

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 del CRAI-Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la CRAI-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.”

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación, CRAI-Biblioteca

Universidad Santo Tomás, Bucaramanga

Factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico en participantes del programa

Ruta 65 de INDERBA. Barrancabermeja, 2018.

Oscar Andrés Serrano Ospina, Mauricio Andrés Domínguez León

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

Directora

Laura Andrea Quintero Rivera

Psicóloga, Esp.

Universidad Santo Tomás, Bucaramanga

División de Ciencias de la Salud

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

2019

Dedicatoria

Agradecido con Dios dador de la sabiduría e inteligencia, a mis padres por ser el soporte y factor primordial para la culminación de este gran proyecto, a los docentes en general por el conocimiento que recibí de parte de cada uno de ellos, a la universidad Santo Tomas por su aporte en lo académico y personal, a mi novia por su apoyo de principio a fin. A todos gracias.

Oscar Andrés Serrano Ospina

Quiero agradecerle en primer lugar a Dios, por guiarme en el camino y bendecirme en cada etapa de mi formación. Mi más sincero agradecimiento a mi tutora de proyecto, quien con gran conocimiento y guía fue fundamental en la presentación de este trabajo, a mis compañeros de curso muchas gracias por cada momento vivido, a mis padres y hermanos, pieza fundamental en mi crecimiento, mi constante motivación, muchas gracias por su amor y comprensión y por último de mi novia por cada uno de sus consejo y confianza en mí.

Mauricio Andrés Domínguez León

Tabla de contenido

Lista de Tablas	6
Lista de Figuras.....	7
Lista de Apéndices	8
Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción	11
1. Planteamiento del problema	12
2.1 Pregunta problema.....	13
2. Justificación.....	13
3. Objetivos	14
3.1 Objetivo general	14
3.2 Objetivos específicos.....	15
4. Marco Referencial	15
4.1 Marco Conceptual	15
4.2 Marco Teórico	18
4.2.1 Actividad física.	18
4.2.2 Teoría de competencia motivacional.	20
4.2.3 Teoría de la autodeterminación.	21
4.2.4 Teoría de la evaluación cognitiva.....	24
4.2.5 Teoría de la Integración orgánica.....	26
4.2.6 La teoría de las necesidades básicas.	27
4.2.7 la teoría de las orientaciones de causalidad.	28
4.2.8 Teoría de orientación de metas.	29
4.2.9 AMPEF	31
4.3 Marco Contextual.....	32
4.3.1 INDERBA	33
4.4 Marco Legal	34
5. Metodología.....	36
5.1 Tipo de estudio.....	36
5.2 Población y muestra	36

5.3 Variables	37
5.4 Plan de recolección de la información	37
5.5AMPEF 37	
5.6 Criterios de inclusión	40
5.7 Criterios de exclusión	40
5.8 Procesamiento de la información	41
5.9 Plan de análisis estadísticos	41
5.10 Consideraciones éticas	41
6. Resultados.....	42
6. Discusión.....	44
7. Conclusiones.....	47
Referencias.....	48
Apéndices	52
 Apéndice A: Cronograma.....	52
 Apéndice B: Presupuesto	52
 Apéndice C: AMPEF	53
 Apéndice D: Consentimiento informado.	56
 Apéndice E: Carta.....	58

Lista de Tablas

Tabla 1. Ampef	36
Tabla 2. Caracterizacion sociodemografica de la poblacion	43
Tabla 3. Comparacion de los factores entre hombres y mujeres	44

Lista de Figuras

Figura 1. Teoría de la autodeterminación	25
Figura 2. Teoría de la evaluación cognitiva.....	26

Lista de Apéndices

Apéndice A. Cronograma	55
Apéndice B. Presupuesto	55
Apéndice C. Ampef	56
Apéndice D. Consentimiento informado	59
Apéndice E. Carta	61

Resumen

Factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico en los participantes del programa Ruta 65 en Barrancabermeja 2018.

Oscar Andrés Serrano Ospina, Mauricio Andrés Domínguez León.

