

**Análisis de los Factores relacionados a la práctica de ejercicio
físico en personas que asisten al gimnasio en Cali Colombia.**

**Analysis of the factors related to the practice of physical exercise
in people who attend the gym in Cali Colombia.**

Brayan Fernando Revelo Villota
Cali, Colombia 2024
Universidad Santiago de Cali
Brayan.revelo00@usc.edu.co
<https://orcid.org/0009-0009-8644-3104>

Resumen

Los factores relacionados a la práctica de ejercicio físico son fundamentales para establecer hábitos saludables en la vida diaria de las personas. El objetivo de este artículo es analizar los factores relacionados con la práctica del ejercicio en personas que asisten al gimnasio en la ciudad de Cali Colombia con el fin de conocer los motivos que influyen en la realización de la actividad física de los usuarios del gimnasio. La adherencia al ejercicio físico en los gimnasios es un desafío constante para los profesionales del fitness y los asistentes a pesar de las buenas intenciones, muchos abandonan sus rutinas antes de alcanzar sus objetivos. La adherencia al ejercicio físico en el gimnasio está influenciada por diversos factores interrelacionados, incluyendo la motivación, la salud, la estética y el uso del tiempo libre. Comprender y abordar estos factores de manera integral permite a los gimnasios diseñar programas personalizados que fomenten una mayor adherencia y, por ende, promuevan una vida más activa y saludable.

Palabras claves: adherencia, actividad física, gimnasio, motivación, saludable.

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Abstract:

Factors related to the practice of physical exercise is a crucial factor in establishing healthy habits in people's daily lives. The objective of this article is to analyze the factors related to the practice of exercise in people who attend the gym in the city of Cali, Colombia. The purpose of this analysis is to know the reasons that influence the physical activity of gym users. Adherence to physical exercise in gyms is a constant challenge for fitness professionals and users. Despite good intentions, many abandon their routines before reaching their goals. Adherence to fitness in the gym is influenced by several interrelated factors, including motivation, health, aesthetics, and use of leisure time. Understanding and addressing these factors holistically allows gyms to design customized programs that encourage greater adherence and thereby promote a more active and healthy lifestyle.

Keywords: adherence, physical activity, gym, motivation, healthy.

Introducción

El concepto de actividad física ha cambiado tanto a lo largo del tiempo que ya no se considera puramente biomecánica y ahora considera otros componentes de la dimensión humana, como aspectos psicológicos, espirituales y sociales. (Sanclemente Y. , 2014). Existen muchas razones para hacer deporte, pero quizás a que está en la base de todo es que el ejercicio físico es una actividad en la cual se pone en funcionamiento al mismo tiempo la parte física, la mental, la emocional y la espiritual de la persona (Torralba & Santos, 2016).

Los datos expuestos sobre la práctica de actividad física a nivel internacional, nacional y local muestran un panorama preocupante en el mundo, pues predomina el estilo de vida sedentario y poco activo y es índice de la gran problemática que se avecina en la población de acuerdo a la morbilidad-mortalidad, debido al bajo nivel de actividad física y los inadecuados hábitos alimentarios, además de los altos gastos en servicios de salud que deberán asumir las personas. Por tal motivo cobra importancia la práctica regular de actividad física; la obtención de los beneficios para la salud no se debe limitar a un pequeño grupo de la población, al contrario, se debe reforzar esta conducta para que ayude a incrementar el número de practicantes, de tal forma que se reduzcan los altos niveles de sedentarismo y, en el caso del gimnasio, las altas cifras de deserción (Sanclemente Y. A., 2014).

Las personas con este propósito buscan soluciones asistiendo a los Centros de actividad física para desarrollar y mejorar la parte estética y su estado físico. A nivel de la población

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

general, la adherencia al ejercicio físico es un factor crucial para establecer hábitos saludables en la vida diaria de las personas y, por tanto, se trata de un tema que necesita ser abordado con urgencia teniendo en cuenta el impacto que tiene sobre la salud física y mental de la población. Esta situación evidencia que es necesario la motivación al momento de realizar actividad física ya que perder la motivación es lentamente caminar hacia un punto donde quieras dejar de ejercitarte. Esto es sumamente importante, puesto que no todo el tiempo la razón que te motiva en un principio puede ser la misma que te motive luego de un tiempo. (Maria, 2015).

