

Información Importante

La Universidad Santo Tomás, informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea de la Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento, para todos los usos que tengan **finalidad académica**, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le dé crédito al trabajo de grado y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el Artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, la Universidad Santo Tomás informa que “los derechos morales sobre documento son propiedad de los autores, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.”

Bibliotecas Bucaramanga

Universidad Santo Tomás

**Factores motivacionales para la realización de ejercicio físico en estudiantes que asisten al
Centro Medico Deportivo Body Fitness de la Universidad Santo Tomás Seccional
Bucaramanga**

**Heyleen Karolay Páez Ramírez, William Giovanni Rodríguez Marín,
Jonathan Fernando Torres Serrano**

**Trabajo de grado para optar por el título de Profesional en Cultura Física, Deporte y
Recreación**

Directora

Laura Andrea Quintero Rivera

Especialista en Psicología del Deporte y del Ejercicio

Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga

División de Ciencias de la Salud

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

2016

AGRADECIMIENTOS

Le agradezco primeramente a dios por darme la oportunidad de vivir esta bonita experiencia que fue la universidad, a mis padres José Alonso Páez y Laura Liliana Ramírez y a mi hermana Valentina Páez por todo su apoyo durante todos estos años. A mi familia y amigos que siempre me apoyaron y me desearon los mejores éxitos. A mis compañeros de tesis por tanta paciencia y esfuerzo para realizar este proyecto. A los profesores de nuestra facultad por todas las enseñanzas y a nuestra tutora Laura Andrea Quintero por todo el apoyo que nos brindó para realizar este trabajo.

Heyleen Karolay Paez Ramírez.

Primero que todo agradecerle a Dios por permitirme cumplir este objetivo, a mis padres Luis Fernando Torres, Martha Serrano y a mi hermano Danny Torres que siempre estuvieron acompañándome durante este camino, a mis compañeros de tesis por esos días de arduo trabajo, a cada uno de los docentes por sus conocimientos transmitidos en cada una de sus clases y no olvidar a cada uno de mis compañeros con quienes empecé un sueño, sueño que ya alcance.

Jonathan Fernando Torres Serrano.

En agradecimiento ante todo a dios, mi familia y las personas que me acompañaron en la realización de este proyecto de grado, con todo el apoyo me que dieron, animo, etc., especialmente a Laura Andrea Quintero por ser nuestra tutora, por presionarnos y ayudarnos a lograr este proyecto.

William Giovanni Rodríguez Marín.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Tabla de Contenido

	Pág.
1. Introducción	9
2. Planteamiento del problema.....	10
2.1 Pregunta problema	11
3. Justificación	12
4. Objetivos	13
4.1 Objetivo general	13
4.2 Objetivos específicos.....	13
5. Marco de Referencia	14
5.1 Marco Teórico.....	14
5.2 Marco conceptual	21
5.2.1 Ejercicio físico.	24
5.2.2 Actividad física.	24
5.2.3 Enfermedades no transmisibles (ENT).....	24
5.2.4 Sedentarismo.....	24
5.2.5 Obesidad.	25
5.2.6 Estética.....	25
5.2.7 Autoestima.....	25
5.2.8 Adherencia.....	25
5.2.9 Motivación.....	25
5.2.10 Motivación intrínseca.....	26
5.2.11 Motivación extrínseca.....	27
5.2.12 Salud.	28

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

5.2.13 Bienestar	28
6. Hipótesis.....	28
7. Metodología	29
7.1 Diseño	29
7.2 Población y muestra	29
7.3 Criterios de elegibilidad	29
7.4 Variables	30
7.5 Plan de recolección de la información	30
7.6 Materiales y métodos	31
7.6.1 Cuestionario: AMPEF.....	31
7.7 Procesamiento de la información	31
7.8 Análisis estadístico.....	31
7.9 Consideraciones éticas	31
7.10 Cronograma.....	32
7.11 Presupuesto.....	33
8. Resultados	33
9. Discusión.....	45
10. Conclusiones	48
11. Bibliografía	49
12. Apéndices	55

Índice de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Cronograma de actividades.....	32
Tabla 2. Estimación de presupuesto.....	33
Tabla 3. Número de estudiantes y facultades a las que corresponden.	34
Tabla 4. Ítem que conforman cada factor.	34
Tabla 5. Factores del cuestionario y descripción de cada ítem.	35
Tabla 7. Resultados Factor 2. Diversión y bienestar.	39
Tabla 8. Resultados Factor 3. Prevención y salud positiva.....	39
Tabla 9. Resultados Factor 4. Competición.....	40
Tabla 10. Resultados Factor 5. Afiliación.	40
Tabla 11. Resultado Factor 6. Fuerza y resistencia.	41
Tabla 12. Resultado Factor 7. Reconocimiento social.....	42
Tabla 13. Resultado Factor 8. Control del estrés.....	42
Tabla 14. Resultado Factor 9. Agilidad y flexibilidad.....	43
Tabla 15. Factor 10. Desafío.....	43
Tabla 16. Resultado Factor 11. Urgencias de salud.....	44
Tabla 17. Resultado total de los 11 factores de los cincuenta cuestionarios.	45

Lista de Apéndices

	Pág.
Apéndice A Cuestionario AMPEF de 48 ítems.....	55
Apéndice B Consentimiento informado.....	58
Apéndice C Carta.....	61

Resumen

Factores motivacionales para la realización de ejercicio físico en estudiantes que asisten al Centro Medico Deportivo Body Fitness de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga.

Heyleen Karolay Páez Ramírez, William Giovanni Rodríguez Marín, Jonathan Fernando Torres Serrano

PALABRAS CLAVE: Motivación, factores motivacionales, ejercicio físico, AMPEF.

RESUMEN: La presente investigación se llevará a cabo con estudiantes de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga que asisten al Centro Medico Deportivo Body Fitness de la sede deportiva de Piedecuesta, donde se aplicará el Cuestionario Auto-informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico "AMPEF" con el objetivo de saber cuáles de los 11 factores que allí se presentan son los que tienen la puntuación más alta en esta población. Con relación a los factores motivacionales en la realización de ejercicio físico, los resultados confirman que los factores motivacionales que más predominan en esta población fueron, fuerza y resistencia, diversión y bienestar, prevención y salud positiva.

KEY WORDS: Motivation, motivational factors, physical exercise, AMPEF.

ABSTRACT: This research will take place with students from the Universidad Santo Tomás, Bucaramanga Branch, who attend the Medical Sports Centre Body Fitness of sports headquarters of Piedecuesta, where the self-report questionnaire of motives for the practice of physical exercise "AMPEF" will be applied in order to know which of the 11 factors that arise there, are those ones that have the highest score in this population. With regard to motivational factors in physical exercise, the results confirm that motivational factors that predominate the most in this population were: strength and resistance, fun and wellness, prevention and positive health.

1. Introducción

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) el ejercicio físico es una subcategoría de la actividad física que se planea, es estructurada y repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. (Organización Mundial de la Salud).

(Frederick & Schuster-Schmidt , 2003) Indicaron que la adherencia al ejercicio físico estaba relacionada con motivos de diversión, competencia y de interacción social y menos con motivos de fitness o apariencia.(Koivula , 1999), encontró en otra investigación que la salud física, la diversión y el goce se mostraban como las razones más importantes para la participación deportiva, mientras que la socialización era considerada por muchos de los participantes como uno de los motivos menos importantes para la participación.(Moreno Murcia, Cervelló Gimeno, & Martínez Camacho, 2007).

La presente investigación se llevará a cabo con estudiantes de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga que asisten al Centro Medico Deportivo Body Fitness de la sede deportiva de Piedecuesta, donde se aplicará el Cuestionario Auto-informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico “AMPEF” con el objetivo de saber cuáles de los 11 factores que allí se presentan son los que tienen la puntuación más alta en esta población.

Esta información es fundamental para nosotros como cultores físicos en dos de nuestras áreas de desempeño. Por una parte es importante conocer como entrenador los motivos para la práctica de tal manera que sea más fácil generar adherencia al ejercicio físico. Como Administradores se

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

tendrá información para generar satisfacción en los clientes y así evitar la deserción, disminuir las pérdidas y aumentar las ganancias.

Desde nuestro compromiso ético con la sociedad llevaremos a que las personas implementen este hábito saludable y se mantengan en él disminuyendo las probabilidades de que padezcan enfermedades no transmisibles a causa del sedentarismo.

El ejercicio físico trae beneficios también en los diferentes ámbitos del bienestar psicológico mejora el estado de ánimo y la emotividad (Biddle, Fox , & Boutcher, 2000) reduce la depresión clínica(Lawlor & Hopker, 2001), disminuye los niveles de ansiedad(Akandere & Tekin, 2005), favorece el afrontamiento del estrés(Holmes, 1993), e incrementa la autoestima (McAuley, Mihalko , & Bane, 1997). (Jiménez, Miró , & Sánchez, 2008).

2. Planteamiento del problema

Teniendo en cuenta que los principales motivos para realizar ejercicio físico son por estética, salud, e interacción social. Es bueno saber cuál de estos se encuentra presente en la mayoría de la población ya que nos permitirá como entrenadores motivar a las personas a la práctica de ejercicio. De esta manera el ejercicio físico realizado de forma regular y controlada disminuye la posibilidad de sufrir de enfermedades cardiovasculares en especial de infarto de miocardio. También promueve la pérdida de peso corporal lo que disminuye los niveles de obesidad, normaliza la hipertensión y la glucemia en los diabéticos. (Serra & Calafart 2004).

