTURA Y DIVERSIÓN, ASPECTOS SOCIALES, FORMA FÍSICA E IMAGEN PERSONAL, Y SALUD MÉDICA</b>, entre otros. Los niveles de satisfacción generados por el ejercicio incluyen aspectos físicos, psíquicos/psicológicos y sociales, influidos por factores personales y del entorno. Las mujeres tienden a enfocarse en el control de peso y la apariencia, con una orientación social marcada en relaciones de amistad, trabajo en equipo y condición física. Además, los motivos para el ejercicio se identifican como más <b>EXTRÍNSECOS</b>, centrados en la <b>IMAGEN CORPORAL, APARIENCIA, MANTENIMIENTO DEL PESO Y ESTRÉS</b>.</p> |
| <p><b>AUTORES</b></p>                 | <p>Evelia Franco; Javier Coterón; Valeria Gómez.</p>  |
| <p><b>TEMA</b></p>                    | <p>Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima</p>  |
| <p><b>PROCEDENCIA DEL ESTUDIO</b></p> | <p>Asociación para el Avance de la Ciencia Psicológica - Buenos Aires, Argentina</p>  |
| <p><b>AÑO</b></p>                     | <p>2017</p>   |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <p><b>ENFOQUE</b></p>                 | <p><b>Objetivo:</b> Este estudio busca examinar la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación intrínseca, la autoestima y la intención futura de ser físicamente activo.</p> <p><b>Metodología:</b> Se realizó con 788 estudiantes de educación física en secundaria, de distintas provincias argentinas, utilizando la versión en español de la escala BPNES para medir la satisfacción de necesidades como autonomía, competencia y relación. Los análisis incluyeron estadísticos descriptivos, correlaciones y un modelo de ecuaciones estructurales para explicar la intención de ser físicamente activo en función de variables latentes como las necesidades psicológicas, la motivación intrínseca y la autoestima.</p> <p><b>Resultado:</b> El modelo mostró que la satisfacción de estas necesidades predice la motivación intrínseca, y esta, junto con la satisfacción de la competencia, predice la autoestima, la cual influye positivamente en la intención de ser físicamente activo. Los resultados subrayan el papel mediador de la autoestima entre la motivación intrínseca y la intención de actividad física futura, destacando especialmente la satisfacción de la competencia. Este trabajo respalda la RELACIÓN SIGNIFICATIVA ENTRE LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA, LA AUTOESTIMA Y LA INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE ACTIVO EN EL FUTURO.</p> |
| <p><b>AUTORES</b></p>                 | <p>Paulette Joseph</p>   |
| <p><b>TEMA</b></p>                    | <p>DEPORTE Y MUJER Consecuencias sobre la motivación, el autoconcepto físico y el florecimiento humano</p>   |
| <p><b>PROCEDENCIA DEL ESTUDIO</b></p> | <p>Universidad Miguel Hernández- España</p>  |
| <p><b>AÑO</b></p>                     | <p>2016</p>  |

## ENFOQUE

**Objetivo:** Esta investigación busca ofrecer nuevos análisis sobre la relación entre variables para desarrollar modelos que fomenten un mayor compromiso de la mujer con la práctica de ejercicio físico.

**Metodología:** La muestra incluyó 580 mujeres de 18 a 65 años ( $M = 37.13$ ,  $DT = 12.56$ ), todas practicantes de actividades físicas como zumba, pilates, spinning, entre otras, en doce centros deportivos de una provincia española, utilizando muestreo aleatorio por conglomerado.

### **Conclusiones:7**

El estudio confirma que la escala de florecimiento humano es confiable para evaluar a mujeres en ejercicio. Se encontraron correlaciones positivas entre soporte de autonomía, necesidades psicológicas, motivación intrínseca e integrada, autoconcepto físico, actividad física habitual y florecimiento humano. Las mujeres con un autoconcepto físico alto mostraron mejores resultados en competencia, autonomía y actividad física. Las que practican actividades colectivas reportaron mayor soporte de autonomía y mejor bienestar, mientras que las de actividades individuales valoraron más su autonomía y autoestima. Las mujeres de 30-40 años destacaron en áreas como competencia y florecimiento humano. Factores como autonomía, competencia y relaciones predijeron el florecimiento humano, y un soporte adecuado de autonomía mejora la motivación, fuerza y bienestar en las mujeres que hacen ejercicio.

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>AUTORES</b>                 | Inmaculada Alemany Arrebola, Nahum Aguilar García, Lucía Granda Ortells, Juan Granda Vera.  |
| <b>TEMA</b>                    | Estereotipos de género y práctica de actividad física   |
| <b>PROCEDENCIA DEL ESTUDIO</b> | Universidad de Granada- Granada, España.  |
| <b>AÑO</b>                     | 2019  |
| <b>ENFOQUE</b>                 | <p><b>Objetivo:</b> Analizar los estereotipos de género y los motivos detrás de la práctica o no práctica de actividad física en estudiantes de enseñanza no universitaria en 2015.</p> <p><b>Metodología:</b> Se empleó un diseño empírico-analítico, ex post facto y correlacional, con un enfoque transversal. Las variables independientes fueron sexo, edad y si practicaban o no actividad física, mientras que las variables dependientes incluían los estereotipos de género y los motivos de práctica/no práctica de actividad física, evaluados mediante cuestionarios.</p> <p><b>Resultados:</b> Los chicos mostraron ideas más estereotipadas sobre la relación mujer-deporte, variando según la etapa educativa. Además, los chicos realizaron más horas de actividad física semanal (3 a 6 horas) en comparación con las chicas (1 a 2 horas), y los motivos de la práctica se asociaron principalmente con salud, rendimiento y aspectos sociales.</p> |
| <b>AUTORES</b>                 | Dylana Trejos Abarca y Daniela Meza Zúñiga  |
| <b>TEMA</b>                    | Actividad física: Efectos en el bienestar físico, social y mental en la población de Goicoechea   |
| <b>PROCEDENCIA DEL ESTUDIO</b> | Revista Costarricense de Salud Pública  |

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>AÑO</b>                     | 2017  |
| <b>ENFOQUE</b>                 | <p><b>Objetivo:</b> Evaluar los efectos del ejercicio físico en el bienestar mental, social y físico de los participantes del proyecto "Diversión en Nuestros Espacios Públicos de Goicoechea".</p> <p><b>Metodología:</b> Se empleó una metodología mixta, combinando datos cuantitativos, recolectados antes de la clase de actividad física en cada distrito, y cualitativos, obtenidos a través de grupos focales al finalizar la actividad.</p> <p><b>Conclusión:</b> Los participantes del cantón de Goicoechea reportaron haber recibido beneficios importantes, como mejoría en la autoestima, confianza en sí mismos, fomento del autocuidado y disminución del estrés. A nivel social, los resultados fueron consistentes con estudios previos que muestran que la actividad física mejora las relaciones sociales. Además, este proyecto específico también fortaleció las relaciones familiares y fomentó la adquisición de valores como la responsabilidad, lo cual respalda la importancia de continuar el proyecto por sus efectos positivos en el bienestar físico, mental y social de los participantes.</p> |
| <b>AUTORES</b>                 | Carolina Castañeda; Luisa Zagalaz; Victor Arufe; Carmen Campos Mesa.  |
| <b>TEMA</b>                    | Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios Sevillanos  |
| <b>PROCEDENCIA DEL ESTUDIO</b> | Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte   |
| <b>AÑO</b>                     | 2016  |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>ENFOQUE</b></p>                   | <p><b>Objetivo:</b> Profundizar en los motivos de los estudiantes de la Universidad de Sevilla hacia la actividad física. Para ello, se realizó un estudio transversal con una muestra de 1.085 estudiantes (569 mujeres, edad media de 21 años, <math>\sigma = 3,05</math>), utilizando un diseño muestral aleatorio y estratificado por facultad y sexo, y se les aplicó un cuestionario ad hoc para recoger todas las variables del estudio.</p> <p><b>Conclusión:</b> Los datos revelaron que los principales motivos de práctica están relacionados con la mejora de la salud, la satisfacción y la diversión. Los hombres mostraron mayor motivación por la diversión y la competición, mientras que las mujeres se motivaron principalmente por la SALUD Y LA ESTÉTICA. Los motivos para no practicar nunca o dejar de hacerlo fueron similares, centrándose en la disponibilidad temporal y el interés hacia la actividad física.</p> |
| <p><b>AUTORES</b></p>                   | <p><b>Rodríguez, M. M., Moro, M. I. B., &amp; Mateos, M. E.</b></p>   |
| <p><b>TEMA</b></p>                      | <p><b>Influencia de la edad, la maternidad y el empleo en las barreras para la práctica de actividad física y deporte de las mujeres adultas en España.</b></p>   |
| <p><b>PROCEDENCIA DEL DOCUMENTO</b></p> | <p><b>Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) Universidad Politécnica de Madrid (España)</b></p>   |
| <p><b>AÑO</b></p>                       | <p><b>2022</b></p>  |



|                       |   |
|-----------------------|---|
| <p><b>ENFOQUE</b></p> | <p><b>Objetivo:</b> Este estudio buscó analizar cómo la edad y el tipo de ocupación (empleo y crianza) influyen en las barreras que enfrentan las mujeres adultas en España para practicar actividad física.</p> <p><b>Metodología:</b> Se utilizó una metodología cuantitativa basada en encuestas a 1,731 mujeres adultas (30-64 años) sobre factores personales, responsabilidades familiares y laborales, y oferta deportiva.</p> <p><b>Resultados:</b> Los resultados muestran que las barreras relacionadas con la falta de tiempo y horarios incompatibles afectan más a las mujeres que combinan empleo y maternidad. Además, se encontró que la maternidad y las tareas del hogar son mayores obstáculos para las madres, y que las mujeres mayores de cincuenta sin hijos también perciben las responsabilidades del hogar como barreras significativas. Estos hallazgos sugieren la necesidad de diseñar intervenciones adaptadas para facilitar la actividad física en estos grupos de mujeres adultas.</p> |
|-----------------------|---|

## MARCO TEÓRICO

Para comprender la influencia de la actividad física y el ejercicio físico en la salud y el bienestar, abordaremos un poco cada uno de ellos. Primeramente, la OMS define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Y el bienestar como una condición de vida positiva, que fomenta mejoras en la persona y a la que aspiran todos los individuos (2023).