En los últimos años la influencia de los medios de comunicación, los mensajes publicitarios y los cambios culturales buscan glorificar la estética, la juventud y la salud imponiendo patrones de belleza para que las personas se aferren a prácticas o productos con fines de lucro y consumo, que acentúan la preocupación de las personas por su apariencia física. (Moreno & Ortiz, 2009).

Es fundamental abordar esta problemática porque la continuidad y el éxito de los programas de fitness dependen en gran medida de la capacidad de los usuarios para mantenerse motivados y comprometidos con su rutina de ejercicio. La motivación para hacer ejercicio es un elemento central en la promoción de la salud y el bienestar, y entender los factores que la influyen puede ayudar a diseñar estrategias efectivas para aumentar la adherencia a la actividad física. Al entender y reforzar las motivaciones individuales, ofrecer programas personalizados y destacar los beneficios del ejercicio, los gimnasios pueden fomentar una mayor adherencia y, por ende, contribuir a la reducción de los altos niveles de sedentarismo y las tasas de deserción en sus programas. Esto no solo mejora la salud física y mental de los individuos, sino que también puede aliviar la carga

económica en los servicios de salud derivados de enfermedades asociadas al sedentarismo y hábitos alimentarios inadecuados.

Reflexión

Factores de adherencia

La adherencia al ejercicio físico en el gimnasio es un tema crucial para entender el éxito y la continuidad de los programas de fitness. La motivación para hacer ejercicio es un tema central en la promoción de la salud y el bienestar. Comprender los factores que influyen en la motivación puede ayudar a diseñar estrategias efectivas para fomentar una mayor adherencia a la actividad física. Los factores que influyen en la adherencia de los usuarios al ejercicio son múltiples y pueden clasificarse en varias categorías, tales como motivacionales, salud, estética y de tiempo libre. A continuación, se presenta una reflexión sobre estos factores y su impacto en la adherencia al ejercicio físico en el gimnasio, respaldada por diversas investigaciones.

Motivación

La motivación es uno de los principales motores que impulsa a las personas a comenzar y mantener una rutina de ejercicio. Según Deci y Ryan (2000), la motivación intrínseca, que se basa en el disfrute y la satisfacción personal, es más efectiva para la adherencia a largo plazo en comparación con la motivación extrínseca, que se centra en recompensas externas como la apariencia física. La motivación para hacer ejercicio es un factor clave en el mantenimiento de una vida activa y saludable. Comprender los diversos aspectos de

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

la motivación puede ayudar a las personas a comenzar y mantener una rutina de ejercicio regular. Los gimnasios pueden fomentar la adherencia identificando y reforzando las motivaciones individuales de sus usuarios, ofreciendo programas personalizados y destacando los beneficios inmediatos y a largo plazo del ejercicio.

“Las investigaciones motivacionales más recientes se han centrado en tres grandes áreas, el deporte de competición y de alto rendimiento, el deporte juvenil e infantil y las diferencias sexuales (Mayor & Tortosa, 1990). La motivación no solo estudia al deportista, sino a todos los actores que se involucran en su actividad: deportistas, padres de familia, entrenador, árbitros, relación de grupos, rendimiento, etc.

Salud.

La preocupación por el cuerpo y sus dolencias, su dimensión sexual, la intervención en la gestación de una nueva vida y el control reproductivo como también las huellas físicas de enfermedades que consideramos mentales como el alcoholismo y su antigua asociación a una conducta viciosa son, a primera vista, campos de interés y acción de aquello que denominamos la vida privada de una sociedad. La historiografía más reciente, que ha entendido al cuerpo humano como una construcción cultural en constante elaboración y que estimula preguntas respecto a su forma, representación social y sentido histórico, está empeñada en visibilizar su centralidad en la historia del mundo occidental (Zarate, 2008,p.1-285).

Estética.