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

En cuanto a la estética la comunidad de hoy en día tiene la percepción de que una persona delgada o musculosa son los que realmente están bien. Esto lleva a que la gente que sufre de obesidad o tiene unos kilos de más realicen ejercicio ejercitarse para perder peso se puede ver como una razón auto expositiva ya que la mayoría de veces esto puede dar como resultado en el mejoramiento de la apariencia y la musculatura. (Brewer & Ruarte 2004).

El ejercicio físico ayuda a mejorar también la autoestima. (Sienenger & Oven 2005) promueve el esparcimiento. (Birth & Dishman 2004) y las oportunidades para socializar. (Hausenblas & Estabrooks 2005).

El aspecto que se piensa analizar en esta investigación es saber cuáles son los factores motivacionales predominantes para la realización de ejercicio físico en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga, ya que de esta manera se tendrá una base para que posteriormente tanto instructores, estudiantes y administradores planteen estrategias de entrenamiento y mercadeo basados en la motivación.

2.1 Pregunta problema

¿Cuáles son los factores motivacionales por los cuales los estudiantes de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga realizan ejercicio físico en las instalaciones del Centro Médico Deportivo Body Fitness sede Piedecuesta en el segundo semestre del año 2016?

3. Justificación

Considerando que la población actual es en su mayoría sedentaria debido a los avances tecnológicos de la actualidad, como cultores físicos o como profesionales en el área del deporte y la salud queremos incentivar a la realización de ejercicio físico ya que la inactividad física nos llevaría a sufrir diferentes consecuencias, como enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes tipo II, entre otras, en nuestra salud (Physical Activity, 1996).

Según la OMS “Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, el tiempo necesario para obtener los beneficios de la actividad física es de 150 minutos semanales a una intensidad moderada o 75 minutos a una intensidad más vigorosa”.(Organización Mundial de la Salud).

Debido a la inactividad física otro de los problemas que se presentan son las enfermedades cardiovasculares que son la principal causa de muerte en el año en todo el mundo. (Organización Mundial de la Salud, 2015).

De los 16 millones de muertes de personas menores de 70 años atribuibles a enfermedades no transmisibles, un 82% corresponden a los países de ingresos bajos y medios y un 37% se deben a las ECV.(Organización Mundial de la Salud, 2015).

Debido a que la inactividad física es la causante de todos estos problemas el objetivo de esta investigación es analizar cuáles son los motivos que llevan a la comunidad tomasina a realizar ejercicio físico con el fin de saber cuáles son los factores motivacionales que predominan y cuáles no, así poder fomentar positivamente el ejercicio físico atrayendo más a

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

la comunidad tomasina a estos espacios y disminuyendo las posibilidades de que estos sufran de enfermedades no transmisibles.

Los resultados obtenidos a partir de este estudio, servirán para tener en cuenta, la parte motivacional dentro de los planes de entrenamiento, aumentando las posibilidades de lograr un mejor resultado individual.

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

- Determinar los motivos que llevan a los estudiantes de la Universidad Santo Tomás a realizar ejercicio físico en el Centro Médico Deportivo Body Fitness sede Piedecuesta.

4.2 Objetivos específicos

- Identificar cuál de las diecisiete facultades de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga tiene mayor asistencia al Centro Médico Deportivo Body Fitness.
- Conocer cuáles son los principales factores motivacionales mediante la aplicación del Auto informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico AMPEF.
- Analizar los principales factores motivacionales predominantes.

5. Marco de Referencia

5.1 Marco Teórico

El material que utilizaron para la realización de este estudio fue el Exercise Motivations Inventory (EMI-2)(Markland & Ingledew, 1997), denominada Auto informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF),(Capdevila, 2000). Esta versión inicial consta de 51 ítems, igual que el cuestionario original, y la única diferencia consiste en la escala tipo Likert de respuesta a cada ítem. Mientras en la versión original es una escala de 0 a 5, en el AMPEF es una escala de 0 (“nada verdadero para mí”) a 10 (“totalmente verdadero para mí”). Junto con el AMPEF, se han recogido datos como la edad, el género, la cantidad de horas de estudio o de trabajo, o la cantidad de cigarrillos fumados. También se registró el nivel de ejercicio físico practicado en el momento de contestar el AMPEF y durante los 6 meses anteriores. Se definía como el “ejercicio practicado con una intensidad de esfuerzo por encima de lo normal, habitualmente sudando o experimentando cierto cansancio, y de una duración mínima de 30 minutos seguidos por sesión”. Las opciones de respuesta eran: ninguna vez; menos de una vez al mes; una vez por mes; dos o tres veces por mes; una o dos veces por semana; tres o más veces por semana, el procedimiento realizado fue administrar el AMPEF en sesiones colectivas, junto con el leve cuestionario sobre datos adicionales. Para los estudiantes universitarios fue realizado en un aula habitual de docencia, y para los usuarios y socios deportivos fue realizada antes de una sesión de ejercicio en su centro o club deportivo habitual, fue realizado de forma voluntaria y fueron informados de que se mantendría la confidencialidad de los datos tomados.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Donde se obtuvo un primer análisis factorial de componentes principales (con rotación VARIMAX, según la aplicación informática SPSS), que ha mostrado una estructura de 14 factores, explicando un 75 % de la variabilidad total de los datos. Siguiendo el criterio de excluir del análisis aquellos ítems con una carga factorial inferior a 0.5 y de que ningún ítem se encuentre representado en más de un factor, se han eliminado los ítems 4, 6 y 31 de la versión inicial, con cargas factoriales de 0,333; 0,269 y 0,437 respectivamente, de esta manera, ningún ítem está repetido en los diferentes factores.

Los sujetos de la muestra se han clasificado, según el nivel de actividad física que manifiestan, en activos (63.2 %) y sedentarios (36.8 %) y se han comparado las puntuaciones de los datos censales y del AMPEF, a partir de un análisis de la varianza (ONEWAY), donde se pudo observar que no hay diferencias significativas entre los sujetos activos y los sedentarios en cuanto a la edad y al número de horas que la persona dedica a su trabajo y que las personas sedentarias dedican más tiempo a su estudio. En cuanto al AMPEF, a partir del promedio de las puntuaciones obtenidas se han calculado las puntuaciones parciales en los factores y la puntuación total, según la relación de ítems, Un análisis de la varianza (ONEWAY) muestra que los sujetos activos presentan una puntuación de motivación más elevada que los sedentarios respecto al Factor. (Capdevila, Niñerola, & Pintanel, 2004).

La psicología aplicada a la actividad física ha sido muy productiva desde finales del siglo XX en cuanto a la creación y validación de instrumentos para evaluar diferentes variables cognitivas y conductuales que intervienen en el contexto de la práctica de ejercicio físico en relación con la salud (Niñerola, 2002). Así, se han creado y utilizado auto-informes y cuestionarios con la finalidad de evaluar los diferentes motivos que influyen en la decisión de

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

una persona para iniciar un estilo de vida más activo. Un ejemplo es el *Fitness Incentives Quizzes* (Gavin, 1992), cuestionario de 90 ítems que se agrupan en 3 factores: motivos corporales, motivos sociales y motivos psicológicos. Otro ejemplo es el *Motivation for Physical Activities Measure* (MPAM; Frederick y Ryan, 1993), que consiste en 23 ítems puntuados según una escala tipo likert de 7 puntos y agrupados en 3 sub-escalas: motivos corporales, competencia y diversión.

Otros autores han analizado la motivación para hacer ejercicio, como un apartado más en instrumentos que dan cobertura a otros aspectos teóricos. Por ejemplo, Marsh (1996) ideó el *Physical Self Description Questionnaire* (PSDQ), un cuestionario de 70 ítems con 11 sub-escalas que evalúan motivos relacionados con la apariencia física, la fuerza muscular, la resistencia, la flexibilidad, la salud, la adherencia, el sobrepeso, las habilidades y la autoestima. Otra interesante aportación es la de Sorensen (1997b), con el *Self-Perception in Exercise Questionnaire* (SPEQ), un cuestionario de 37 ítems que pretende evaluar las autopercepciones durante la práctica de actividad física. Por otra parte, Melillo y cols (1996) idearon un cuestionario de 41 ítems, el *Physical Fitness and Exercise*, relacionado también con las autopercepciones sobre el ejercicio físico.

De todos los instrumentos publicados y utilizados para evaluar aspectos motivacionales relacionados con la práctica de ejercicio físico, quizás el más conocido y que supone un importante referente en la literatura especializada, es el *Exercise Motivations Inventory* (EMI; Markland y Hardy, 1993). (Niñerola, y otros).

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

En esta investigación realizada por Alejandra María Franco Jiménez, José Enver Ayala Zuluaga y Carlos Federico Ayala Zuluaga, titulada; La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. (Franco Jiménez, Ayala Zuluaga, & Ayala Zuluaga, 2011).

El objetivo de esta investigación fue identificar los motivos de adherencia y deserción de los centros de ejercicio físico y describir una de las relaciones halladas que se refiere a la satisfacción personal.

El estudio se desarrolló bajo el enfoque cualitativo-comprensivo, buscando tener un conocimiento más profundo del fenómeno estudiado. El alcance obtenido fue en sentido descriptivo e interpretativo desde las propuestas de la etnografía reflexiva planteadas, con esa aclaración la descripción no tuvo una profundidad total, por eso se realizó una cuasi-etnografía con la que se desentraña una parte del hecho estudiado. Bajo la discusión de los investigadores, el procedimiento final llevado a cabo inició con la ubicación de unas categorías iniciales (implicancia del docente en el trabajo, razones de asistencia y relaciones que se configuran en el gimnasio) como foco de interés. A partir de allí se realizaron unas preguntas orientadoras que fueron sometidas a expertos para identificar su calidad en relación con el tema que se estaba tratando, a partir de este proceso se triangularon los datos, y lo expresado por los actores de la investigación se ubicó con especial relevancia. Estas fuentes saturadas de discusión fueron sometidas al análisis de los investigadores y contrastadas con teoría formal. Todo este proceso fue sometido nuevamente a discusión por subgrupos y luego por todo el grupo de investigación, a fin de “develar” la red de sentido con relación al suceso.