En este sentido, la actividad física abarca un concepto más amplio, definido como cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético. En cambio, el ejercicio físico representa una subcategoría de actividad física, este es planificado, estructurado y repetitivo, realizado con el propósito de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física o condición física. La aptitud física o condición física abarca una serie de

características vinculadas a la salud, como la capacidad cardiovascular, la resistencia y la fuerza muscular, la composición corporal y la flexibilidad, así como habilidades físicas como la agilidad, el equilibrio y la coordinación. No todas las actividades son consideradas ejercicio, pero tanto la actividad física como el ejercicio pueden ayudar a mejorar la aptitud física (González, N. & Rivas, A 2018).

Dentro del ejercicio físico encontramos los ‘aeróbicos’, los cuales comenzaron a ganar popularidad en 1968, cuando el Dr. Kenneth Cooper empezó a investigar los beneficios del ejercicio intenso y constante, conocido hoy como entrenamiento cardiovascular. Este enfoque no solo beneficia la salud física, sino también la mental. Para 1995, la incorporación de la música, la danza y la expresión corporal se volvió fundamental en los ejercicios aeróbicos, lo que facilitó la implementación de actividades en grupo, incluyendo modalidades populares como el spinning y las rutinas de baile. En la actualidad, el ejercicio aeróbico es ampliamente reconocido en todo el mundo, no solo por contribuir a una buena condición física y salud, sino también por ser esencial para mantener un bienestar mental óptimo (Medina, 2013). Así pues, como concluye Chasi, (2022) “las actividades físicas rítmicas con ayuda de la música son muy interesantes, para favorecer mayores índices de la resistencia y por tanto mayor calidad de vida de las personas que la practican” (p.40).

El ejercicio físico, que abarca una variedad de actividades como levantar pesas, practicar deportes individuales o colectivos, yoga, pilates o aeróbicos, se define como "el ejercicio físico aeróbico dirigido, de práctica masiva (en grupo) y acompañamiento musical, desarrollado y organizado para mejorar o mantener la condición física orientada a la salud, es decir, al bienestar físico, psíquico y social" (Vidal, J. 2002, citado por González, 2007). Esta definición subraya la relación entre la práctica regular de ejercicio y la calidad de vida.

Ardila (2003), define de manera integral ‘calidad de vida’, como un estado de satisfacción general derivado de la plena realización de las capacidades individuales, incluye aspectos subjetivos como el bienestar físico, psicológico y social, así como aspectos objetivos relacionados con el bienestar material y la armonía con el entorno. Así, al integrar el ejercicio físico en la rutina diaria, se contribuye tanto a la mejora del bienestar subjetivo, al fortalecer la salud física y mental,

como a la satisfacción de los aspectos objetivos, como el bienestar material y las relaciones con la comunidad, en última instancia promoviendo una mejor calidad de vida.

Aunque la práctica regular del ejercicio físico mejora la calidad de vida de todo ser humano, los niveles de actividad física están significativamente influenciados por el género. Estudios indican que las mujeres presentan menores niveles de ejercicio en su tiempo libre en comparación con los hombres. Como mencionó González, N. & Rivas, A. (2018) en Colombia, la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) del año 2010, mostró que solo el 46% de las mujeres, en contraste con el 64% de los hombres de entre 18 y 64 años, cumple con las recomendaciones de actividad física. No obstante, las mujeres reportan una mayor participación en actividades domésticas, cuidado infantil y otras labores del hogar.

El tiempo libre (Grushin, 1966, citado por Gutiérrez & Acosta, 2010), es aquella parte del tiempo que no se dedica al trabajo y que queda después de descontar todas las actividades utilitarias (domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre tras cumplir con diversas obligaciones. Así, entendemos el tiempo libre como el período en el que las personas no están comprometidas con obligaciones laborales o académicas. Durante este tiempo, tienen la libertad de participar en actividades recreativas, deportivas o de ocio de su elección, con el fin de descansar, divertirse y promover su bienestar físico, mental y social.

Para profundizar más sobre estos aspectos que se pretende evaluar, podemos correlacionar con el estudio realizado por Trejos, D. & Meza, (2017), que contó con una participación mayoritaria de mujeres (89%), donde se evaluaron los efectos del ejercicio en el aspecto físico, mental y social de las personas. Se observó que en bienestar físico condujo a mejoras en la salud, aumentó los niveles de energía y habilidades físicas, así como a una reducción de dolores corporales y mejor calidad del sueño. Respecto a la salud y bienestar mental, se registró un aumento en la autoestima, la satisfacción con la vida, la disminución del estrés y sentimientos negativos, así como la mejora en las prácticas de autocuidado y sentimiento de apoyo. En cuanto al bienestar social, se notaron mejoras en el sentido de pertenencia y en las relaciones sociales, vecinales y familiares. Relacionado con lo anterior, Granados, S. & Cuéllar, (2018) mencionan que el ejercicio físico brinda beneficios en los ámbitos físico, psicológico y social, siendo relevantes tanto para la prevención como para el tratamiento de diversas condiciones. En cuanto a

lo físico, favorecen el correcto funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, fortalecen los músculos y huesos, aumentan la flexibilidad, y reducen los niveles de colesterol, triglicéridos, obesidad e intolerancia a la glucosa. Psicológicamente, ayudan a manejar el estrés, fomentan hábitos saludables, mejoran la autoestima y el autoconcepto, disminuyen el riesgo percibido de enfermedades, y generan efectos calmantes, antidepresivos, mejoran la coordinación, previenen el insomnio y regulan los ciclos de sueño, además de favorecer la socialización.

Para la participación de la actividad física y el ejercicio, la motivación juega un papel fundamental, ésta la definen como un proceso dinámico que impulsa a los individuos a actuar en función de deseos, necesidades y metas, en constante cambio y flujo. Desde una perspectiva psicológica, la motivación impulsa nuestros deseos y acciones, ya sea para ir al gimnasio, salir a correr o participar en una clase de aeróbicos. Esta motivación puede ser intrínseca, que es la que surge de manera interna en el individuo, impulsándolo a actuar según sus propios deseos y preferencias, sin depender de factores externos, así como cuando surge desde el interés personal mejorar la salud, sentirse bien o alcanzar metas personales. En contraste está la motivación extrínseca, que proviene del entorno, siendo generada por otras personas o por condiciones externas, lo que significa que su activación depende de la influencia del ambiente o de la presencia de alguien que la estimule, como la búsqueda de recompensas externas, el reconocimiento social o cumplir con expectativas ajenas (Soriano, 2001).

Según Joseph (2016) la teoría de la autodeterminación señala que cuando las actividades físicas satisfacen las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y conexión, la motivación intrínseca aumenta. Cuando se participa en actividades físicas que satisfacen estas necesidades, como elegir nuestras propias rutinas de ejercicio, sentirnos competentes en nuestras habilidades físicas y compartir actividades con otras personas, nuestra motivación intrínseca tiende a aumentar. Por otro lado, si nuestras necesidades psicológicas no se satisfacen, podemos experimentar una disminución en la motivación intrínseca y una mayor dependencia de factores extrínsecos para mantenernos activos, lo que puede llevar a la desmotivación y posteriormente a la deserción.

## **METODOLOGÍA**

Este proyecto de investigación es de carácter cualitativo transversal, ya que recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único, y cuya finalidad es proporcionar una mayor comprensión, significados e interpretación subjetiva que el hombre da a sus creencias, motivaciones y actividades culturales, dando como resultado datos de apreciaciones conceptuales (Behar, 2008). Este estudio es de tipo descriptivo, ya que intenta describir características de una población, en este caso, las percepciones que presentan las mujeres que asisten al programa de aeróbicos.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población tomada para este estudio, fueron mujeres del municipio de Sonsón de la zona urbana, que asistían con constancia al programa de aeróbicos.

Teniendo en cuenta que la cantidad de asistentes al programa varía entre 30 y 50 personas por clase, la muestra tomada fue de 7 mujeres debido a que cuando se realizó socialización de la investigación que se pretendía realizar, varias de ellas desistieron de participar, por diferentes razones.

## **CRITERIOS DE SELECCIÓN**

Para el siguiente estudio se tuvo en cuenta:

- Ser mujer.
- Ser mayor de 18 años de edad.
- Vivir en la zona urbana del municipio de Sonsón.
- Asistir mínimo 4 veces al mes a las clases.

## **INSTRUMENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS**

Partiendo del argumento expuesto por Behar (2008), en este tipo de estudio se emplean técnicas particulares para recolectar la información, tales como la observación y las entrevistas. Por esta razón, se realizaron entrevistas semiestructuradas, las cuales se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información (Sampieri, 2014). Dentro de esta entrevista, se realizaron preguntas de opinión, de expresión de sentimientos, de conocimiento, sensitivas (relativas a los sentidos), y de antecedentes, que se relacionarán con los aspectos físicos, mentales, sociales y familiares.

### **CONTROL DE SESGO**

Para un control de sesgo en la investigación “Factores motivacionales y su impacto en la calidad de vida de las mujeres que participan en el programa de aeróbicos en la zona urbana de Sonsón, Antioquia”, se consideraron los siguientes criterios:

#### ***1. Selección de la muestra***

- Diversificación de participantes: Se aseguró la inclusión de mujeres de diferentes edades (mayores de 18 años), niveles socioeconómicos y ocupaciones dentro de la zona urbana. Esto evitó que las conclusiones sean aplicables solo a un subgrupo específico.