La siguiente investigación se llevó a cabo con los participantes del programa Ruta 65 realizado en Barrancabermeja 2018, este programa es liderado por el Instituto para el Fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física INDERBA, que por medio de este espacio promueve estilos de vida saludable y el aprovechamiento del tiempo libre. Donde el principal objetivo fue determinar los factores motivacionales en las personas asistentes a la Ruta 65. Se realizó un estudio analítico de corte transversal aplicando el Auto-informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico AMPEF a 191 personas asistentes a este programa. Los resultados confirman que los factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico en esta población fueron, Prevención y salud positiva, Peso e Imagen corporal, Diversión y Bienestar tanto en mujeres como en hombres.

PALABRAS CLAVES: Motivación, ejercicio físico, actividad física, AMPEF.

Abstract

This research carried out with participants of physical activity Ruta 65 participants carried out in Barrancabermeja 2018, this activity is led by the Instituto para el Fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física INDERBA. The self-report questionnaire of Motives for Physical Exercise Practice AMPEF was used to determine what are the main motivational factors at the time to do a physical activity both men and women, the results confirmed that the most important motivational factors were prevention and positive health, weight and body image and affiliation for both genders.

KEY WORDS: Motivation, physical exercise, physical activity, AMPEF.

Introducción

La siguiente investigación busco determinar los factores motivacionales que conllevan a las personas asistir al programa Ruta 65 desarrollado en la ciudad de Barrancabermeja. Este es un espacio abierto para la comunidad en general totalmente gratuito, el cual se lleva a cabo en la villa olímpica de la ciudad siendo un punto estratégico ya que cuenta con los escenarios deportivos apropiados para el desarrollo de todas las actividades físicas, deportivas y recreativas que se realizan (Fútbol tenis, entrenamiento funcional, pista atlética, aeróbicos, baloncesto, voleibol, carril atletas, ruta kids, rumba y yoga). Este programa es liderado por el Instituto del Deporte y Recreación de Barrancabermeja (INDERBA) desde el 2016, que promociona por medio de este espacio estilos de vidas saludables, el buen uso del tiempo libre y la importancia de la actividad física en la actualidad como bienestar físico, psicológico y social. Aproximadamente asisten alrededor de 400 a 600 personas diariamente de 6:30 pm a 9:30pm de lunes a jueves. (INDERBA, 2016).

1. Planteamiento del problema

El sedentarismo ha generado preocupación en los gobiernos, creando y generando estrategias de salud pública por medio de los entes institucionales del deporte y recreación, con el fin de sensibilizar a las comunidades de la importancia de la actividad física para evitar enfermedades crónicas no transmisibles. Por lo tanto los institutos para el deporte y la recreación deben brindar la garantía de espacios que generen motivación a los programas de actividad física que brindan con el fin de favorecer las insuficiencias físicas de las personas en general. (Serrato, 2003).

Debido a la poca motivación y el bajo interés de participación de actividades físicas al menos una cuarta parte de la población mundial adulta del mundo, unos 1.400 millones de personas, se encuentran en peligro de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, demencia y cáncer debido a sus hábitos sedentarios. (OMS, 2018).

Según los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN) en Colombia, El 51,1% de los jóvenes y adultos cumplen con las recomendaciones de actividad física al respecto. Por sexo, es mayor con creces la proporción de hombres que lo hacen (61,1%) que la de mujeres (42,7%) (Social, 2015).

La poca motivación para la ejecución de ejercicio o actividad física se encuentra asociada en la actualidad por al bajo interés de realizar actividad física en el tiempo libre y al aumento de las prácticas sedentarias, la tecnología tiene una gran influencia y el aumento de trabajos sedentarios, Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. (OMS, 2016)

Se tiene estimado que todas las personas que inician un programa de actividad física casi el 50% desertan en el primer año (Garita, 2006)

2.1 Pregunta problema

¿Cuáles son los factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico en participantes del programa Ruta 65 de INDERBA en Barrancabermeja en el año 2018?