La conclusión obtenida o el hallazgo obtenido fue la satisfacción personal como un motivo de adherencia a un gimnasio tiene como sustento la recopilación de logros obtenidos por el individuo en su trasegar por este lugar. Ellos en gran medida han sido influenciados por la

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

sociedad o por la historia de vida de cada persona cuyos propósitos, a su vez, de alguna u otra forma se han convertido en la salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal hacia la Promoción de la Salud un objetivo para alcanzar y satisfacer la necesidad personal. Se puede decir que es en los gimnasios donde comienzan a crearse actitudes en el individuo que lo llevan a asumir cierto grado de adherencia a las actividades, experiencias y ambientes que se viven cuando los objetivos propuestos comienzan alcanzarse.

La relación entre satisfacción personal, salud y gimnasio que se halló en este estudio se resume en tres aspectos: uno inicial dirigido a los logros psíquicos y a la manera en que afecta positivamente a los usuarios; el segundo aspecto está direccionado a la discusión sobre los logros fisiológicos, en la cual se abordan temas como la salud y la prevención de la enfermedad; finalmente, el tercer aspecto hace referencia a los logros estéticos. Además de esto, se precisa la manera en que se configura una red de adherencia a centros de actividad física (CAF) y cómo esta adherencia se constituye en hábito de vida saludable.

En este estudio realizado por Jiménez Castuera, Ruth; Moreno Navarrete, Beatriz; Leyton Román, Marta; Claver Rabaz, Fernando. Titulado; Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes.(Jiménez Castuera, Moreno Navarrete, Leyton Román, & Claver Rabaz, 2015).

El objetivo fue averiguar qué variables de la Teoría de Metas de Logro y del Modelo Jerárquico de la Motivación predecían los estados de cambio para el ejercicio físico del Modelo Transteórico. Para ello, se empleó un diseño de investigación descriptivo transversal, con una muestra de 359 estudiantes de segundo ciclo de ESO y primero de Bachillerato, que respondieron el Cuestionario de Orientación al Aprendizaje y al Rendimiento en las Clases de

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Educación Física (LAPOPECQ), la Escala de Motivación Educativa (EME), la Escala de medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES) y el Cuestionario de Estadios de Cambio para el ejercicio físico - Medida continua (URICA-E2), y se realizaron los análisis factorial exploratorio, confirmatorio, de fiabilidad, descriptivo y de regresión.

Los resultados más relevantes mostraron que el estadio de pre contemplación fue predicho negativamente por la competencia y positivamente por la desmotivación y la percepción del clima motivacional que implica al ego; el estadio de contemplación-preparación fue predicho positivamente por la competencia y la motivación intrínseca-perfección, la motivación extrínseca-introyectada, y negativamente por la autonomía; y el estadio de acción-mantenimiento fue predicho positivamente por la competencia.

Estos resultados sugieren que la necesidad psicológica básica de competencia es la variable más relevante para adherirse a los estadios de práctica de ejercicio físico más activos.

El presente artículo realizado por Alvaro Sicilia Camacho; Cornelio Aguila Soto; David González-Cutre. Titulado; Valores posmodernos y motivación hacia el ocio y el ejercicio físico en usuarios de centros deportivos.(Camacho, Soto, & González Cutre, 2011).

Presenta un estudio exploratorio sobre la tendencia postmaterialista y la práctica deportiva de usuarios en centros deportivos. El trabajo utiliza la estructura teórica propuesta por Inglehart sobre el cambio cultural postmaterialista y la teoría de la autodeterminación propuesta por Deci y Ryan.

El objetivo de la investigación fue explorar las posibles diferencias entre usuarios materialistas y postmaterialistas en su motivación hacia el ocio y la práctica física. 531 usuarios

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

de centros deportivos, con edades comprendidas entre 16 y 60 años, respondieron a diferentes cuestionarios que evaluaban sus valores materialistas-postmaterialistas y los tipos de motivación hacia las actividades de ocio y práctica física.

El análisis de correlación entre las variables informó que el índice de postmaterialismo estuvo negativamente relacionado con la motivación extrínseca no auto determinada respecto a la variable de ocio, y con una regulación introyectada y desmotivación en el caso de la práctica física. A partir de un análisis de medias con muestras independientes (materialistas y postmaterialistas), los resultados revelaron que los usuarios que puntuaron con valores más materialistas reflejaron una motivación menos auto determinada hacia las actividades de ocio y la práctica física respecto a los usuarios que informaron valores más posmaterialistas.

Los resultados son discutidos a partir de las conexiones existentes entre las estructuras sociales y las acciones y decisiones que las personas toman en sus ámbitos específicos de la vida. En concreto, el artículo discute las posibles conexiones entre los valores sociales que la persona posee y la forma en que orienta su ocio, en general, y su ejercicio físico, como un ámbito específico de su vida.

La presente investigación realizada por José Carlos Caracuel Tubio & Feliz Arbinaga Ibarzabal. Titulado; Repercusión del ejercicio físico sobre la salud. (CARACUEL TUBÍO & ARBINAGA IBARZÁBAL , 2012).

Busca analizar las relaciones que tienen los beneficios del ejercicio físico de modo habitual o de practica regular y los perjuicios que puede provocar al ser realizado de forma incorrecta o de forma abusiva, nos habla sobre los factores motivacionales que puede tener la realización de ejercicio físico, su mantenimiento y su deserción, donde indican que el ejercicio físico está

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

relacionado con cambios en los estados emocionales, pero no los provoca, hablando sobre los aspectos beneficiosos de la práctica deportiva sobre la salud biológica, el mantenimiento activo suele influir positivamente sobre:

El funcionamiento del sistema locomotor. La prevención. Mejora y rehabilitación de enfermedades cardiovasculares. Control de peso. Las adicciones al alcohol, tabaco y otras sustancias tóxicas. Dolencias crónicas tales como osteoporosis, diabetes, trastornos crónicos dorsolumbares y lesiones deportivas. Dolencias pulmonares. Enfermedades cardiovasculares (tratamiento, rehabilitación y prevención).

Desde el aspecto psicológico nos habla sobre la salud mental que puede generar con las expectativas, la reestructuración y reorganización de planes vitales, los objetivos, la toma de decisiones, el cambio de comportamiento y el establecimiento de nuevos hábitos de vida, la adquisición de compromisos, la adherencia a la práctica del ejercicio, y otros aspectos de carácter psicológicos.

Los factores por la cual realizan ejercicio físico o deporte en la parte de iniciación son como el control de peso, mejorar la forma física de forma general o por simple diversión, por lo contrario, otras circunstancias dificultan dicho comienzo como la edad, limitaciones físicas, el estatus de salud, la falta de tiempo, la sensación de cansancio, la poca “fuerza de voluntad” o la carencia de instalaciones cercanas o adecuadas.

5.2 Marco conceptual

En el cuestionario AMPEF que será aplicado a los estudiantes encontramos 11 factores motivacionales los cuales son:

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Factor 1. Peso e imagen corporal

La imagen corporal es un constructo complejo que incluye percepciones del cuerpo actitudes, sentimientos y pensamientos así como las conductas derivadas de estas que contribuyen a la formación del auto concepto y forman parte de él. (Baile, 2003).

Factor 2. Diversión y bienestar

El bienestar es, una evaluación o apreciación personal, en la cual cada quien hace una valoración global de los diferentes aspectos que considera importantes en la vida. (Ibarra , 2016).

Factor 3. Prevención y salud positiva.

Son todas aquellas acciones, procedimientos e intervenciones integrales, orientadas a que la población, como individuos y como familias, mejore sus condiciones para vivir y disfrutar de una vida saludable y para mantenerse sanos. (Coomeva, 2016).

Factor 4. Competición

Propias habilidades físicas o deportivas con terceras personas, y la sensación placentera de la victoria frente a los rivales en actividades deportivas. (Sorensen, 1997).

Factor 5. Afiliación

Indican motivos de tipo social para realizar ejercicio físico, como son el sentirse miembro de un grupo, club o servicio deportivo. (Capdevila, Niñerola, & Pintanel, 2004).

Factor 6. Fuerza y Resistencia Muscular

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Fuerza es la capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas, gracias a la contracción muscular, de forma estática (isométrica) o dinámica (isotónica). (Bompa, 2004).

Factor 7. Reconocimiento social

La interacción social es la acción mediante la cual se establece la posterior influencia social que recibe todo individuo. (Hollander, 1982).

Factor 8. Agilidad y Flexibilidad

Flexibilidad es la Capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones, así como la elasticidad de las fibras musculares. (Lopez, 2003).

Factor 9. Control del estrés

El control del estrés implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos. (DAM, 2016).

Factor 10. Desafío

Se refieren a personas que entienden la práctica de ejercicio físico como una herramienta para plantearse objetivos a corto plazo, de manera que el mantenimiento de un estilo de vida activo se convierte en un reto a superar. (Capdevila, Niñerola, & Pintanel, 2004).

Factor 11. Urgencias de salud

Se refieren a la necesidad de practicar ejercicio físico por prescripción médica, habitualmente como tratamiento o paliación de un trastorno de salud diagnosticado. (Capdevila, Niñerola, & Pintanel, 2004).

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

5.2.1 Ejercicio físico.

Es una subcategoría de la actividad física que se planea, es estructurada y repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. El ejercicio físico nos ayuda a Estimular al sistema inmunológico y por lo tanto, previene enfermedades coronaria, cardiovascular, diabetes, obesidad. (Organización Mundial de la Salud).