- Tamaño de la muestra: El tamaño de la muestra fue de 7 mujeres participantes del programa y residentes en el municipio de Sonsón.

- Participantes no involucradas: No se incluyeron mujeres que no participan en el programa de aeróbicos para de esta manera, evitar que las conclusiones estén sesgadas por las participaciones ajenas.

## ***2. Recopilación de datos:***

- Diversificación de métodos: Se utilizó como método de recolección de datos las entrevistas semiestructuradas. Esto permitió recoger diferentes perspectivas.

## ***3. Formulación de preguntas:***

- Se evitaron preguntas dirigidas, es decir, que no indujeron respuestas sesgadas. Las preguntas debían ser neutrales y no sugerir una valoración positiva o negativa del programa.

- Lenguaje claro: Se utilizó un lenguaje claro y preciso al momento de formular las preguntas, permitiendo una comunicación más precisa con las entrevistadas.

## ***4. Variables de confusión:***

- Consideración de factores externos: Se tuvo en cuenta; además, otros factores que pudieran afectar la percepción de calidad de vida, como el estado de salud preexistente, hábitos alimenticios, nivel de actividad física previa al programa, etc.

## ***5. Imparcialidad del investigador:***

- Entrenamiento de los entrevistadores: Se aseguró que los investigadores no influyeron en las respuestas de las participantes.

- Reflexividad: Se tuvo en cuenta también, que las creencias, expectativas y aficiones propias de los investigadores podían influir en la interpretación de la información. Esto se mitigó manteniendo un enfoque objetivo.

# **OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**

## **Variables sociodemográficas**

Con el fin de recoger datos sociodemográficos de los participantes del presente estudio, se realizó una recolección de datos por medio de una ficha de caracterización, la cual, permitió a los investigadores ver de una forma más detallada las características de cada sujeto y grupo del estudio. Las variables que se tuvieron en cuenta fueron la edad, el sexo, lugar de residencia, tiempo en el programa y constancia en el programa.

### **Variables emocionales, psicológicas, cognitivas**

En una investigación cualitativa sobre los cambios experimentados por las mujeres en el programa de aeróbicos de Sonsón, las variables emocionales, psicológicas y cognitivas son cruciales, ya que influyen en cómo estas usuarias perciben y valoran los cambios físicos, mentales, sociales y familiares. De esta manera, es importante referir que el comprender estas variables permite captar matices importantes en sus experiencias y obtener una visión más completa de los efectos del programa.

La emoción se genera como una respuesta organizada a un acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, conducta, etc.). Primeramente, tiene lugar el proceso perceptivo del evento, al que le sigue una valoración. El resultado es una reacción neuropsicológica, comportamental o cognitiva. Si conduce a un comportamiento, este ocasiona una predisposición a la acción (Bisquerra, 2003 citado por Canales, A. 2019).



## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

**Tabla 1. Cronograma de actividades.**

| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES               |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |
|---|-------|---|---|---|------|---|---|---|--------|---|---|---|------------|---|---|---|---------|---|---|---|-----------|---|---|---|
| ACTIVIDADES / SEMANA                    | ABRIL |   |   |   | MAYO |   |   |   | AGOSTO |   |   |   | SEPTIEMBRE |   |   |   | OCTUBRE |   |   |   | NOVIEMBRE |   |   |   |
|   | 1     | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1          | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1         | 2 | 3 | 4 |
| Planteamiento del problema              |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |
| Definición de objetivos y justificación |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |
| Metodología                             |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |
| Selección de participantes              |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |
| Diseño del instrumento                  |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |
| Pilotaje de la entrevista               |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |
| Recopilación de datos                   |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |
| Transcripción y codificación            |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |
| Análisis de datos                       |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |
| Redacción el informe                    |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |
| Revisión del informe                    |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |
| Presentación de resultados              |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |

## PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

El análisis de los datos se realizó de manera secuencial, tras la finalización de las siete entrevistas semiestructuradas aplicadas a mujeres participantes del programa de aeróbicos. En cada entrevista, se mantuvieron presentes los criterios de selección previamente establecidos, lo cual permitió una recopilación de información alineada con los objetivos de la investigación.

La información obtenida fue grabada en formato de audio, transcrita y posteriormente analizada en formato físico. Este proceso permitió una interpretación detallada y contextualizada de los datos, facilitando así una comprensión profunda de las experiencias y percepciones de las participantes sobre su participación en el programa de aeróbicos.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

El análisis se llevó a cabo con el propósito de describir las motivaciones y los cambios en la condición y aspecto físico, en el estado mental, la influencia en las dinámicas sociales y el impacto en las relaciones familiares de las mujeres que participan en el programa de aeróbicos, a partir de sus experiencias y percepciones.

A continuación, en la siguiente figura se ilustra el proceso de análisis, destacando una categoría principal junto con sus respectivas subcategorías, dejando como resultado una segunda categoría.

**Figura 1.** Imagen creada Mapa de Árbol categorial: *Experiencia vivida en la relación motivación-cambios. Categorías y subcategorías (factores motivacionales).*

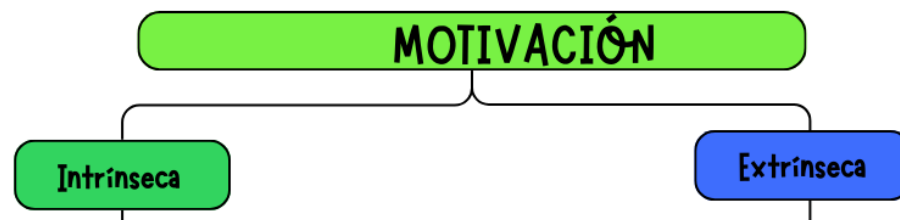


De acuerdo con lo encontrado en este estudio cualitativo, se aborda el trabajo en una categoría principal **LA MOTIVACIÓN** y dos subcategorías **INTRÍNSECA** y **EXTRÍNSECA** que a su vez se dividen en cuatro subcategorías secundarias: **físico, mental, social y familiar** (ver figura 2), que dan cuenta de las percepciones que tienen las mujeres participantes; lo que da como

resultado una segunda categoría **CALIDAD DE VIDA**. A continuación, se desarrolla cada una de ellas:

## MOTIVACIÓN

**Figura 2.** Imagen creada Mapa de Árbol categorial: Subcategorías de la categoría Motivación.



Esta categoría, se refiere a los deseos que impulsan a las mujeres para participar en el programa de aeróbicos. La repetición de actividades físicas y la asistencia a clases, requieren no solo un deseo inicial de participar, sino también, un esfuerzo continuo para integrar estas prácticas en sus rutinas diarias. Mantener una motivación constante es fundamental para asegurar la participación continua de las mujeres en el programa y evitar así la deserción del mismo.

Las participantes expresan que asisten, porque encuentran motivaciones en diversos aspectos: principalmente, porque es un espacio personal que las hace sentir felices y les permite tener tiempo para ellas. Además, reconocen que esta actividad les ayuda a mantener una vida activa y saludable y cuando son constantes en el programa, notan cambios en su calidad de vida, lo cual refuerza su motivación. Otro factor importante que las mantiene motivadas, es la dinámica de los instructores y las actividades ofrecidas en la clase.

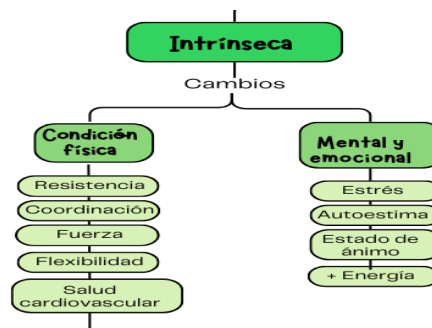
La experiencia de notar mejoras visibles en su vida refuerza su compromiso con el programa. Esto genera un círculo virtuoso: cuanto más motivadas se sienten, más participan, más cambios observan y la motivación sigue en aumento.

Evidenciamos entonces que, la motivación es la principal razón que permite la permanencia en el programa a largo plazo, aunque cada mujer puede tener diferentes fuentes de inspiración o motivación, la cual puede ser **intrínseca o extrínseca**.

Dentro de esta categoría (**motivación**), se desarrollan entonces dos subcategorías, **MOTIVACIÓN INTRÍNSECA** y **MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA**. Estas, a su vez, se dividen en subcategorías adicionales que se detallarán a medida que se analice cada una de ellas.

**Figura 3.** Imagen creada Mapa de Árbol categorial: Subcategorías de la subcategoría motivación Intrínseca.

### MOTIVACIÓN INTRÍNSECA



La subcategoría de **motivación intrínseca** involucra a las sensaciones que cada una de las participantes manifiesta según sus percepciones, siendo estos factores un motivante constante para que desde sus experiencias vividas a través de la permanencia demostrada, se apoyen en la participación como método de búsqueda para la obtención de cambios desde la condición física y el aspecto mental-emocional, teniendo en cuenta que ambas subcategorías se relacionan, ya que las mejoras físicas se hacen visibles también desde el estado emocional de estas mujeres.

De esta manera, desde la individualidad de cada participante, se presenta una tendencia en las entrevistas donde al asistir voluntariamente al programa de aeróbicos con el transcurrir del tiempo y del proceso, se generan cambios que brindan como resultado estímulos asertivos a su entrega, perseverancia y dedicación en cada una de las sesiones programadas semana tras semana.