El estudio de los distintos aspectos de la imagen corporal ha adquirido creciente interés a raíz del incremento de problemas de salud asociados con ella, como son los trastornos de la alimentación, la adicción al ejercicio físico o ejercicio físico excesivo, vigorexia,

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

dismorfofobia, abuso de dietas y esteroides, etc. (Cruz y Maganto, 2002; Raich, Torras y Figueras, 1996). La preocupación corporal puede tomar dos vías, preocupación por el peso y por la musculatura, las cuales pueden aparecer juntas, ya que no son mutuamente excluyentes y pueden ser identificadas en mujeres y hombres (Kelley, Neufeld & Musher-Eizenman, 2010). La estética, o la preocupación por la apariencia física, es un factor significativo de adherencia al ejercicio físico para muchas personas. La búsqueda de una apariencia física deseable puede motivar a los individuos a comenzar y mantener una rutina de ejercicio regular. Sin embargo, este tipo de motivación puede tener tanto aspectos positivos como negativos

La mejora de la apariencia física o estética es un motivador común para muchas personas que comienzan a hacer ejercicio. Ingledew y Markland (2008) encontraron que "las preocupaciones estéticas pueden motivar a las personas a participar en actividades físicas". Este deseo de mejorar la apariencia puede ser un fuerte incentivo para adoptar hábitos de ejercicio. Los medios de comunicación y las redes sociales juegan un papel significativo en la promoción de ideales de belleza que muchas personas buscan alcanzar a través del ejercicio. Tiggemann y Williamson (2000) señalaron que "la exposición a imágenes de cuerpos ideales en los medios puede aumentar la insatisfacción corporal y motivar el ejercicio para mejorar la apariencia".

Tiempo libre.

Actualmente, la sociedad vive con la sensación de faltar tiempo. Esta carencia, fruto de los ritmos vitales y de la multiplicidad de los tiempos propios de la sociedad contemporánea, lleva a pensar que la calidad de vida de las personas, sus actividades y relaciones sociales, la construcción de su identidad individual y colectiva, y su educación mejorarían si se conociesen y se coordinasen de forma óptima los tiempos sociales. En

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

este sentido, si el tiempo es vital para las personas, de forma análoga resulta vital su conocimiento, distribución y uso, especialmente en procesos de construcción de la persona y procesos educativos (Gimeno, 2008).

En otros sistemas culturales, la diferenciación y, en cierto modo, oposición entre el tiempo de ocio y el tiempo de trabajo no siempre ni en todas partes se ha manifestado tan evidente. En todo caso, las diferentes lógicas internas de cada cultura han conllevado un concepto de ocio distinto. En las sociedades industriales, cambia la percepción del tiempo, lo que tiene implicaciones en la manera de entender las actividades ociosas. Las personas y su trabajo, y por tanto su tiempo, se transforman en mercancías con un valor económico determinado (Guirao, 2004, p.131-140).

Estrategias para mejorar los factores de adherencia

Mejorar la adherencia al ejercicio físico en el gimnasio es un desafío multifacético que requiere una comprensión profunda de los factores que influyen en la continuidad y el compromiso de los usuarios. Implementar estrategias efectivas para mejorar la adherencia al ejercicio físico no solo ayuda a superar estas barreras, sino que también maximiza los beneficios para la salud y el bienestar. A continuación, se presentan varias estrategias respaldadas por la literatura para aumentar la adherencia al ejercicio en el gimnasio.

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Evaluaciones Iniciales y Programas Personalizados

Realizar evaluaciones físicas y consultas iniciales es fundamental para diseñar programas de entrenamiento que se ajusten a las necesidades y objetivos individuales de los usuarios. Esto no solo ayuda a prevenir lesiones, sino que también aumenta la motivación intrínseca. Según el estudio de Dishman et al. (2005), los programas personalizados pueden mejorar significativamente la adherencia al proporcionar una sensación de control y competencia al usuario. Cada individuo tiene necesidades y capacidades únicas. Un programa de ejercicio personalizado puede abordar estas diferencias y hacer que el ejercicio sea más efectivo y atractivo (Sallis & Owen, 1999). Incorporar diferentes tipos de ejercicios como cardio, fuerza, flexibilidad y deportes y Probar nuevas clases de fitness, deportes o actividades al aire libre para mantener el interés.