5.2.2 Actividad física.

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.(Organización Mundial de la Salud).

5.2.3 5.2.3 Enfermedades no transmisibles (ENT).

También conocidas como enfermedades crónicas, no se transmiten de persona a persona. Son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente. Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son las enfermedades cardiovasculares (como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. (Organización Mundial de la Salud, 2015).

5.2.4 Sedentarismo.

Uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardíaca e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular. Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias.(Fundación Española del Corazón, 2010).

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

5.2.5 Obesidad.

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.(Organización Mundial de la Salud, 2016).

5.2.6 Estética.

Ciencia de las condiciones de lo bello en el arte y en la naturaleza. El término fue utilizado por primera vez por A. Baumgarten en 1750, entendiéndola como la ciencia del conocimiento sensible, que tiene por objeto determinar la esencia de lo bello. (Larousse Editorial, 2009).

5.2.7 Autoestima.

Concepto que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades que a sí mismos se atribuyen.(Musitu, 1996).

5.2.8 Adherencia.

El grado en el que la conducta de un paciente, en relación con la toma de medicación, el seguimiento de una dieta o la modificación de hábitos de vida, se corresponde con las recomendaciones acordadas con el profesional sanitario. (Haynes, 1976).

La motivación está definida por diferentes autores:

5.2.9 Motivación.

(Chiavenato, 2000) Define a la motivación como el resultado de la interacción entre el individuo y la situación que lo rodea. Dependiendo de la situación que viva el individuo en

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

ese momento y de cómo la viva, habrá una interacción entre él y la situación que motivará o no al individuo.

Para (Vallerand & Thill, 1993) la motivación es un constructo hipotético utilizado para describir las fuerzas ya sean externas, internas o una combinación de ambas que producen el inicio, la dirección, la intensidad y la persistencia de la conducta.

(Ryan & Deci, 2000) Consideran que la motivación hace referencia a la energía, a la dirección, a la persistencia y a la consecución de un resultado final, aspectos que conciernen tanto a la activación como a la intención.

(Valle, Núñez, Rodríguez, & González-Pumariega, 2002) Entienden que la motivación hace referencia a un conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de la conducta.

(Fernández-Abascal, Palmero, & Martínez-Sánchez, 2002) Consideran que la motivación se refiere a un proceso adaptativo, que es resultado del estado interno de un organismo que le impulsa y le dirige hacia una acción en un sentido determinado. Para estos autores, la motivación es un proceso básico relacionado con la consecución de objetivos que tienen que ver con el mantenimiento o mejora de la vida de un organismo.

Para (Pintrich & Schunk, 2006) la motivación es el proceso que nos dirige hacia el objetivo o la meta de una actividad, que la instiga y la mantiene.

5.2.10 Motivación intrínseca.

(Baquero & Limón Luque, 1999) Señalan que “la motivación intrínseca se refiere a aquellas acciones del sujeto que este por su propio interés y curiosidad y en donde no hay recompensas externas al sujeto de ningún tipo”.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Según Sweney la motivación intrínseca puede ser defendida en términos de interés natural o de interés aprendido y aceptado en un determinado nivel psicológico.(Sweney).

5.2.11 Motivación extrínseca.

“es aquella que lleva al individuo a realizar una determinada conducta para satisfacer otros motivos que no son la actividad en sí misma”. (Baquero & Limón, Motivación extrínseca, 1999).

Dicen que “Se refiere a aquellos procesos que activan la conducta por razones ambientales.” La motivación es extrínseca cuando lo que atrae no es la acción que se realiza, sino lo que se recibe a cambio del trabajo realizado, es decir la motivación se realiza mediante recompensas o castigos producidos externamente.

Se pueden distinguir cuatro niveles de regulación o tipos de motivación extrínseca que reflejan los diferentes grados de autonomía y autodeterminación.

- a. Regulación externa - Representa el primer estadio de motivación extrínseca y supone la conducta más controlada y alienada y, por lo tanto, menos autónoma.
- b. Regulación introyectada- Representa el primer estadio de regulación interna, aunque la internalización es sólo parcial ya que el proceso de la conducta no se origina en el propio sujeto. (Williams & Deci, 1996).
- c. Regulación identificada - Supone un estadio motivacional más autónomo y más auto determinado que los anteriores. La persona reconoce que una actividad tiene un valor implícito en sí misma, que es un medio para alcanzar alguna meta.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

d. Regulación integrada - Es la forma más autónoma de motivación extrínseca. La integración tiene lugar cuando las regulaciones identificadas han sido completamente asimiladas por la persona, por lo que la implicación en las conductas aumenta.

5.2.12 Salud.

Es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades. (Organización Mundial de la Salud, 2013).

5.2.13 Bienestar.

Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad. (Organización Mundial de la Salud, 2013).

6. Hipótesis

Al saber cuáles son los factores motivacionales que predominan en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, permitirá que los entrenadores mejoremos, trabajando y enfocando el entrenamiento en estos factores, ayudara a aumentar el número de la población que realice ejercicio físico y así disminuir las posibilidades de enfermedades no transmisibles en esta comunidad.

7. Metodología

7.1 Diseño

Estudio descriptivo de corte transversal. Son estudios diseñados para medir la prevalencia de una exposición y/o resultado en una población definida y en un punto específico de tiempo.

7.2 Población y muestra

Estudiantes de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga que asisten al Centro Medico Deportivo Body Fitness Sede Piedecuesta. Para el presente estudio se calculó un tamaño de muestra de 50 personas en general sin discriminación por género (que asistan mínimo tres veces a la semana).

7.3 Criterios de elegibilidad

- Estudiantes de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga que asisten de manera voluntaria sin ningún compromiso académico o laboral al Centro Medico Deportivo Body Fitness Sede Piedecuesta.
- Estudiantes que asistan constantemente al Centro Médico Deportivo Body Fitness sede Piedecuesta.
- Que la población estudiantil sea mayor de edad y que se encuentren activos dentro de la Universidad.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

7.4 Variables

- Se analizarán las siguientes variables planteadas por el Cuestionario Auto-informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF).

Peso e imagen corporal, diversión y bienestar, prevención y salud positiva, competición, afiliación, fuerza y resistencia muscular, reconocimiento social, control de estrés, agilidad y flexibilidad, desafío, urgencias de salud.

7.5 Plan de recolección de la información

- Se seguirá el siguiente procedimiento para la recolección de la información:
- Solicitud por escrito al administrador del Centro Medico Deportivo Body Fitness para contar con la aprobación para la realización del estudio.
- Realización de una sesión teórica dirigida a los evaluadores del cuestionario, con el objetivo de familiarizarse con el Cuestionario Auto-informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF).
- Socialización del evaluador al participante sobre el objetivo del estudio junto con el consentimiento informado para lectura y aprobación de su parte.
- Firma del consentimiento informado por parte de cada uno de los participantes, autorizando la participación en el estudio.
- Aplicación del cuestionario “Auto-informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico” (AMPEF). Este cuestionario será aplicado por un estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación, capacitado para este fin.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

- Recolección de los cuestionarios, recordando que esos datos serán privados y solo serán utilizados para la recolección de información del estudio sin comprometer ningún dato personal a terceras personas.

7.6 Materiales y métodos

7.6.1 Cuestionario: AMPEF.

El siguiente cuestionario mide los factores motivacionales para la realización de ejercicio físico, cuenta con 48 ítems que se divide en 11 factores (ver tabla 5).

- Las instrucciones para responder este cuestionario son las siguientes: Se expone una serie de razones que a menudo tiene la gente para hacer ejercicio físico.
 - Leer cada frase y contestar, rodeando el número apropiado de 0 a 10, donde 0 es un motivo nada cierto y donde 10 si considera que ese motivo es totalmente cierto.
 - El cuestionario será diligenciado por el estudiante (auto-reporte). (Apéndice A)

7.7 Procesamiento de la información

Los datos tomados a partir de la información recolectada mediante los procedimientos descritos, serán digitados en una base de datos de Excel.

7.8 Análisis estadístico

Se realizó un análisis descriptivo de las características de interés en la población de estudio.