En lo que refiere a la subcategoría de Motivación Intrínseca (Palmero & Martínez, 2008 citados por Orbegoso, 2016) dicen que, proviene de los incentivos que se encuentran en la propia tarea, en su nivel de dificultad, en el reto o motivación que implica para la persona llevar a cabo esa acción y esforzarse por completarla con éxito.

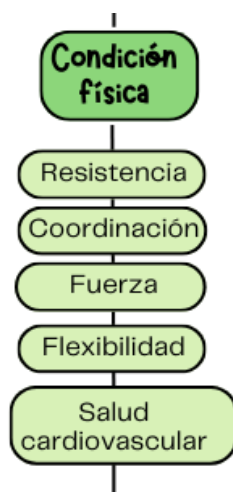
Con lo anterior, podemos afirmar que los testimonios de las mujeres entrevistadas dan muestra de la relevancia que tiene la motivación intrínseca en la práctica de aeróbicos y en la autonomía que tiene cada una al momento de elegir esta opción de actividad física como la más adecuada según sus pretensiones.

*“Me motiva porque para mí son dos salidas a la semana por la noche muy buenas, porque los aeróbicos me fascinan, por mi salud, porque soy muy mayor de edad, por despejar la mente, por sola tal vez, pero me gusta ir sola.”. ENT-6-2-6.*

*“Normalmente voy sola y como que me enfoco en lo mío, en disfrutar el momento”. ENT-7-3-4.*

**Figura 4.** *Imagen creada Mapa de Árbol categorial: Condición física como Subcategoría de la Motivación Intrínseca.*

## CONDICIÓN FÍSICA



Dentro de la categoría de motivación intrínseca, **la condición física** emergió como una subcategoría de gran relevancia y fue destacada por la mayoría de las mujeres entrevistadas. La condición física puede decirse que es "un estado de salud del cuerpo" y comprende diversas capacidades físicas esenciales que aparecen como otras subcategorías, entre las cuales se encuentran **la fuerza, la resistencia y la flexibilidad**. Estas capacidades, además, de ser fundamentales para el bienestar general, pueden mejorarse mediante la práctica de actividades físicas como los aeróbicos, lo que contribuye a una mejor calidad de vida y bienestar.

Así mismo, en el contexto de los aeróbicos, se enfatiza el desarrollo de una habilidad particularmente valiosa: **la coordinación**. Esta, es una destreza que puede adquirirse o perfeccionarse a través de la práctica regular de actividad física o entrenamiento, permitiendo que las personas sincronicen movimientos de manera eficiente y armoniosa, lo cual, a su vez, potencia su desempeño en otras actividades físicas y cotidianas.

Por esto, en las clases de aeróbicos se usaron diferentes dinámicas para permitir el trabajo de diferentes músculos, realizando planeaciones con variedad de ejercicios físicos que permitieran el trabajo de diferentes grupos de cadena cinética inferior, media y superior. Además de hacer uso de elementos como mancuernas, steps aerobics y bastones.

Teniendo en cuenta lo anterior, Sebastiani et. al, (2000) nos dice que, las capacidades físicas, que incluyen **resistencia** en este caso cardiovascular, es la posibilidad de retrasar la aparición del cansancio o fatiga en una actividad física de larga duración, **la fuerza** que es la capacidad de activar un músculo para levantar un peso o superarlo y por último **la flexibilidad o movilidad** permite que el músculo se estire, facilitando la ejecución de movimientos con un mayor rango de amplitud.

El incremento de fuerza y masa muscular conlleva una mayor independencia funcional y, por ende, una mejora en la calidad de vida. Esto se traduce en una menor dependencia de otras personas y, naturalmente, en una reducción del riesgo de desarrollar patologías músculo-esqueléticas, así como, de forma secundaria, otros trastornos metabólicos (Márquez et. al, 2006).

El aumento de fuerza y masa muscular es clave para mantener la autonomía y la funcionalidad en las actividades diarias, especialmente en etapas avanzadas de la vida. Esto no solo mejora la calidad de vida, sino que también reduce la necesidad de apoyo externo, promoviendo una mayor independencia. Además, al fortalecer el sistema músculo-esquelético, se minimizan los riesgos de lesiones y enfermedades asociadas, lo que demuestra el impacto integral del ejercicio físico regular en la salud general y el bienestar.

Gutiérrez, (2010) afirma que, las anteriores son cualidades que influyen en la condición física de cada persona y están basadas en procesos mecánicos y metabólicos. A su vez, dice que estas capacidades son medibles y pueden desarrollarse o mejorarse con entrenamiento. Además, las capacidades perceptivas permiten al cuerpo coordinarse, siendo la **coordinación** lo que permite desarrollar cualquier movimiento de forma más organizada. Y al mismo tiempo equilibrarse en relación con el entorno y la autopercepción, contribuyendo al desarrollo motor.

*“La verdad sí he notado cambios en mí, ya que desde que empecé a asistir constantemente a las clases con responsabilidad, es donde veo mis cambios, tanto de resistencia, buena coordinación” ENT 1-2-4*

*“Siento que con los aeróbicos mejoró mucho la resistencia, pues si lo he notado últimamente ya que también salgo a trotar o así y ya puedo extenderme como un poco más en el recorrido, entonces noto mucho ese cambio” ENT 3-1-4*

*“Las clases son dinámicas y variadas, lo que mantiene mi interés y me motiva a hacer regularmente he notado mejoras significativas en mi condición física, como mayor resistencia, mayor fuerza, lo que me ha llevado a sentirme más activa y saludable” ENT 7-6-6*

La actividad física impacta positivamente en la mejora de la condición física orientada a la salud, siendo el ejercicio físico un factor aún más determinante en este aspecto, por eso dentro de esta subcategoría (**condición física**) encontramos por último aspecto la mejora de la **salud cardiovascular**.

La actividad física está adquiriendo un papel fundamental en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades crónicas, así como de problemas de salud y sus factores de riesgo asociados. Se considera un elemento clave para la **salud cardiovascular**, junto con una dieta equilibrada y el mantenimiento de hábitos saludables.

Una de las mujeres entrevistadas en este estudio, comentó que hace varios años tiene un marcapasos y que al realizar esta actividad física le ha permitido mantenerse bien. Su médico le insiste en que no puede dejar de realizar actividad física porque esto ha mantenido en control su salud cardiovascular.

Cotignola et. al, (2023) estima que, un tercio de la población mundial es físicamente inactiva, y esta tendencia aumenta con la edad, siendo más común en mujeres y en países con mayores ingresos. En cuanto a los beneficios de la actividad física en la salud cardiovascular, se destacan algunos efectos como: la reducción de la frecuencia cardíaca y la presión arterial en reposo, además de un consumo más eficiente de oxígeno. También, aumenta la capacidad respiratoria (VO<sub>2</sub> máx) y eleva el umbral de esfuerzo antes de que se acumulen lactato, retrasando la fatiga muscular y mejorando el rendimiento y síntomas de enfermedad, como la angina.

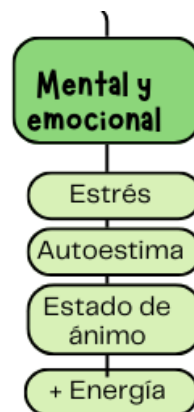


“Siempre que voy a citas con el cardiólogo siempre me dice que haga actividad física, me recomiendan mucho hacer actividad física, entonces eso es como lo que yo hago. También voy a clases de natación y entonces eso también me ha servido mucho para el corazón”. ENT 2-5-6

“Antes pues digamos la distancia era menos, me cansaba mucho, ya sentía como que me faltaba el aire y ya las últimas veces yo siento que puedo ir un poquito más y digamos también que el cansancio disminuye”. ENT 3-1-4

**Figura 5.** Imagen creada Mapa de Árbol categorial: Aspecto mental - emocional como Subcategoría de la subcategoría Motivación Intrínseca.

#### ASPECTO MENTAL- EMOCIONAL



De la subcategoría anterior, se desprende la subcategoría del aspecto **MENTAL-EMOCIONAL**. El cual actuó según las entrevistas analizadas como un factor de suma importancia para la motivación o estímulo que se genera en las mujeres participantes del programa de aeróbicos.

Diversos estudios destacan que la actividad física intensa ofrece beneficios como el aumento de la autoconfianza, el bienestar general, y la reducción de la ansiedad y la depresión que tienen relación con el aspecto mental-emocional. Las actividades aeróbicas y rítmicas, como

correr, caminar, andar en bicicleta o nadar, son las más investigadas por sus efectos psicológicos. Estos beneficios contribuyen a la prevención de trastornos mentales, disminuyendo la vulnerabilidad ante factores de riesgo (Márquez, 1995). Con respecto a lo anterior, sin duda se avala la participación activa de las participantes en el programa de aeróbicos y su adherencia al mismo, valorando así los múltiples beneficios y cambios adquiridos y de esta manera fortaleciendo su mentalidad y generando emociones favorables en su cotidianidad.

*“Uno puede llegar allá aburrido o a veces hasta sin ganas, pero uno empieza a bailar, a hacer los ejercicios y se le va subiendo el ánimo, entonces me parece que influye de muy buena manera y es algo muy chévere”. ENT-3-2-4.*

*“Creo que el ejercicio dirigido de forma diferente te lleva también a enfocarte en el ser para saber hacer mejor.” ENT-4-3-7.*

*“Bueno, yo siempre he pensado que el estado de salud físico es muy importante para tener una buena salud mental, entonces eso ha sido más que todo por mi trabajo, sé que uno va y hace actividad física y se desestresa, además de promover pues estilos de vida saludables”. ENT-5-1-6.*

Posteriormente, de la subcategoría **MENTAL - EMOCIONAL** se desprendieron otras categorías relevantes para la motivación intrínseca de las mujeres participantes y que componen el estado anímico, tales como:

El **estrés**, una condición que puede surgir como consecuencia de las múltiples responsabilidades asociadas al hogar, el trabajo o los estudios, debido a esto, las mujeres encuentran en las clases de rumba aeróbica una excelente oportunidad para combatir sus efectos. Estas sesiones no solo permiten a los participantes escapar momentáneamente de la rutina, sino que también brindan un espacio para satisfacer sus necesidades mentales y emocionales mientras realizan una actividad física divertida y energizante. Como lo señalan Estrada et. al, (2017), la actividad física es clave para mejorar diversos indicadores de salud. Entre sus beneficios destacan la reducción del sedentarismo, la disminución de comportamientos sociales negativos y la mejora significativa del estado de ánimo, además de contribuir al bienestar integral. Este tipo de ejercicios, que combinan música, movimiento y socialización, fomenta un estilo de vida más saludable, promoviendo tanto el cuidado del cuerpo como de la mente.