Establecimiento de Metas Realistas

Fijar metas realistas y alcanzables es crucial para mantener la motivación. Locke y Latham (2002) subrayan la importancia de las metas específicas y desafiantes para mejorar el rendimiento y la adherencia. Las metas a corto plazo que sean específicas y medibles pueden proporcionar un sentido de logro, mientras que las metas a largo plazo ofrecen una dirección clara y un propósito.

Seguimiento y Retroalimentación Continua

El seguimiento regular y la retroalimentación positiva son esenciales para que los usuarios perciban su progreso y se mantengan motivados. Un estudio de Perri et al. (2002)

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

muestra que las intervenciones con feedback continuo pueden aumentar la adherencia al ejercicio en un 20% en comparación con aquellos que no reciben retroalimentación constante.

Variedad en los Programas de Ejercicio

Ofrecer una amplia gama de actividades y clases ayuda a mantener el interés y a evitar la monotonía. La investigación de Annesi (2001) sugiere que la variedad en las rutinas de ejercicio está positivamente correlacionada con una mayor adherencia debido a que reduce el aburrimiento y aumenta el disfrute.

Fomento de la Comunidad

El sentido de comunidad y el apoyo social son cruciales para la adherencia a largo plazo. Carron, Hausenblas y Mack (1996) destacan que el apoyo social, ya sea de compañeros de entrenamiento, amigos o familiares, es un factor clave en la adherencia al ejercicio. Fomentar la creación de grupos de apoyo dentro del gimnasio puede ser beneficioso. Las clases grupales, los desafíos de equipo y los eventos sociales pueden ayudar a construir una comunidad y aumentar el sentido de pertenencia.

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Educación y Formación

Proporcionar información sobre los beneficios del ejercicio y la importancia de la adherencia a través de talleres, charlas y materiales educativos puede empoderar a los usuarios. Según Bandura (1997), aumentar la autoeficacia a través de la educación es fundamental para mejorar la adherencia, ya que los usuarios que comprenden los beneficios y sienten que tienen el conocimiento necesario son más propensos a mantenerse activos.

Conclusiones

Los factores relacionados a la práctica de ejercicio físico en el gimnasio es un fenómeno complejo y multifacético, influenciado por una combinación de factores motivacionales, salud, estética, tiempo libre. La comprensión y el abordaje integral de estos factores son esenciales para diseñar estrategias efectivas que promuevan la continuidad y el éxito de los programas de entrenamiento. La adherencia al ejercicio físico en el gimnasio es un fenómeno complejo influenciado por una combinación de factores motivacionales, salud, ambientales y personales. Comprender y abordar estos factores de manera integral es esencial para que los gimnasios puedan diseñar estrategias efectivas que promuevan la continuidad y el éxito de sus programas de entrenamiento, beneficiando así la salud y el bienestar de sus usuarios.

Para mejorar la adherencia, se deben implementar estrategias que incluyan evaluaciones iniciales y programas personalizados, ofrecer una variedad de actividades para mantener el interés, fomentar un sentido de comunidad, proporcionar educación y formación

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

continua, y utilizar incentivos y recompensas de manera estratégica. Además, ayudar a los usuarios a establecer objetivos realistas y alcanzables puede aumentar la motivación y el sentido de logro.

La adherencia al ejercicio físico en el gimnasio depende de una interacción compleja de múltiples factores. Los gimnasios que logran comprender y abordar estos factores de manera holística estarán mejor posicionados para crear entornos que no solo atraigan a los usuarios, sino que también los mantengan comprometidos y motivados a lo largo del tiempo. Esta aproximación no solo beneficiará la salud y el bienestar de los usuarios, sino que también contribuirá al éxito y sostenibilidad de los propios gimnasios.

Referencias

Agualimpia, Y. A. S., & Henao, M. N. A. (2014). Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness. VIREF Revista de Educación Física, 3(1), 89-116.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/19050>

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Aspano Carron, MI, Lobato Muñoz, S., Leyton Román, M., Batista, M., & Jiménez Castuera, R. (2016). Predicción de la motivación en las etapas de cambio de ejercicio más activos. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (30), 87-91.