7.9 Consideraciones éticas

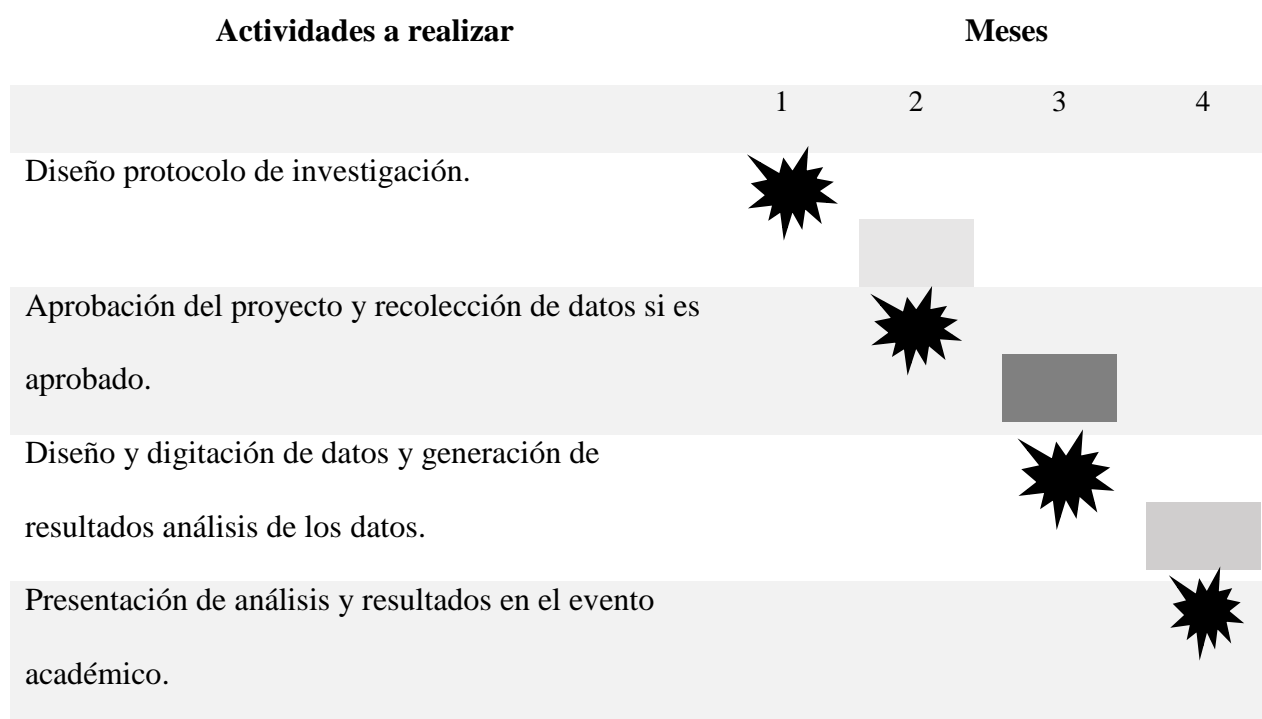
La presente investigación se desarrolló de acuerdo con los principios establecidos en la declaración Helsinki y en la resolución 008430 de 1993 del Ministerio de Salud de la legislación

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Colombiana. Debido a que fue un estudio observacional sin intervención, se clasificó como investigación de mínimo riesgo, según el artículo 10 y 11. Los estudios que dan origen a este análisis respetaron los principios éticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia., por lo tanto los participantes deben autorizar la participación en este estudio a través de la firma del consentimiento informado, donde comunicara el objetivo de la investigación, los procedimientos para realizar el estudio, la participación voluntaria y la confidencialidad de los datos, se respetaran los criterios éticos. Se respetara la confidencialidad de los datos.

7.10 Cronograma

Tabla 1. *Cronograma de actividades.*



MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

7.11 Presupuesto

Tabla 2. *Estimación de presupuesto.*

Ítems	Gastos
Personal	\$0.00
Estudiantes de Cultura Física	
Equipos	\$10.000.00
Computadores e impresoras	
Materiales	\$30.000.00
Papelería y lapiceros	
Transporte	\$30.000.00
Buses	
Total	\$70.0000

8. Resultados

La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes que asisten al Centro Médico Deportivo Body Fitness de la Universidad Santo Tomás seccional Piedecuesta, participando estudiantes de 10 facultades. De las facultades a las cuales pertenecen los estudiantes que aplicaron el cuestionario, la facultad que tuvo mayor participación en la investigación fue la facultad de Cultura Física con 21 estudiantes y las facultades con menor participación fueron, optometría, administración de empresas, e ingeniería civil cada una con una persona. El rango de edad fue de 18 años en adelante.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Tabla 3. *Número de estudiantes y facultades a las que corresponden.*

Facultades	N° de Estudiantes
Cultura Física, Deporte y Recreación	21
Optometría	1
Derecho	9
Odontología	5
Ingeniería Mecatronica	2
Administración de Empresas	1
Arquitectura	2
Negocios Internacionales	6
Laboratorio Dental	2
Ingeniería Civil	1

La facultad con mayor participación fue la de Cultura Física, Deporte y Recreación, y las de menor asistencia fueron optometría, administración de empresas, ingeniería civil. Todo esto da un total de 50 participantes.

Tabla 4. *Ítem que conforman cada factor.*

Factores Motivacionales	Ítems que los conforman
1. Peso e imagen corporal	1,13,16,27,29,40,41
2. Diversión y bienestar	3,7,15,21,34,45
3. Prevención y salud positiva	2,5,14,19,32

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Tabla 4. (continuación)

4. Competición	10,24,37,47
5. Afiliación	8,22,35,46
6. Fuerza y resistencia muscular	6,20,33,44
7. Reconocimiento social	4,17,30,42
8. Control del estrés	18,31,43
9. Agilidad y flexibilidad	11,25,38
10. Desafío	12,26,39,48
11. Urgencias de la salud	9,23,36

Tabla 5. Factores del cuestionario y descripción de cada ítem.

Factor 1. PESO E IMAGEN CORPORAL

27:Para controlar mi peso

13:Para perder peso

40:Para quemar calorías

1:Para mantenerme delgado(a)

29:Para mejorar mi aspecto

41:Para estar más atractivo(a)

16:Para tener un buen cuerpo

Factor 2. DIVERSION Y BIENESTAR

45:Porque haciendo ejercicio me siento bien

7:Porque me gusta la sensación que tengo al hacer ejercicio

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Tabla 5. (continuación)

3:Porque me hace sentir bien

21:Porque el ejercicio hace que me sienta satisfecho(a)

34:Porque el ejercicio me produce diversión

15.porque el ejercicio me da energía

Factor 3. PREVENCIÓN Y SALUD POSITIVA

2:Para mantenerme sano (a)

19:Porque quiero disfrutar de buena salud

5: Para tener un cuerpo sano.

32:Para sentirme más sano

14:Para evitar problemas de salud

Factor 4. COMPETICION

24:Porque me la paso bien compitiendo

37:Por que disfruto haciendo competición física

47:Porque me divierte hacer ejercicio, sobre todo si hay competición

10:Porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio

Factor 5. AFILIACIÓN

8:Para pasar el tiempo con los amigos

35: Para divertirme haciendo ejercicio con otras personas

46:Para hacer amigos

22:Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio

Factor 6. FUERZA Y RESISTENCIA

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Tabla 5. (continuación)

6:Para tener más fuerza

33:Para ser más fuerte

44:Para desarrollar mis músculos

20:Para aumentar mi resistencia

Factor 7. RECONOCIMIENTO SOCIAL

4:Para demostrar a los demás lo que valgo

42:Para conseguir cosas que los demás no pueden hacer

17:Para comparar mis habilidades con las de los demás

30:Para obtener reconocimiento cuando me supero

Factor 8. CONTROL DEL ESTRÉS

31:Para ayudarme a superar el estrés

43:Para liberar la atención

18.Por que ayuda reducir la tensión

Factor 9. AGILIDAD Y FLEXIBILIDAD

25:Para mantener la flexibilidad

38:Para liberar tensión

11:Para estar más ágil

Factor 10. DESAFIO

12:Para tener metas por las que esforzarme

26:para tener retos que superar

48:para probarme a mí mismo

39:Para desarrollar mis habilidades personales

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Tabla 5. (continuación)

Factor 11. URGENCIAS DE LA SALUD

36:Para recuperarme de una enfermedad /lesión

23:Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia

9:Poque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio

Tabla 6. Resultados Factor 1. *Peso e imagen corporal.***Factor 1. Peso e imagen corporal**

	Ítems						
Número ítems	1	13	16	27	29	40	41
Resultado total por ítem	270	235	386	358	401	351	349
Sumatoria ítems/ N° ítems del factor	2350/7						
Total Factor	335						

Análisis de la Tabla 6

Como se puede observar en la tabla 6, cada ítem cuenta con su respectiva puntuación, siendo el ítem 29 “para mejorar mi aspecto” con el mayor puntaje, el ítem 13 “para perder peso” con el de menor puntuación.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Tabla 6. Resultados Factor 2. *Diversión y bienestar*.

Factor 2: Diversión y bienestar						
	Ítems					
Número ítems	3	7	15	21	34	45
Resultado total por ítem	419	394	418	407	365	427
Sumatoria ítems/ N° ítems del factor	2430/6					
Total Factor	405					

Análisis de la Tabla 7

Como se puede observar en la tabla, cada ítem cuenta con su respectiva puntuación, siendo el ítem 45 “porque haciendo ejercicio me siento bien” con el mayor puntaje, el ítem 34 “porque el ejercicio me produce diversión” con el de menor puntuación.

Tabla 7. Resultados Factor 3. *Prevención y salud positiva*.

Factor 3: Prevención y salud positiva					
	Ítems				
Número ítems	2	5	14	19	32
Resultado total por ítem	425	419	420	435	407
Sumatoria total de ítems/ N° de ítems del factor	2106/5				
Total del factor	421				

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Análisis de la Tabla 8

Como se puede observar en la tabla, cada ítem cuenta con su respectiva puntuación, siendo el ítem 19 “porque quiero disfrutar de buena salud” con el mayor puntaje, el ítem 32 “para sentirme más sano” con el de menor puntuación.

Tabla 8. Resultados Factor 4. *Competición*.

Factor 4: Competición				
Ítems				
Número de ítems	10	24	37	47
Resultado total por ítem	188	201	275	225
Sumatoria de ítems/ N° ítems del factor	889/4			
Total del factor	222			

Análisis de la Tabla 9

Como se puede observar en la tabla, cada ítem cuenta con su respectiva puntuación, siendo el ítem 37 “porque disfruto haciendo competencia” con el mayor puntaje, el ítem 10 “porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio” con el de menor puntuación.

Tabla 9. Resultados Factor 5. *Afiliación*.

Factor 5: Afiliación				
Ítems				
Numero de ítems	8	22	35	46

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Tabla 10. (continuación)

Resultado total por ítem	180	360	230	150
Sumatoria ítems	920/4			
Total del factor	230			

Análisis de la Tabla 10

Como se puede observar en la tabla 10, cada ítem cuenta con su respectiva puntuación, siendo el ítem 22 “para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio” con el mayor puntaje, el ítem 46 “para hacer amigos” con el de menor puntuación.