*“Voy a cambiar mi mente y siempre salgo de la mejor manera con otro pensamiento positivo”. ENT-1-3-4.*

*“Bueno, el programa ha influido mucho en mi vida porque me ha hecho ver cambios buenos para mí y al compartir estos espacios sale uno de lo cotidiano”. ENT-1-4-4.*

La **autoestima**, un aspecto fundamental del bienestar emocional, se fortaleció notablemente en las mujeres participantes tras adquirir una adherencia sostenida al programa de aeróbicos. Este incremento en su autoestima fue un reflejo de los cambios positivos que experimentaron durante el proceso, lo que no solo les permitió desarrollar un sentido más profundo de pertenencia y cuidado hacia su integridad física y emocional, sino también incorporar, de manera simultánea, hábitos saludables en su vida cotidiana a través de la práctica regular de actividad física.

Esta experiencia se alinea con lo señalado por Molina (2010), quien destaca que "los beneficios psicosociales del ejercicio adquieren especial protagonismo, combatiendo el aislamiento, la depresión y la ansiedad, y favoreciendo la autoestima y la cohesión social". En el contexto del programa, el ejercicio físico no solo actuó como un medio para mejorar la condición física, sino como un vehículo para transformar la percepción que las participantes tenían de sí mismas, empoderándolas y promoviendo una conexión más positiva con su cuerpo y mente.

*“Eso le sube a uno mucho la autoestima, cuando uno se empieza a ver bien, que ya digamos, uno puede usar otro tipo de ropa, porque uno muchas veces pues esconde, uno muchas veces esconde el cuerpo por la pena”. ENT-3-2-4.*

*‘El ejercicio te ayuda mucho a sentirte mejor contigo misma, a poderte ver al espejo y sentirte mejor.’ ENT 4-3-7*

*‘He experimentado un aumento en mi confianza, en mi autoestima, ya que al sentirme más fuerte y en forma, no solo he mejorado mi apariencia externa, sino que también crea una sensación de logro y bienestar, lo que influye en la manera en la que me valoro y en la actitud que tengo frente a mi cuerpo y también frente a mis capacidades’.* ENT 7-3-6

**Estado de ánimo:** En esta subcategoría, se identificó que las participantes experimentaron cambios significativos en su estado emocional a lo largo de las sesiones de aeróbicos. Estos cambios no solo fueron impulsados por factores intrínsecos, como su motivación personal y el deseo de sentirse mejor, sino también por factores extrínsecos, como el ambiente dinámico y la interacción con otras personas en las clases. Muchas mujeres comentaron que, aunque en ocasiones llegaban a las sesiones cargadas con problemas, dificultades o pensamientos negativos, la actividad física y el entorno positivo lograban disipar esas emociones negativas, permitiéndoles terminar con un estado de ánimo más elevado y positivo.

Esta experiencia se encuentra respaldada por Duran (2019), quien señala que la actividad física genera reacciones emocionales positivas que contribuyen significativamente a la mejora del estado de ánimo, impactando de manera directa en el bienestar emocional de quienes la practican. En el caso de las clases de aeróbicos, el uso de música enérgica, los movimientos rítmicos y la interacción grupal actúan como catalizadores de emociones positivas, facilitando la desconexión de las preocupaciones diarias y potenciando la liberación de endorfinas, conocidas como las "hormonas de la felicidad".

*‘Hay veces que me dan muchas depresiones por muchas situaciones, allá se me olvida, yo estoy esperando a que lleguen las siete para irme allá se me olvida, se me olvida todo en ese rato. Uno llega ahí con una situación emocional, de pronto se desahoga o de*

*pronto habla otro tema o de pronto se toma un tinto, y ahí estuvo el cambio en el estado de ánimo”. ENT-6-3-6*

Dentro de la subcategoría de mental-emocional, aparece también la subcategoría de **mayor energía**, esta se muestra como la vitalidad que las mujeres experimentan al sentirse más activas gracias a la participación en el programa de actividad física, esto les ha permitido ser más productivas en sus actividades diarias, como por ejemplo realizar las tareas del hogar o del trabajo, sentirse con más ánimo, lo cual las sigue motivando para continuar en el programa.

Esta mayor energía se relaciona con un estado dinámico de vitalidad que permite a las personas realizar sus actividades cotidianas, disfrutar de un ocio activo y afrontar imprevistos sin experimentar fatiga excesiva. Además, contribuye a prevenir enfermedades relacionadas con la inactividad física y promueve el desarrollo óptimo de las capacidades intelectuales, facilitando así una plena alegría de vivir (Escalante, 2011).

Una persona es considerada vital en la vida diaria cuando exhibe energía, entusiasmo y motivación en sus actividades cotidianas, impulsada por un propósito que a menudo inspira a quienes la rodean. Esta vitalidad o energía, independientemente de la edad, demuestra su capacidad para organizar su vida, alcanzar objetivos y realizar metas. Además, se relaciona con aspectos físicos, psicológicos y sociales, ya que se manifiesta tanto en el cuerpo como en la mente.

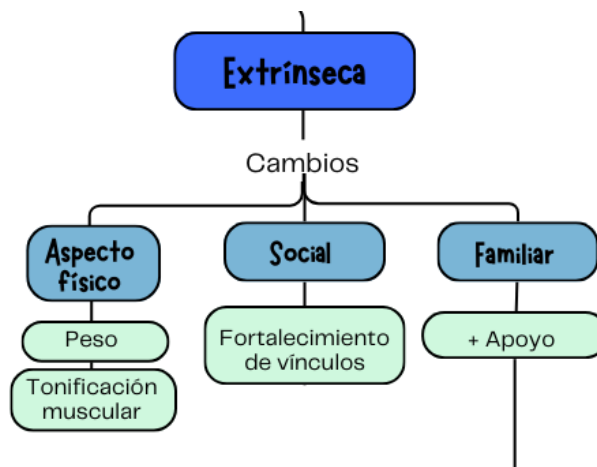
En la vida cotidiana, a menudo se habla de tener vitalidad, de recargar energía y de sentirse vivo. Esta experiencia subjetiva puede ser valorada por cada persona y está relacionada con un estado de actividad que les permite afrontar de manera efectiva las demandas y exigencias del día a día (Rodríguez et. al, 2016)

*“Mejora mi estado de ánimo, me hace ver la vida más positiva y también en la forma en que trabajo, soy mucho más activa, más dinámica el día que hago ejercicio, al día que no hago, llego cansada”. ENT 4-4-7*

‘‘El aumento de energía diaria, las ganas de llevar un estilo de vida activo y saludable, además la sensación de logro y bienestar tras cada clase, también el impulso de continuar adelante con mi vida activa’’. ENT 7-2-6

**Figura 6.** Imagen creada Mapa de árbol categorial: Motivación Extrínseca como Subcategoría de la Categoría Motivación.

## MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA



La subcategoría de **motivación extrínseca** se refiere a las sensaciones que cada participante expresó a lo largo de las sesiones programadas, de acuerdo con sus experiencias vividas. En sus percepciones, se identificaron factores clave que marcaron un antes y un después en el proceso, lo que les brindó seguridad y estabilidad en su asistencia a las clases de rumba aeróbica. Así, se observa una tendencia en la que las mujeres manifiestan sentirse apoyadas por sus familias y motivadas por la actitud positiva que muestran tanto los docentes como las demás

participantes en cada sesión, contribuyendo así a un ambiente amigable y cómodo para las mujeres participantes.

En relación con la subcategoría de **motivación extrínseca**, Pekrun (1992, citado por Anaya A. & Anaya C., 2010) describe esta motivación, como aquella que se encuentra estrechamente relacionada y de manera inmediata con los resultados de las tareas, tales como: las calificaciones, los elogios de los padres, las expectativas de disfrute, entre otros. Así, cuando existen expectativas de disfrute, se genera una motivación externa positiva que impulsa a las participantes a buscar activamente alcanzar los objetivos que se han propuesto. En este sentido, los testimonios de las mujeres entrevistadas, evidencian la importancia del contexto, el apoyo que este les brinda y las sensaciones que experimentan en ese entorno, lo que sería un papel clave en la adherencia, permanencia, fortalecimiento de vínculos y la práctica continua de los aeróbicos. Por tal motivo, esto se convierte en un motor de cambio positivo en sus estilos de vida, como se evidencia en los testimonios compartidos por las participantes.

*“Hay personas que son muy alegres y hacen que uno como que suba el ánimo” ENT 3-2-4*

*“Bueno, los tres profes manejan buenas energías, tú, Eliana y Harold, lo hacen con amor, se nota que se esfuerzan por hacer lo mejor y eso se puede percibir desde nuestra energía y eso alienta” ENT 4-5-7*

*“Uno allá se encuentra con personas que de pronto en la calle son conocidas pero que allá como que se empieza a fortalecer una amistad, entonces sí he motivado a varias personas y también he fortalecido como la amistad con personas conocidas”. ENT 5-4-6*

**Figura 7.** Imagen creada Mapa de Árbol categorial: Aspecto físico como Subcategoría de la Motivación Intrínseca.

## ASPECTO FÍSICO



Una de las subcategorías que aparece en la **motivación extrínseca**, tiene que ver con el **ASPECTO FÍSICO**, en esta subcategoría se encuentra el **PESO** y la **TONIFICACIÓN MUSCULAR**.