2. Justificación

La motivación es la clave y parte fundamental para lograr el compromiso a cualquier tipo de actividad física, ya que es el factor principal que determina el comportamiento y la responsabilidad del ser humano (Juan Antonio Moreno Murcia, 2005). Para que una persona inicie un programa de actividad física y logre un mantenimiento, este debe tener algún tipo de atractivo en el cual la persona pueda satisfacer las necesidades que está buscando, ya que la ejecución de un programa de actividad física necesita de la persistencia en el transcurso para lograr un avance específico. La motivación se considera necesaria para pronosticar la continuidad y la constancia en la realización de la actividad física con el fin de obtener el objetivo trazado. (Dosil, 2004). Existen una serie de aspectos que influyen en la elaboración de los programas de actividad física, Factores personales: (Actitud hacia la salud, extroversión, grado de compromiso). Factores ambientales: (Ambiente estructurado y agradable, número de integrantes del grupo). Factores programáticos: (Programa de intensidad moderada, estructura y flexibilidad del programa). (Marquez, 2012).

La motivación dentro del ámbito de la práctica de la actividad física y ejercicio físico, juega un papel determinante para la consecución de resultados y para mejorar tanto aspectos físicos como psicológicos, Asimismo los niveles elevados de motivación de las personas participantes en programas de actividad física, se relacionan con la adherencia de estos dichos programas, factor a tomar en cuenta a la hora de obtener los beneficios a nivel físico y a nivel emocional a lo largo del tiempo. Los principales motivos de las personas practicantes en programas de actividad física se relacionan con el ambiente social, diversión, salud, competencia, apariencia física y afiliación social. (Carrasco, Brustad, & Garcia, 2017).

Es considerado actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto energético mayor al basal, los niveles adecuados de actividad física en personas adultas tienen un impacto positivo para la salud que sirven como medio de prevención y de tratamiento para enfermedades como: reducción del riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, diabetes, depresión, control del peso, mejora la salud ósea y funcional. (OMS, 2018).

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

Determinar los factores motivacionales que llevan a la práctica de ejercicio físico en participantes del Programa Ruta 65 de INDERBA (Barrancabermeja, 2018).

3.2 Objetivos específicos

- Caracterizar socio demográficamente a las personas participantes del estudio teniendo en cuenta su edad, sexo y estrato.
- Conocer los factores motivacionales de las personas asistentes de la Ruta 65 mediante la aplicación del Auto informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico AMPEF.
- Comparar los factores motivacionales por sexo.

4. Marco Referencial

4.1 Marco Conceptual

En la actualidad, diversos estudios exponen los beneficios que la práctica regular del ejercicio físico tiene para la salud (Azofeifa, 2006 ; Castillo & Linares, 2002 ; Ceballos, Caracuel, & García, 2014). De hecho, la lista creciente de enfermedades crónicas de prevalencia en los países desarrollados se han relacionado por la carencia de actividad física (Luque, 2016). Sin embargo, el estilo de vida en el occidente continúa siendo sedentario, es por ello que la Organización Mundial de la Salud (2004) adoptó la “ *Estrategía mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*” con el propósito de promover parámetros que contribuyan a tener una vida activa con el fin de mitigar enfermedades relacionadas con la carencia de actividad física. Para ello, la OMS señala que 30 minutos de ejercicio físico moderado durante la semana, contribuirá significativamente a disminuir los efectos relacionados con el sedentarismo establecido en las sociedades modernas. Dentro de los beneficios que se obtendrán en la realización de esta rutina

de ejercicio, la OMS indicó que no contribuye a la mejora de la salud física, sino que también conlleva a beneficios en la salud mental y psicológica, reduciendo el estrés, la depresión y la ansiedad.

Así mismo, otros estudios han demostrado que el ejercicio físico no solo evita la aparición de enfermedades y trastornos mentales, sino que además efectúa una influencia significativa sobre mecanismos y procesos cognitivos relacionados con la atención, la percepción y el aprendizaje, interés particular por la influencia de realizar cualquier actividad física.

Actividad física: Es considerada actividad física cualquier moviendo del musculo esquelético que exija un gasto energético. Tareas domésticas, actividades recreativas y algunos trabajos son considerados como actividad física (Organizacion Mundial de la Salud , s.f.). Para otros autores como Garita (2006) la actividad física se conoce como todo aquel movimiento que realiza el ser y humano, en donde se compromete el desplazamiento de los diferentes elementos corporales, lo que conlleva a un empleo de energía.