Tabla 10. Resultado Factor 6. *Fuerza y resistencia.***Factor 6: Fuerza y Resistencia**

Ítems				
Numero ítems	6	20	33	44
Resultado total por ítem	394	402	387	420
Sumatoria ítems/ N° Ítems Del factor	1603/4			
Total Factor	400			

Análisis de la Tabla 11

Como se puede observar en la tabla 11, cada ítem cuenta con su respectiva puntuación, siendo el ítem 44 “Para desarrollar mis músculos” con el mayor puntaje, el ítem 33 “Para ser más fuerte” con el de menor puntuación.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Tabla 11. Resultado Factor 7. *Reconocimiento social*.**Factor 7: Reconocimiento social**

Items				
Numero Items	4	17	30	42
Resultado total por ítem	127	189	224	239
Sumatoria ítems/ N° Items del factor	779/4			
Total Factor	194			

Análisis de la tabla 12

Como puede observarse en la tabla 12, cada ítem cuenta con su respectiva puntuación siendo el ítem 42 “Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer” con el mayor puntaje, el ítem 4 “para demostrarle a los demás lo que valgo” con la menor puntuación.

Tabla 12. Resultado Factor 8. *Control del estrés*.**Factor 8: Control del estrés**

Items			
Numero ítems	18	31	43
Resultado total por ítem	354	382	383
Sumatoria ítems/ N° Items Del factor	1119/3		
Total Factores	373		

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Análisis de la tabla 13

Como puede observarse en la tabla 13, cada ítem cuenta con su respectiva puntuación siendo el ítem 43 “Para liberar la tensión” con el mayor puntaje, el ítem 18 “Porque ayuda a reducir la tensión” con la menor puntuación.

Tabla 13. Resultado Factor 9. *Agilidad y flexibilidad.*

Factor 9: Agilidad y flexibilidad

Ítems			
Numero ítems	11	25	38
Resultado total por ítem	312	297	304
Sumatoria ítems/ N° Items Del factor	913/3		
Total Factor	304		

Análisis de la tabla 14

Como puede observarse en la tabla 14, cada ítem cuenta con su respectiva puntuación siendo el ítem 11 “Para estar más ágil” con el mayor puntaje, el ítem 25 “Para mantener la flexibilidad” con la menor puntuación.

Tabla 14. Factor 10. *Desafío.*

Factor 10: Desafío

Ítems				
Numero ítems	12	26	39	48

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Tabla 15. (continuación)

Resultado total por ítem	329	327	327	366
Sumatoria ítems/ N° Items del Factor	1349/4			
Total Factor	337			

Análisis de la tabla 15

Como puede observarse en la tabla 15, cada ítem cuenta con su respectiva puntuación siendo el ítem 48 “Para probarme a mí mismo(a)” con el mayor puntaje, el ítem 26 y 39 “Para tener metas que superar” y “Para desarrollar mis habilidades personales” con la menor puntuación.

Tabla 15. Resultado Factor 11. *Urgencias de salud.***Factor 11: Urgencias de salud**

Items				
Numero ítems	9	23	36	
Resultado total por ítem	167	209	201	
Sumatoria ítems/N° Items Del Factor	577/3			
Total Factor	192			

Análisis de la tabla 16

Como puede observarse en la tabla 16, cada ítem cuenta con su respectiva puntuación siendo el ítem 23 “Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia” con el mayor puntaje, el ítem 9 “Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio” con la menor puntuación.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Tabla 16. *Resultado total de los 11 factores de los cincuenta cuestionarios.*

Factores Motivacionales	Total de puntos
1. Peso e imagen corporal	335
2. Diversión y bienestar	405
3. Prevención y salud positiva	421
4. Competición	222
5. Afiliación	230
6. Fuerza y Resistencia muscular	400
7. Reconocimiento social	194
8. Control del estrés	373
9. Agilidad y flexibilidad	304
10. Desafío	337
11. Urgencias de la salud	192

Los factores motivacionales que predominan en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás para la realización de ejercicio físico según los resultados del cuestionario AMPEF fueron los factores de, prevención y salud positiva, diversión y bienestar, fuerza y resistencia.

9. Discusión

Mediante este trabajo de investigación se logró identificar los factores motivacionales que incentivan a los estudiantes de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga a realizar

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

ejercicio físico en el segundo semestre del año 2016. Estudios sobre este tema que involucren estudiantes, motivación y ejercicio físico en Bucaramanga y el área metropolitana no existen.

Con relación a los factores motivacionales, los resultados confirman que en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás seccional Bucaramanga que asisten al gimnasio Centro Medico Deportivo Body Fitness en la sede Piedecuesta, mostraron que los factores motivacionales que más predominan en esta población fueron, fuerza y resistencia, diversión y bienestar, prevención y salud que de ellos se desprenden una serie de ítems que el resultado de ellos nos llevaron a identificar los factores más destacados.

En el AMPEF, las puntuaciones parciales de cada factor ofrecen información sobre el tipo de motivación que lleva a una persona a practicar ejercicio físico. Se obtienen sumando las puntuaciones de los ítems correspondientes a cada factor y dividiendo el sumatorio entre el número de ítems.

En el factor 2 que es diversión y bienestar se encuentran los siguientes ítems, porque haciendo ejercicio me siento muy bien, porque me gusta la sensación que tengo al hacer ejercicio, porque me hace sentir bien, porque el ejercicio hace que me sienta satisfecho (a), porque el ejercicio me produce diversión, el ítem con mayor resultado en este factor fue porque haciendo ejercicio me siento muy bien, con un resultado de 427puntos, el resultado total de este factor al sumar el resultado de todos los ítems y dividirlos entre ellos fue de 405 puntos.

Puntuaciones altas en este factor indican que el objetivo de la práctica de ejercicio físico es obtener sensaciones relacionadas con el bienestar, la diversión, la autosatisfacción, la carga de energías o el sentirse bien. Así, las personas que desean realizar ejercicio físico como una forma de recuperar energías, también expresan como motivos la diversión y el bienestar derivados de la práctica de ejercicio físico.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

En el factor 3 prevención y salud positiva se encuentran los siguientes ítems, para mantenerme sano (a), porque quiero disfrutar de buena salud, para tener un cuerpo sano para sentirme más sano (a), para evitar problemas de salud, el ítem con mayor resultado en este factor fue porque quiero disfrutar de buena salud con un resultado de 435 puntos, el resultado total de este factor al sumar el resultado de todos los ítems y dividirlos entre ellos fue de 421 puntos.

Puntuaciones altas en este factor indican que el ejercicio físico se practica para evitar posibles problemas de salud y para mantener o mejorar la salud actual. Los motivos de prevención de futuras enfermedades o trastornos se relacionan con los de practicar ejercicio para seguir un estilo de vida activo y saludable.

En el factor 6 que es fuerza y resistencia se encuentran los siguientes ítems por los cuales practican ejercicio físico, para tener más fuerza, para ser más fuerte, para desarrollar más músculos, para aumentar mi resistencia, el ítem con mayor resultado en este factor fue para aumentar mi resistencia con un resultado de 402 puntos el resultado total de este factor al sumar todos los ítems y dividirlos entre ellos fue de 400 puntos.

Puntuaciones altas en este factor indican que se practica ejercicio físico para mejorar específicamente el componente muscular de la condición física.

Esto significa que los estudiantes de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga que realizan ejercicio físico, su motivación es diversión y satisfacción, mejorar su salud y evitar posibles problemas en ella más adelante, y aumentar su masa muscular y ser más fuertes.

A continuación se discutirá las razones por la que las personas se ejercitan. El primer problema que enfrentan los profesionales de la salud es como lograr que las personas que normalmente son sedentarias, comiencen a realizar ejercicio físico. Un buen lugar para comenzar es enfatizar los diferentes beneficios del ejercicio. (President's Council on Physical Fitness and

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Sport, 1996). Algunas de las razones más comunes por las que las personas inician un programa de ejercicios son las siguientes: control del peso, riesgo reducido de enfermedad cardiovascular, reducción en el estrés y la depresión, esparcimiento, mejoramiento de la autoestima y oportunidades para socializar. (Weinberg, 1996).

Con relación a este resultado, otras investigaciones que se realizaron en los países de España y México sobre actividad física, ejercicio físico y motivación en estudiantes, los factores que se destacaron fueron por salud, diversión, pasar el tiempo, por gusto y finalmente por estética. (Mollinado, 2013).

En España los autores Capdevila, Niñerola y Pintane encontraron que los motivos más altos para realizar ejercicio físico y actividad física o algún deporte son los de bienestar, diversión y mejora de la condición física.

10. Conclusiones

Se encontró que la facultad con mayor participación y asistencia al Centro Médico Deportivo Body Fitness fue la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. Pues se encontró que los estudiantes tienen mayor facilidad de asistir ya que solo necesitan dirigirse al gimnasio que está dentro del mismo campus, mientras que las facultades con menor asistencia son las que se encuentran en otras sedes debido a que les queda distante el desplazamiento.

Los principales factores motivacionales con mayor resultado en el cuestionario AMPEF fueron Fuerza y Resistencia, Prevención y salud positiva, Diversión y bienestar.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Los resultados nos indican que lo que motiva al estudiante a realizar ejercicio físico primero es evitar posibles problemas de salud y mejorar su composición corporal y segundo que el estudiante siente satisfacción y se divierte realizándolo, lo que permite que se distraiga de las cargas académicas.

Entre las razones por las que los estudiantes de estas facultades con menor participación no asisten a esta sede debe ser por lo distante que queda el campus y por su cansancio al salir de clases.