Mientras que la condición física se enfoca en las capacidades funcionales y el rendimiento del cuerpo en actividades físicas, el **aspecto físico** se refiere a las características externas y visibles del cuerpo, como la forma corporal, el tamaño, el peso y la apariencia general. Aunque puede estar influenciado por la condición física, el aspecto físico se centra más en cómo luce el cuerpo en términos de composición y estética.

Para la práctica de actividad física en las mujeres, predominan los motivos asociados a la estética corporal, probablemente debido a la influencia de los estándares de belleza actuales. No obstante, resulta interesante notar que esta preocupación por mejorar la apariencia física podría estar impulsada por un deseo de ser valoradas o reconocidas por la sociedad (Moreno et. al, 2016). Lo cual lo convertiría también en una motivación extrínseca.

Al comprender que esta subcategoría (**aspecto físico**) se enfoca en las características externas del cuerpo, se encuentran entonces otras dos subcategorías. Primero el **peso** corporal, el cual se convierte en uno de los factores que mantienen la motivación en las mujeres, ya que manifiestan que, al estar constantes en el programa de aeróbicos, notan disminución o mantenimiento del peso, esto les permite sentirse cómodas usando prendas de vestir; además, de aumentar su autoestima.



Adoptar un estilo de vida activo y mantener una buena forma física, puede prevenir la obesidad y el aumento de peso, especialmente en personas de mediana edad. Además, la actividad física combinada con una dieta hipocalórica (baja en calorías) puede ser beneficiosa para quienes ya enfrentan problemas de sobrepeso u obesidad (Márquez et. al, 2006).

*“En el aspecto físico influye mucho, cierto, no es lo mismo uno verse obeso o subido de peso que de pronto uno quererse poner una prenda y que se le vea bien y obviamente uno siendo constante con el ejercicio nota el cambio mismo en la ropa, entonces para mí pues eso es muy importante”. ENT 5-3-6*

*“En el cambio físico lo he notado tanto en el tono muscular y en el peso, ya que mi peso se mantiene equilibrado” ENT 1-2-4*

*“Soy una persona que se pesa constantemente y es evidente que cuando se hace actividad física el nivel de peso disminuye, obviamente pues complementándolo con la alimentación y la hidratación”. ENT 5-2-6*

Por otro lado, dentro de esta subcategoría está la **tonificación muscular**, a lo que las mujeres perciben como verse con más masa muscular y más definidas. La tonificación muscular la abordamos como el proceso de desarrollar y fortalecer los músculos, mejorando su definición y resistencia sin necesariamente aumentar significativamente su tamaño. Esta subcategoría tiene una estrecha relación con la subcategoría de la fuerza muscular.

Para el desarrollo de la tonificación muscular, es necesario generar un esfuerzo a cualquier músculo mediante una carga o resistencia. Las actividades enfocadas en incrementar la fuerza muscular pueden ser especialmente beneficiosas, sobre todo para aquellos huesos que no soportan peso. Además, las mujeres sedentarias pueden aumentar ligeramente su masa muscular al volverse más activas. El incremento de la fuerza y masa muscular logrados representa una mejora en la independencia funcional, lo cual contribuye a una mejor calidad de vida. Esto implica una menor

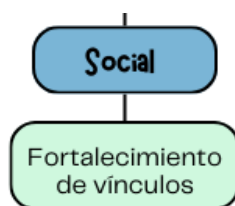
dependencia de otras personas y, además, reduce el riesgo de desarrollar patologías musculoesqueléticas y, de forma secundaria, otras de tipo metabólico. (Márquez et. al, 2006).

*‘‘Uno se ve las piernas tonificadas, eso le da a uno moral, eso a uno le gusta, entonces eso, eso lo anima a uno así vamos a seguir yendo y si y pongámosle pues ganas y vámonos para los aeróbicos’’. ENT 2-2-6*

*‘‘A mi edad me conservo esbelta y tonificada, porque sabes que después de los 35 años las mujeres tenemos un cambio hormonal muy brusco donde nos volvemos demasiado flácidas y no es mi caso’’. ENT 4-3-7*

**Figura 8.** Imagen creada Mapa de Árbol categorial: Aspecto Social como Subcategoría de la Motivación Extrínseca.

#### ASPECTO SOCIAL



En esta subcategoría del **aspecto social**, se tiene como resultado el fortalecimiento de vínculos dentro del programa de aeróbicos. Aunque para algunas de las mujeres no ha sido relevante el compartir con otras personas ya que mencionan asistir solas al programa, no relacionarse con las demás y solo enfocarse en sí misma.

*‘‘Yo voy a mi actividad y ya, y si fui con alguien bien y si no, si voy sola también. Pero que yo vaya como, como a relacionarme con las personas, no, yo como que no soy así.’’ ENT 2-3-6*

Por el contrario, para otras mujeres sí ha sido muy motivador compartir con otras ya que sienten apoyo por estas y les ha permitido crear nuevos vínculos o fortalecer relaciones ya existentes. En un estudio realizado por Murcia et. al, (2011), menciona que, los participantes consideran los motivos sociales como un factor clave para practicar ejercicio físico. Este aspecto tiene altos valores, al igual que la autonomía, las relaciones interpersonales y las regulaciones internas. Por otro lado, Trejos & Meza, (2017) señala que, en cuanto al bienestar social, el ejercicio físico tiene efectos positivos, como la mejora del sentido de pertenencia y de las relaciones sociales, vecinales y familiares.

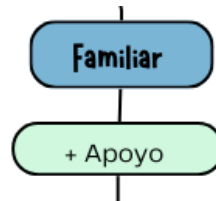
*‘‘Por parte de los otros compañeros es muy chévere que digamos uno pueda ver una persona que está al lado o adelante o así, porque le ayuda uno como también a reforzar ese sí, como ese conocimiento y a realizar bien un ejercicio.’’ ENT 3-3-4*

*‘‘Van diferentes personas de cualquier categoría, entonces escucho nuevas cosas muy ricas. Como que esta trabaja en un colegio, como que está haciendo un emprendimiento, como que está de comida, entonces uno se entera de cosas muy buenas y va conociendo, va conociendo la gente, las cosas que hacemos en Sonsón y se va distrayendo uno y aunque no crean uno va y se va metiendo en esas cosas’’. ENT 6-3-6*

*‘‘He conocido personas con las cuales interactúo y hasta me han invitado a trotar o hacer cosas. Si he conocido mujeres bonitas con las cuales uno ya genera cierto vínculo, también son vecinas entonces nos saludamos, ya nos hablamos con más confianza algunas’’. ENT 4-4-7*

**Figura 9.** Imagen creada Mapa de Árbol categorial: Aspecto Familiar como Subcategoría de la Motivación Extrínseca.

## ASPECTO FAMILIAR



Otra subcategoría de la motivación extrínseca es el **aspecto familiar**, más precisamente el apoyo familiar, que se convierte en un factor clave al momento de decidir realizar alguna actividad. Para las mujeres que asisten al programa de aeróbicos, esto ha sido un elemento positivo y no un obstáculo, ya que han recibido gran apoyo y acompañamiento. Esto también ha incentivado a sus familiares a volverse más activos y a practicar actividad física.

Las relaciones familiares son un aspecto clave en la práctica de actividad física, creando un ambiente propicio para celebraciones familiares y encuentros entre amigos. La familia, como unidad, desempeña funciones esenciales al fomentar en sus miembros el sentido de pertenencia, apoyar el desarrollo de la personalidad y regular conductas. Hoy en día, su papel más significativo es socializar a las nuevas generaciones mediante la transmisión de valores y actitudes (Moreno, 2010 citado por Ortega, et. al, 2016).

*“Sí, especialmente mi mamá. Ella me ha dicho que he mejorado en cuanto a mi energía, mi físico y que mis días ya son más productivos que antes. Lo anterior me motiva mucho, ya que los grandes esfuerzos siempre traen grandes recompensas”. ENT 7-5-7*

*'' Yo trabajo con mi familia, entonces digamos ellos ahí me apoyan en ese momento, como ah sí, vaya a los aeróbicos, los aeróbicos son a esta ora entonces tiene ese espacio'' ENT 3-3-4*

## **CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN**

La motivación juega un papel crucial en la participación de las mujeres en el programa de actividad física de aeróbicos en la zona urbana de Sonsón, impactando significativamente su calidad de vida. Los resultados de esta investigación evidencian que factores motivacionales tanto intrínsecos como extrínsecos, influyen positivamente en la adherencia, el compromiso, en la condición física y en la calidad de vida de las participantes, impulsadas por el deseo de mejorar la salud, el aspecto físico, el bienestar emocional y la oportunidad de socialización y disfrute. La incorporación de actividades físicas, como los aeróbicos, no solo promueve mejoras en los indicadores de salud física, sino que también refuerza el bienestar psicológico y social, al ofrecer un espacio para el desarrollo de relaciones interpersonales y la reducción del estrés y aumento de la confianza personal. Este resultado coincide con estudios previos que destacan el impacto positivo de la actividad física en la salud mental, como lo señala Trejos & Meza (2017), quienes argumentan que, tras la práctica de actividad física, se reciben beneficios importantes, tales como: una mejoría en la autoestima, En este caso, atribuida a la pérdida de peso. Además, compararon la práctica de baile con una especie de terapia, ya que les permitía liberarse de inhibiciones, lo cual incrementaba su confianza tanto durante la clase como al finalizar; la confianza en sí mismo, el fomento del autocuidado, y la disminución del estrés. En relación con este trabajo se afirma que las mujeres perciben el grupo de actividad física como un escape de su rutina, donde durante unos minutos logran dejar de lado sentimientos de estrés, ansiedad, depresión, tristeza y otros estados emocionales negativos.