<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345744747016.pdf>

Baró, S., & Rudoni, N. (2022). Motivación y actividad física durante la pandemia de COVID-19 en adultos dBaró, S., & Rudoni, N. (2022). Motivación y actividad física durante la pandemia de COVID-19 en adultos del AMBA. Calidad de Vida y Salud, 15(2), 43-50.el AMBA. Calidad de Vida y Salud, 15(2), 43-50.

<http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/360>

Barrientos Martínez, N., Escoto, C., Bosques, L. E., Enríquez Ibarra, J., & Juárez Lugo, C. S. (2014). Interiorización de ideales estéticos y preocupación corporal en hombres y mujeres usuarios de gimnasio. Revista mexicana de trastornos alimentarios,5(1),29-38.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232014000100005

Camacho, A. S., Soto, C. A., & González-Cutre, D. (2011). Valores posmodernos y motivación hacia el ocio y el ejercicio físico en usuarios de centros deportivos. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 7(25), 320-335.

<https://www.redalyc.org/pdf/710/71018867007.pdf>

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Camerino Foguet, O., López Nadal, A., & Castañer Balcells, M. (2015). Evaluar la motivación en la educación física: una aplicación con AMPET. Tándem: didáctica de la educación física. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4935761>

Carron, M. I. A., Muñoz, S. L., Román, M. L., Batista, M., & Castuera, R. J. (2016). Predicción de la motivación en las etapas de cambio de ejercicio más activos. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (30), 87-91. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345744747016.pdf>

Codina, N., Rosich, M., & Pestana, J. V. (2004). Actividad física y gimnasios. Entre la obligación y la libertad de los usuarios. Familia, 2(15), 93. https://www.researchgate.net/profile/Jose-Pestana-4/publication/228084705_Actividad_física_y_gimnasios_Entre_la_obligación_y_la_libertad_de_los_usuarios_Physical_activity_and_gyms_Between_users'_obligation_and_freedom/links/0912f4fedb6c9a84c4000000/Actividad-fisica-y-gimnasios-Entre-la-obligacion-y-la-libertad-de-los-usuarios-Physical-activity-and-gyms-Between-users-obligation-and-freedom.pdf

Duarte Gómez, J. S. Perfil del consumidor de suplementos nutricionales de las sedes de los gimnasios de la universidad USTA en Bogotá. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/5118>

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Durán, A. D. J. O., & VARGAS, J. E. R. (2013). Motivación hacia programas de ejercicio, deporte y actividad física de los empleados de Une Telefónica de Pereira 2012 (Doctoral dissertation, Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad de Ciencias de la Salud. Ciencias del Deporte y la Recreación).
<https://repositorio.utp.edu.co/items/743b79fd-4e40-49d3-8f08-c0c6a85f2544>

Echagüe, M. I. M. (2017). Cultura de gimnasio. Significados y usos del cuerpo. XI Jornadas de Sociología. <https://cdsa.aacademica.org/000-061/959.pdf>

Flores Barrio de Mendoza, M. D. P. (2014). Personalidad y modos de afrontamiento al estrés en personas que frecuentan un gimnasio-Lima, 2014.
<https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/764>

Franco Jiménez, A. M., Ayala Zuluaga, J. E., & Ayala Zuluaga, C. F. (2011). La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. Hacia la Promoción de la Salud, 16(1), 186-199.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772011000100014

Guirao, J. E. M. (2004). " Los gimnasios' deportivos'. Del ocio a la obligación. In Turismo, ocio y deporte. Transformaciones globales: confianza y riesgo, grupo: VIII Congreso Español de Sociología. Alicante, del 23 al 25 de septiembre (pp. 131-140). Universidad de da Coruña. <https://core.ac.uk/download/pdf/61908563.pdf>

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Heredia Reyes, R. I. (2015). Relación entre el nivel de actividad física y composición corporal en 100 mujeres físicamente activas en gimnasios y parques de la ciudad de Quito en los meses de junio y julio de 2015 (Master's thesis, PUCE).
<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/10048>**