Para otra investigación utilizar una muestra más grande.

Se recomienda que para otras investigaciones se tengan en cuenta variables como el género y la edad, de esta forma obtener mayores resultados.

Las personas que practican regularmente ejercicio a largo término, estarían motivadas intrínsecamente, mientras que las personas que se sitúan en las primeras etapas en cuanto a la adopción de la conducta de ejercicio estarían orientadas más extrínsecamente (Ingledeu, Markland & Medley, 1997).

Los sujetos sedentarios, muestran más motivación sólo para el factor de Urgencias de salud, sugiriendo que quieren utilizar el ejercicio físico como instrumento para mejorar su estado de salud, posiblemente por prescripción médica. (ACSM, 1998; Bird, Smith & James, 1998).

11. Bibliografía

Akandere , & Tekin. (2005). Bienestar psicológico y hábitos saludables. En JIMÉNEZ et al..

Granada: Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC).

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Baile. (2003). Que es la imagen corporal? *Revista de humanidades*, 53-70.

Baquero , & Limón. (1999). Motivación extrínseca. *Motivación extrínseca: fuente de estimulación y mejora en el rendimiento deportivo de los alumnos en la clase de Educación Física*.

Baquero, & Limón Luque. (1999). Motivación Intrínseca. *Motivación Extrinseca: fuente de estimulación y mejora en el rendimiento deportivo de los alumnos en la clase de Educación Física*.

Barberá , & Molero. (1996). *Scribd*. Recuperado el 17 de Noviembre de 2016, de <https://es.scribd.com/doc/94078635/MOTIVACION-EXTRINSECA>

Biddle, Fox , & Boutcher. (2000). Bienestar psicológico y hábitos saludables. En JIMÉNEZ et al.. Granada: Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC).

Bompa, T. (2004). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

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

Capdevila. (2000). Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 56-74.

Capdevila, L., Niñerola, J., & Pintanel, M. (2004). MOTIVACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: EL AUTOINFORME DE MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*.

CARACUEL TUBÍO , J. C., & ARBINAGA IBARZÁBAL , F. (2012). Repercusión del ejercicio físico sobre la salud. *Revista Apuntes de Psicología*, 547-554.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Chiavenato. (2000). *Euroresidentes*. Recuperado el 15 de Septiembre de 2016, de

<https://www.euroresidentes.com/empresa/motivacion/motivacion-segun-autores>

Coomeva. (2016). *Coomeva*. Obtenido de Coomeva:

<http://eps.coomeva.com.co/publicaciones.php?id=9663>

DAM, c. (2016). *Clinica DAM*. Obtenido de Clinica DAM: www.clinicadam.com

Fernández-Abascal, Palmero , & Martínez-Sánchez. (2002). *Scribd*. Recuperado el 17 de

Noviembre de 2016, de <https://es.scribd.com/document/87071160/MOTIVACION>

Franco Jiménez, A. M., Ayala Zuluaga, J. E., & Ayala Zuluaga, C. F. (2011). LA SALUD EN

LOS GIMNASIOS: UNA MIRADA DESDE LA SATISFACCIÓN PERSONAL.

Revista Hacia la Promoción de la Salud, 186-199.

Frederick , & Schuster-Schmidt . (2003). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para

la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. En

Moreno et al.. Murcia: ISSN edición.

Fundación Española del Corazón. (23 de Noviembre de 2010). Recuperado el 15 de Septiembre

de 2016, de <http://www.fundaciondelcorazon.com/riesgo-enfermedades-cardiovasculares.html>

Haynes. (1976). *ELSEVIER*. Recuperado el 15 de Septiembre de 2016, de

<http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-adherencia-persistencia-terapeutica-causas-consecuencias-S0212656709001504>

Hollander, E. (1982). *Principios y métodos de psicología social*. España: Amorrortu .

Holmes. (1993). Bienestar psicológico y hábitos saludables. En J. e. al.. Granada: Asociación

Española de Psicología Conductual (AEPC).

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Ibarra , M. (2016). *Coursera*. Obtenido de Coursera:

<https://es.coursera.org/learn/sexualidad/lecture/4LXM2/que-es-bienestar>

Jiménez Castuera, R., Moreno Navarrete, B., Leyton Román, M., & Claver Rabaz, F. (2015).

Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 196-204.

Jiménez, M., Miró , E., & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 185-202.

Koivula . (1999). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física- Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. En Moreno et al.. Murcia: ISSN edición.

Larousse Editorial. (2009). *The Free Dictionary*. Recuperado el 09 de Noviembre de 2016, de <http://es.thefreedictionary.com/est%C3%A9tica>

Lawlor , & Hopker. (2001). Bienestar psicológico y hábitos saludables. En JIMÉNEZ et al.. Granada: Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC).

Lopez, M. (2003). La flexibilidad, pruebas aplicables en educacion secundaria. *Revista digital de educacion fisica y deportes*.

Markland , & Ingledew. (1997). Exercise Motivations Inventory. *Revista de Psicología del Deporte*, 56-74.

McAuley, Mihalko , & Bane. (1997). Bienestar psicológico y hábitos saludables. En JIMÉNEZ et al.. Granada: Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC).

Mollinado, Trejo, Araujo, Lugo & García (2013) Índice de Masa Corporal, Frecuencia y motivos de Estudiantes Universitarios para Realizar Actividad Física.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Mollinado, T. . (2013). indice de masa corporal, frecuenciay motivos de estudiantes

universitarios para realizar actividad fisica. *cubana de educacion medica superior*, 189-199.

Moreno Murcia, J. A., Cervelló Gimeno, E., & Martínez Camacho, A. (Junio de 2007).

Universidad de Murcia. Recuperado el 07 de Septiembre de 2016, de <http://www.um.es/univefd/MPAM-R.pdf>

Musitu. (1996). AUTOESTIMA: UN NUEVO CONCEPTO Y SU MEDIDA. 45-66.

Niñerola, Gavin, Frederick y Ryan, Marsh , Sorensen , Melillo y Cols, y otros. (s.f.). *Dipòsit*

Digital de Documents de la UAB. Recuperado el 21 de 11 de 2016, de <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v13n1/19885636v13n1p55.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Recuperado el 07 de Septiembre de 2016, de

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Recuperado el 08 de Septiembre de 2016, de

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_myths/es/

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Recuperado el 14 de Septiembre de 2016, de

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Organización Mundial de la Salud. (Diciembre de 2013). Recuperado el 15 de Septiembre de

2016, de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Organización Mundial de la Salud. (Enero de 2015). Recuperado el 08 de Septiembre de 2016,

de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/>

Organización Mundial de la Salud. (Enero de 2015). Recuperado el 09 de Noviembre de 2016,

de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Organización Mundial de la Salud. (Junio de 2016). Recuperado el 15 de Septiembre de 2016, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Pintrich , & Schunk. (2006). *Scribd*. Recuperado el 17 de Noviembre de 2016, de <https://es.scribd.com/document/87071160/MOTIVACION>

Ryan , & Deci . (2000). *Scribd*. Recuperado el 17 de Noviembre de 2016, de <https://es.scribd.com/document/87071160/MOTIVACION>

Sorensen, M. (1997). psychological theory to understanding of health be haviour change and maintenance. *Revista de psicologia del deporte*, 109-118.

Sweney. (s.f.). *Psicologia Online*. Recuperado el 08 de Noviembre de 2016, de <http://www.psicologia-online.com/pir/variantes-intervinientes-en-la-motivacion.html>

Valle, Núñez, Rodríguez , & González-Pumariega. (2002). *Scribd*. Recuperado el 17 de Noviembre de 2016, de <https://es.scribd.com/document/87071160/MOTIVACION>

Vallerand , & Thill. (1993). *scribd*. Recuperado el 17 de Noviembre de 2016, de <https://es.scribd.com/document/87071160/MOTIVACION>

Weinberg, R. (1996). En *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (págs. 416-418). Madrid: Editorial Medica Panamericana.

Williams , & Deci. (1996). *Scribd*. Recuperado el 17 de Noviembre de 2016, de <https://es.scribd.com/doc/94078635/MOTIVACION-EXTRINSECA>

12. Apéndices

Apéndice A Cuestionario AMPEF de 48 ítems.

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

Nombre:

Genero:

Código:

Facultad/dependencia:

Edad:

Tipo de población:

Auto-informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF)	
Instrucciones: A continuación se expone una serie de razones que a menudo tiene la gente para hacer ejercicio físico. Lee cada frase y contesta, rodeando el número apropiado, en qué medida cada razón es verdadera para ti personalmente, o sería verdadera para ti si practicaras ejercicio físico. Si consideras que ese motivo no es nada cierto en tu caso, escoge un "0", mientras que si consideras que ese motivo es totalmente cierto para ti, escoge un "10", si consideras que esa razón es solo cierta en parte, entonces escoge un valor entre "0" y "10" en función del grado de acuerdo con que refleje su motivación para hacer ejercicio físico.	
PERSONALMENTE, PRACTICO (O PRACTICARÍA) EJERCICIO FÍSICO :	Verdadero para mi Nada Totalmente
1. Para mantenerme delgado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Para mantenerme sano(a)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Porque me hace sentir bien	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Para demostrarle a los demás lo que valgo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Para tener un cuerpo sano	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Para tener más fuerza	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Porque me gusta la sensación que tengo al hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Para pasar el tiempo con los amigos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Para estar más ágil	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Para tener unas metas por las que esforzarme	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Para perder peso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