*‘Esta actividad permite que por medio del ejercicio uno libere como esa carga, como esa carga emocional y todo eso contribuye pues a que uno tenga una mejor calidad de vida’.* ENT 5-3-6

La motivación intrínseca, derivada de los beneficios emocionales, ha sido identificada como un factor clave para fomentar la continuidad en programas de actividad física, lo cual se confirma al ser comparado con el estudio actual, donde las participantes reportaron un mayor grado de satisfacción en relación con la reducción del estrés y el aumento de su autoestima.

En relación con la calidad de vida, los resultados revelaron mejoras significativas en el bienestar físico, emocional y social de las participantes. Muchas reportaron sentirse más enérgicas, con mayor capacidad para manejar las tensiones diarias y una mejora en sus relaciones interpersonales. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas que sugieren que la actividad física regular mejora no solo la condición física, sino también la percepción de calidad de vida, al ofrecer beneficios tanto a nivel psicológico como social, coincidiendo con Castañeda, et. al, (2018) quienes dicen que, los principales motivos que presentan los individuos son de naturaleza intrínseca, destacándose la diversión, la mejora de la salud y de la condición física, motivaciones que se encuentran lejos de los factores extrínsecos.

Entre los factores motivacionales se encuentra la condición física, la cual la relacionan principalmente con mejoramiento en la resistencia y la coordinación. Estas habilidades han experimentado avances gracias a las diversas actividades realizadas durante las sesiones, tanto de ejercicio funcional como en el baile. Escalante (2011) menciona que, la implementación de programas de ejercicio físico se presenta como una opción ideal para potenciar la condición física vinculada a la salud. No obstante, en ciertos casos, los programas dirigidos a la población carecen de una adecuada planificación y estructuración. En relación con esto, las clases del programa de aeróbicos siempre se desarrollaban a partir de una planificación previa, que incluía tres fases: una parte inicial de calentamiento, una sección central de ejercicios y bailes a desarrollar, y una fase final de estiramientos. Esto no solo permitía maximizar los beneficios del ejercicio físico, sino que además resultaba especialmente motivador y agradable para las participantes.

Aunque el aspecto físico visto como la estética corporal, también suele ser un factor motivador, se observó que, en comparación con otros estudios, este factor no ha sido tan relevante

como lo fue por ejemplo en el trabajo realizado por Castañeda et. al, (2016) donde concluyen que, los principales motivos para la práctica de actividad física en mujeres es la salud y la estética. Garita (2006) menciona que, en las motivación y satisfacciones, las mujeres suelen tener metas de control de peso y mejorar su apariencia. Asimismo, Martínez (2003) concluyó que las motivaciones más importantes para la realización del ejercicio físico incluyen la estética corporal, seguida por la mejora de la forma física, la relajación mental, la salud, el placer y la activación.

Por otro lado, como motivación extrínseca se evidenció que, el apoyo social y familiar también juega un papel importante, ya que muchas mujeres mencionaron que la interacción con otras participantes fue un incentivo adicional para asistir regularmente a las clases de aeróbicos. Este hallazgo respalda la idea de que los aspectos sociales y el apoyo mutuo son factores motivacionales clave en la participación en programas de actividad física, mencionado por autores como Trejos & Meza (2017). A diferencia de lo que podría esperarse en programas con una estructura más individual, los aeróbicos ofrecieron un ambiente colectivo que favoreció la integración social y familiar y el sentido de pertenencia, lo cual también puede contribuir a una mejor adherencia a largo plazo en el programa.

*“Cuando lo realizo con mi amiga y mi mama, ya que siento más energía, más ánimo, lo que hace la experiencia más agradable y que sea como menos monótona. Compartir metas y logros con ellas ha fomentado nuestro sentido de pertenencia hacia el programa y también ha aumentado nuestra motivación para mantener esta constancia”.* ENT 7-3-6

Dentro de este trabajo algunas participantes indicaron que la falta de tiempo y el compromiso familiar o laboral fueron barreras importantes para asistir al programa con regularidad, lo cual limita la generalización de los beneficios observados en aquellas que pudieron mantener la constancia en su participación, apoyados en Rodríguez et. al, (2022), quien afirma en su estudio que las mujeres que combinan empleo con la maternidad o crianza, sin importar su edad, mostraron principalmente las barreras de falta de tiempo personal y horarios laborales incompatibles, lo que les dificulta realizar actividad físico-deportiva de forma regular. Así mismo

en Castro et. al, (2007) encontraron que las actitudes hacia la actividad física en el tiempo libre se enfocaron tanto en los resultados esperados como en el disfrute del proceso, mientras que la falta de tiempo fue la principal barrera.

*“Entonces voy a dar comida para irme a las siete, como pueden ver, siempre llego siete, siete y 10, pero siempre voy yo corro y corro hasta que voy, yo saco, saco el tiempo”. ENT 6-5-6*

*“Bueno, muchas mujeres no los hacen porque les da pena, porque de pronto piensan que se van a encontrar allá, pues como le digo, con otras personas que van es por vanidad, pero yo sí he notado que las personas que van, van es por salud, cierto y obviamente por vanidad. Es cierto, pero, pero que se motiven, que saquen el tiempo, que no les dé pena, que no les dé pereza, que eso trae cambios positivos para la vida”. ENT 5-6-6*

La información recolectada por las participantes demuestra que un programa de actividad física bien estructurado y orientado por los docentes puede ayudar a satisfacer las necesidades motivacionales, generando un impacto significativo y positivo en la vida de las mujeres de Sonsón. Galeano et. al, (2023) hace referencia que, una buena labor docente debería fomentar una afinidad hacia la actividad física en general, ya que los profesores desempeñan un papel fundamental en el proceso de adherencia a esta. Además, deben contar con la capacitación adecuada para cumplir su función, teniendo los recursos necesarios para enseñar, motivar y convertirse en modelos a seguir. Esto permite contribuir a la calidad de vida de las participantes y a la creación de una comunidad más activa y saludable.

*“La experiencia en el programa de los aeróbicos es muy positiva, es muy positiva porque primero que todo pues me ha parecido por los docentes, han sido muy activos, muy entregados, muy cumplidos, diversifican los ejercicios, hasta ahora no es la misma rutina, entonces es muy motivante lo que genera pues como una satisfacción para uno y para ellos, obviamente, porque el programa ha existido desde hace mucho tiempo, pero también como depende mucho de los profesores, las personas dejan de asistir”. ENT 5-5-6*



Como conclusión final se destaca que la motivación intrínseca respecto a los aspectos mentales y emocionales fueron los factores motivacionales de mayor relevancia en la participación de las mujeres. Las participantes destacaron que, más allá de los beneficios físicos, la actividad les proporciona un espacio de desconexión, reducción del estrés y mejora de su estado anímico, convirtiéndose en una herramienta valiosa para fortalecer su bienestar emocional y mental. Esta necesidad de apoyo emocional, sumada al ambiente social que ofrecen las sesiones de aeróbicos, se consolida como un impulso fundamental que promueve la adherencia al programa y potencia sus efectos positivos en la calidad de vida de las mujeres sonsonenses.

### **LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Inicialmente, se proyectó una muestra más amplia para la investigación, considerando que la población objetivo era significativamente mayor. Sin embargo, debido a la deserción de algunas participantes, la muestra se redujo.

## REFERENCIAS

- Anaya-Durand, A., & Anaya-Huertas, C. (2010). ¿Motivar para aprobar o para aprender? Estrategias de motivación del aprendizaje para los estudiantes. *Tecnología, ciencia, educación*, 25(1), 5-14.
- Aparicio García-Molina, V., Carbonell-Baeza, A., & Delgado Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores.
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de psicología*, 35(2), 161-164.
- Arrebola, I. A., García, N. A., Ortells, L. G., & Vera, J. G. (2019). Estereotipos de género y práctica de actividad física. *Movimiento*, 25, e25082.
- Azofeifa, E. G. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 3(1).
- Bastidas, B. E., Astudillo, G. V. R., Gaviria, A. M. M., Manzano, J. P. M., Recalde, G. A. C., Suarez, J. D. O., & Montenegro, M. C. P. (2015). Actividad física, ¿falta de tiempo o falta de motivación? *Revista Facultad Ciencias de la Salud: Universidad del Cauca*, 17(2), 10-15.
- Behar, D. (2008). Metodología de la investigación. Editorial Shalom. *Recuperado de <http://187.191.86.244/rceis/wp-content/uploads/2015/07/Metodolog%C3%ADa-de-la-Investigaci%C3%B3n-DANIEL-S.-BEHAR-RIVERO.pdf>*
- Canales, A. B. (2019). La emoción y sus componentes. *Grupo Leide*, 2-7. Obtenido de <https://grupoleide.com/la-emocion-y-sus-componentes/#bibliografía>
- Castañeda Vázquez, C., Zagalaz Sánchez, M., Arufe-Giráldez, V., & Campos Mesa, M. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(1), 79-89.
- Castro-Carvajal, J. A., Patiño-Villada, F. A., Cardona-Rendón, B. M., & Ochoa-Patiño, V. (2008). Aspectos asociados a la actividad física en el tiempo libre en la población adulta de un municipio antioqueño. *Revista de salud pública*, 10, 679-690.
- Chasi Toapanta, D. F. (2022). Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia a través de actividades físicas rítmicas. *Ciencia y Deporte*, 7(1), 30-44.

- Cotignola, Á., Odzak, A., Franchella, J., Bisso, A., Duran, M., Palencia Vizcarra, R., ... & Rodríguez, W. (2023). Actividad física y salud cardiovascular. *MEDICINA (Buenos Aires)*, 83, 7-10.
- Duran Delgado, C., Lavega i Burgués, P., Sáez de Ocáriz Granja, U., Costes i Rodríguez, A., & Rodríguez, R. (2019). La incidencia de las situaciones psicomotrices de expresión sobre los estados de ánimo de los estudiantes universitarios.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*, 85(4), 325-328.
- Franco, E., Coterón, J., & Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9 (2), 1-15.
- Froment, F. A. P., & González, A. J. G. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 3-9.
- Galiano, M. T. P., Ramírez, L. V., & Ramos, M. A. Á. (2023). Rol del profesorado de educación física en la práctica de actividad física-deportiva extraescolar según estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (49), 314-321.
- González, I. F., Erquicia, B. L., & González, S. M. (2007). *MANUAL DE AERÓBIC Y STEP (Color-Libro+ CD)* (Vol. 66). Editorial Paidotribo.
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista colombiana de cardiología*, 25, 125-131.
- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.
- Gutiérrez, S. R., & Acosta, M. C. (2010). La ocupación del tiempo libre, una propuesta de programación recreativa en los jóvenes de 15-20 años del Municipio Bahña Honda. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 5(3), 237-247.
- Herrera Tapia, J. F. (2021). *El ejercicio físico y el estado de ánimo* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte).
- Hormiga Sánchez, C. M. (2012). Práctica regular de actividad física: influencia del género y la posición socioeconómica. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30, 12-14.
- Hormiga Sánchez, C. M. (2015). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. *Revista Ciencias De La Salud*, 13(02), 233-248.  
<https://doi.org/10.12804/revsalud13.02.2015.08>
- Indeportes Antioquia. (2023). Resultado Evaluación Semáforo “Por su salud, muévase pues” 2023.

- Joseph, P. (2016). *Deporte y mujer consecuencias sobre la motivación, autoconcepto físico y el florecimiento humano* (Doctoral dissertation, Universidad Miguel Hernández de Elche).
- Márquez Rosa, S., RODRÍGUEZ ORDAX, J., & DE ABAJO OLE, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts Educación Física y Deportes*, (83), 12-24.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Martínez López, E. (2003). La salud como motivación para la práctica de actividad física en personas adultas. *Iatreia*, 16(1), 32-43.
- Medina, Nesto, J. (2013). Historia de los Aeróbicos. Scribd.  
<https://es.scribd.com/doc/125506363/Historia-de-Los-Aerobicos>
- Mejía, I. A. O., Morales, S. C., Orellana, P. C., & Lorenzo, A. F. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 342-351.
- Moreno-Murcia, J. A., Marcos-Pardo, P. J., & Huéscar, E. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres: diferencias entre practicantes y no practicantes. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 35-41.
- Murcia, J. A. M., Soto, C. Á., & Silva, F. B. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. *Apunts Educación Física y Deportes*, (103), 76-82.
- Orbegoso, A. (2016). La motivación intrínseca según Ryan & Deci y algunas recomendaciones para maestros. *Educare, Revista Científica de Educação*, 2(1), 75-93.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). LOGRAR EL BIENESTAR. [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/spanish\\_framework4wellbeing\\_05092023.pdf?sfvrsn=c602e78f\\_29#:~:text=E1%20bienestar%20se%20refleja%20en,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/spanish_framework4wellbeing_05092023.pdf?sfvrsn=c602e78f_29#:~:text=E1%20bienestar%20se%20refleja%20en,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB).
- Ortega, F. Z., Sánchez, M. C., González, J. I. Á., Fernández, S. R., & Cortés, A. J. P. (2016). Autoconcepto, Actividad física y Familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 97-104.
- Rodríguez, M. M., Moro, M. I. B., & Mateos, M. E. (2022). Influencia de la edad, la maternidad y el empleo en las barreras para la práctica de actividad física y deporte de las mujeres adultas en España. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 667-675.
- Rodríguez, M. P. C., Barbosa, M. R. C. D. S. D. S., & Fernández, J. L. L. (2016). La vitalidad y la vejez. *IGT na Rede*, 13(24), 115-133.

- Sebastiani, E. M., i Obrador, E. M. S., & Barragán, C. A. G. (2000). Cualidades físicas (Vol. 561). Inde.
- Soriano, M. M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales*, (9), 163-184.
- Trejos Abarca, D., & Meza Zúñiga, D. (2017). Actividad física: efectos en el bienestar físico, social y mental en la población de Goicoechea. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 26(1), 74-85. Recuperado de <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/8fqma>
- Urzúa, A., & Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71.
- Villamizar, J. A. F., Castelblanco, S. Y., & Bolívar, A. A. (2021). Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 953-960.
- Villegas, E. H., & Villamizar, J. A. F. (2020). Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: revisión bibliográfica. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(269).

## ANEXOS

### Anexo N° 1

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN ESTUDIO

#### UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

#### LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** PERCEPCIONES DE ALGUNAS DE LAS MUJERES DE LA ZONA URBANA DE SONSON SOBRE EL IMPACTO DEL PROGRAMA DE AERÓBICOS EN SU CALIDAD DE VIDA

**NOMBRE DE LOS INVESTIGADORES:**

Eliana Alejandra Márquez Marín

Elizabeth Sánchez Franco

Harold Stivenson Valencia Valencia

**LUGAR:** Coliseo municipal de Sonsón.

#### **Síntesis**

La investigación es cualitativa, ya que la finalidad es proporcionar una mayor comprensión, significados e interpretación subjetiva que el hombre da a sus creencias, motivaciones y actividades culturales, dando como resultado datos de apreciaciones conceptuales; además, es de tipo descriptivo, ya que intenta describir características de una población, en este caso, las percepciones que presentan las mujeres que asisten al programa de aeróbicos.

La Universidad de Antioquia, en su pregrado de Licenciatura en Educación Física, tiene el gusto de invitarla a participar de una investigación llamada PERCEPCIONES DE LAS MUJERES DE LA ZONA URBANA DE SONSON SOBRE EL IMPACTO DEL PROGRAMA DE AERÓBICOS EN SU CALIDAD DE VIDA

El propósito de esta investigación es describir los cambios experimentados en la calidad de vida referentes al aspecto físico, mental, social y familiar de algunas de las mujeres que participan en el programa de aeróbicos del municipio de Sonsón.

- **CONDICIONES ÉTICAS DE LA INVESTIGACIÓN:**

Dentro de las condiciones éticas para este estudio se encuentran las siguientes:

**Secreto Profesional:** La investigación garantizó el anonimato de las participantes. Los investigadores se comprometieron a no informar en sus publicaciones ninguno de los nombres de las participantes, ni otra información que permitiese su identificación.

**Derecho a la no-participación:** Las participantes al estar informadas de la investigación y los procedimientos a seguir, tienen plena libertad para abstenerse de responder total o parcialmente las preguntas que le sean formuladas, y a participar o no de las pruebas a realizar.

**Derecho a la información:** Las participantes podrían solicitar la información que consideren necesaria con relación a los propósitos, procedimientos, instrumentos de recopilación de datos, cuando lo estimen conveniente.

**Remuneración:** Los fines de la presente investigación son eminentemente formativos, académicos y profesionales y no tienen ninguna pretensión económica. Por tal motivo no existirá ningún tipo de colaboración económica de las participantes y tampoco tendrá ningún tipo de contraprestación.

**Divulgación:** Los resultados serán presentados por escrito u oralmente, a una fuente de sumo criterio y reserva como lo es la Universidad de Antioquia. No obstante, en estos procesos el secreto profesional se mantendrá sin que se pueda dar lugar al reconocimiento de la identidad.

**Acompañamiento:** Las personas indagadas contarán con el acompañamiento permanente del grupo de maestros en formación (investigadores), en las diferentes etapas del proceso de investigación, quienes brindarán la asesoría teórica, metodológica y ética pertinente para la realización del trabajo.

- **AUTORIZACIÓN**

He leído el procedimiento descrito arriba. El investigador me ha explicado sobre este estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar de esta investigación con la realización de la entrevista semiestructurada (grabada en audio) como elemento clave para la recolección de la información.

Fecha \_\_\_\_\_

Firma del participante \_\_\_\_\_

C.C. \_\_\_\_\_

Investigadores:

ELIANA ALEJANDRA MARQUEZ MARIN

ELIZABETH SANCHEZ FRANCO

HAROLD STIVENSON VALENCIA



## **Anexo N° 2**

Sonsón, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2024

Señores Secretaría de deportes:

Asunto: Trabajo de campo de investigación

Cordial saludo.

La presente es con el fin de solicitarle, la autorización para realizar el trabajo de campo de la investigación de Pregrado en “Licenciatura en educación física, recreación y deporte”, de la Universidad de Antioquia, cuyo nombre es “Percepciones de las mujeres de la zona urbana de Sonsón sobre el impacto del programa de aeróbicos en su calidad de vida”.

El propósito es realizarles una entrevista a algunas de las mujeres usuarias del programa de aeróbicos en el municipio de Sonsón, para conocer las concepciones vividas por ellas en las clases con esta población.

El compromiso profesional es compartirle a la UDEA Sonsón y a la secretaría de deportes del mismo municipio los resultados de la investigación y realizar algunas recomendaciones para afianzar y fortalecer el proceso de actividad física mediante la rumba aeróbica que actualmente lleva a cabo la secretaría de Deportes con la población femenina del municipio de Sonsón.

De antemano, le agradezco su colaboración y disposición para este trabajo académico.

Atentamente,

Eliana Alejandra Márquez Marín

Elizabeth Sánchez Franco

Harold Stivenson Valencia Valencia

Estudiantes de la Universidad de Antioquia (Sede Sonsón)