PERSONALMENTE, PRACTICO (O PRACTICARÍA) EJERCICIO FÍSICO :	Verdadero para mi	
	Nada	Totalmente
14. Para evitar problemas de salud	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15. Porque el ejercicio me da energía	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16. Para tener un buen cuerpo	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17. Para comparar mis habilidades con la de los demás	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18. Porque ayuda a reducir la tensión	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19. Porque quiero disfrutar de buena salud	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20. Para aumentar mi resistencia	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21. Porque el ejercicio hace que me sienta satisfecho (a)	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22. Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23. Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24. Porque me la paso bien compitiendo	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25. Para mantener la flexibilidad	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26. Para tener metas que superar	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27. Para controlar mi peso	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28. Para evitar problemas cardiacos	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29. Para mejorar mi aspecto	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30. Para obtener reconocimiento cuando me supero	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31. Para ayudarme a superar el estrés	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32. Para sentirme más sano (a)	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33. Para ser más fuerte	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
34. Porque el ejercicio me produce diversión	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
35. Para divertirme haciendo ejercicio con otras personas	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
36. Para recuperarme de una enfermedad/lesión	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PERSONALMENTE, PRACTICO (O PRACTICARÍA) EJERCICIO FÍSICO :	Verdadero para mi	
	Nada	Totalmente

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

37. Porque disfruto haciendo competición física	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
38. Para tener más flexibilidad	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
39. Para desarrollar mis habilidades personales	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
40. Para quemar calorías	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
41. Para estar más atractivo (a)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
42. Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
43. Para liberar la tensión	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
44. Para desarrollar mis músculos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
45. Porque haciendo ejercicio me siento muy bien	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
46. Para hacer amigos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
47. Porque me divierte hacer ejercicio, sobre todo si hay competición	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
48. Para probarme a mí mismo(a)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Apéndice B Consentimiento informado.

Investigadores: William Giovanni Rodríguez Marín, Heyleen Karolay Páez Ramírez & Jonathan Fernando Torres Serrano

Este documento de consentimiento informado está dirigido a estudiantes de la Universidad Santo Tomás que asisten al Centro Médico Deportivo Body Fitness seccional Piedecuesta.

Institución: Universidad Santo Tomás seccional Bucaramanga.

Título de la Investigación: factores motivacionales para la realización de ejercicio físico en estudiantes que asisten al centro médico deportivo Body Fitness de la Universidad Santo Tomás seccional Bucaramanga.

Este documento de consentimiento informado consta de 2 partes:

- 1- Información acerca de la investigación
- 2- Formulario del consentimiento informado

1- Primera parte

Información acerca de la investigación.

Somos William Giovanni Rodríguez Marín, Heyleen Karolay Páez Ramírez y Jonathan Fernando Torres Serrano, estudiantes de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, quien estamos investigando sobre los principales factores motivacionales para la realización de ejercicio físico en el Centro Médico Deportivo Body Fitness sede Piedecuesta, en estudiantes de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga, a continuación se les brindara información general sobre la investigación, además estaremos atentos a cualquier inquietud que surja durante la intervención la cual será resuelta para un mejor entendimiento.

1.1 Propósito de la investigación.

Considerando que la población actual es en su mayoría sedentaria debido a los avances tecnológicos de la actualidad, como cultores físicos o como profesionales en el área del deporte y la salud queremos incentivar a la realización de ejercicio físico ya que la inactividad física nos llevaría a sufrir diferentes consecuencias, como enfermedades cardiovasculares, obesidad, enfermedades no transmisibles, en nuestra salud.

1.2 Tipo de intervención.

Se hará una única medición durante el tiempo de la investigación. Dicha medición será realizada de forma colectiva o individual, se entregara el cuestionario AMPEF el cual usted debe diligenciar, nosotros estaremos atentos a cualquier inquietud.

1.3 Selección de los participantes.

Los participantes de la investigación fueron escogidos bajo los siguientes criterios:

- 1.3.1 estar vinculado en la Universidad Santo Tomás como estudiantes.
- 1.3.2 asistir al Centro Médico Deportivo Body Fitness sede Piedecuesta.

La participación en dicha investigación es de carácter voluntario, usted puede elegir si participar o no, además si en algún momento de la investigación usted desea retirarse podrá hacerlo sin ninguna sanción existente.

1.4 Cuestionario AMPEF.

Auto-informe de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF) resulta un instrumento adecuado, valido y fiable, para evaluar los motivos relacionados con la práctica de ejercicio físico. Es un test el cual no contiene ningún tipo de intervención, por ende es una investigación sin riesgo.

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

1.5 Beneficios.

- Conocer su principal factor motivacional para la realización de ejercicio físico.

1.6 Riesgos.

La presente investigación es considerada según la resolución 008430 artículo 11 como investigación sin riesgo, sin embargo considere los siguientes riesgos:

- Puede presentar cansancio, irritabilidad o molestia por las preguntas.
- Puede sentirse incomodo por algunas preguntas.
- las preguntas podrían evocar recuerdos que le incomodarían.

1.7 Procedimiento.

A continuación usted encontrara paso a paso el procedimiento de la investigación.

- Inicialmente se construyó el documento de sustentación teórica de la investigación.
- Posterior a ellos se mostró al comité de investigación de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga, el cual aprobó la realización de la investigación.
- Se selecciona la muestra a intervenir (estudiantes de la Universidad Santo Tomás seccional Bucaramanga).
- Una vez aprobada las mediciones se realizara el cuestionario con la población (Ustedes).
- Obtenidos los resultados se pasara a analizar, discutir y concluir sobre los datos obtenidos.
- Se determinara si los objetivos propuestos fueron cumplidos o no.

1.8 Protocolo de intervención.

- Las mediciones se realizaran antes de empezar la rutina o entrenamiento en el Centro Médico Deportivo Body Fitness sede Piedecuesta.
- Los investigadores entregaran el documento de consentimiento informado, el cual ustedes deberán leer, los investigadores estarán atentos a cualquier inquietud.
- una vez diligenciado el consentimiento informado, se entregara el cuestionario AMPEF.
- Para diligenciar el cuestionario usted tendrá entre 10-15 minutos, los investigadores estarán pendientes a cualquier inquietud.
- Posterior a ello los investigadores se encargaran del análisis de las respuestas que serán sustentados en la jornada de sustentación de proyectos de grado de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación.

1.9 Confidencialidad de los datos.

Los datos personales que usted presente durante la intervención como su nombre, edad, no serán divulgados a ninguna entidad, ni persona; en caso de divulgación se aplicaran las sanciones pertinentes.

Se expondrán únicamente los resultados del cuestionario AMPEF, que permite determinar los aspectos motivacionales para la realización de ejercicio físico.

Recuerde que su participación es netamente voluntaria, no podrá ser obligado a participar y en cualquier momento puede retirarse o negarse a participar.

Ante cualquier inquietud que surja puede contactar a los siguientes investigadores:

William Giovanni Rodriguez Marin

Cel: 321-446-0675

Heyleen Karolay Páez Ramírez

Cel: 311-257-5457

Jonathan Fernando Torres Serrano

Cel: 316-757-7319

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO**Estudiantes de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación****2. Segunda parte.****Confirmación.**

He leído la información o se me ha hecho saber de manera detallada, la intencionalidad de la investigación, los beneficios y los riesgos así como los procedimientos a los que seré sometido. Todas las preguntas que me han surgido han sido contestadas y me encuentro en plena certeza de poder acceder a realizar esta investigación

Participante:


Nombre completo: _____

Firma: _____

Fecha: () Día () Mes () Año

MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Apéndice C Carta


UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
 PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
 BUCARAMANGA
 Piedecuesta, Octubre 10 de 2016

Doctor
JOHN JAIRO ACEVEDO
 Centro Médico Deportivo Body Fitness
 Sede Piedecuesta

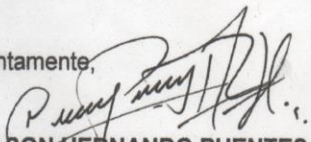
Reciba cordial saludo.

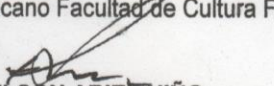
Como parte del proceso formativo de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación se encuentra el componente investigativo, el cual hace parte también de un requisito para la obtención de su título profesional.

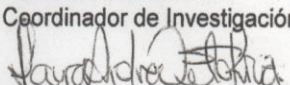
Los estudiantes HEYLEEN KAROLAY PAEZ, WILLIAM GIOVANNI RODRIGUEZ Y JONATHAN FERNANDO TORRES plantearon investigar los *Motivos para la práctica de ejercicio físico en estudiantes y administrativos de la Universidad Santo Tomás-Seccional Bucaramanga* que asisten a las instalaciones del Centro Médico Deportivo Body Fitness - Sede Piedecuesta.


Por medio de la presente solicitamos su autorización para realizar esta investigación con una parte de dicha población, para lo cual inicialmente requerimos un listado de las personas que asisten a realizar ejercicio físico de manera regular y así poder seleccionar al azar los participantes. Las personas seleccionadas firmarán un consentimiento informado para la aplicación de una prueba escrita que tiene 48 ítems y cuya duración de aplicación es de 15 minutos.

Agradecemos la atención prestada y la cooperación en los procesos investigativos a favor del avance de la ciencia y del quehacer profesional. Esperamos su respuesta favorable a esta solicitud.

Atentamente,

NELSON HERNANDO PUENTES RODRIGUEZ
 Decano Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación


NELSON ARIEL NIÑO
 Coordinador de Investigación


LAURA ANDREA QUINTERO RIVERA.
 Directora de Tesis


 BODIFITNESS
 NIT 900438331-4
 Cra 29 No. 45-25 Solonje/Or. Tel. 6471410
 Bucaramanga - Colombia
 19 OCT 2016

Carrera 18 No. 9 - 27 · Teléfono 6800801 · Fax 6717067 · Bucaramanga - Colombia
 NIT 860.012.357-6