Ejercicio físico: Considerado como una subcategoría de la actividad física la cual se desarrolla de forma voluntaria, estructurada y repetitiva de ciertos tipos de movimientos corporales (Palop, 2015). Los beneficios obtenidos en la realización del ejercicio físico incluyen una mejoría de la capacidad funcional con relación a la salud y la calidad de vida. Sin embargo, la realización intensa de esta práctica puede causar lesiones e incluso enfermedades, es por ello que se recomienda en los primeros meses de realización, estar asesorados de un profesional en la disciplina o ejercicio realizado.

Condición física: según Muntaner (2016) el concepto hace alusión a un conjunto de calidades que los sujetos tienen o que han logrado obtener, permitiéndoles realizar actividad física; esta condición, requiere de capacidad aeróbica, de resistencia, de fuerza y flexibilidad. En donde de

igual modo está determinada por una combinación entre la actividad física realizada de manera constante y su genética. De igual modo, la condición física puede ser relevante al momento de valorar diversas partes de los sistemas del organismo como el cardiorespiratorio, el locomotor, psiconeurológico, entre otros. Estos sistemas participan en gran medida en la realización de la actividad física. En efecto, cuando la condición física es valorada, paralelamente se comprueba el estado de todos estos sistemas. Por esta razón, la condición física se considera como uno de los registradores de la salud más importantes, así como un pronosticador de morbilidad y mortalidad por enfermedades frecuentes como las cardiovasculares (ECV) y para todas las causas de muerte.

Motivación: la motivación es un aspecto de gran relevancia en todas las áreas de la vida, entre ellas en la actividad física, con el objetivo de orientar las personas a conseguir su propósito. De acuerdo con García & Tubio (2007) la motivación es el conjunto de razones por las que los individuos se comportan de la forma en que lo hacen. Otros autores como Herrera & Ramírez, (2004) señalan que la motivación es una de las claves explicativas más relevantes de la conducta humana con respecto al porqué del comportamiento, en otras palabras, la motivación simboliza la manera en que el individuo inicia una acción o se dirige a un objetivo o propósito y se mantenga por alcanzarlo. Para estos autores, el concepto de motivación ha evolucionado a lo largo de la historia. Herrera & Ramírez (2004) detallan que en la década de 1920 hasta finales de la década de 1960, el término de motivación estuvo asociado con la investigación experimental, en temas relacionados a la conducta motora, el instinto y el impulso. Durante este periodo se buscaba evidenciar que es lo que conduce a un organismo a restaurar su homeostasis. A inicios de la década de 1970 aparecieron teorías cognitivas de la motivación, especialmente centradas en la experiencia consciente y el interés por la motivación de rendimiento vinculados a los logros de la vida personal. Teorías como la formulada por Atkinson (citado en Herrera & Ramírez,

2004) indica que la motivación de rendimiento se valora por las expectativas y logros una vez culminado el ejercicio. En la actualidad, el concepto está enmarcado por las diferentes teorías cognitivas en las que se destacan elementos constitutivos como el autoconcepto, elemento central de las teorías motivacionales.

4.2 Marco Teórico

En este apartado, se expone inicialmente algunos conceptos relacionados a la actividad física y su importancia con relación a la salud. Seguido a ello, se presentan los constructos teóricos en los que se sustentará esta investigación como las teorías de competencia motivacional (TCM), teoría de la autodeterminación (TAD) y la teoría de la orientación de metas (TOM), las cuales permitirán reflejar con mayor detalle que factores son los que inciden en la continua preparación física de una persona.

4.2.1 Actividad física.

Para Vidarte & Vélez (2011) la actividad y condición física de una persona influye en la vida diaria del individuo, permitiendo desarrollar actividades a cabalidad. La actividad física es un concepto que enmarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía (Castillo & Linares, 2002). Esta actividad se ha convertido en un elemento ideal para mitigar y prevenir algunas enfermedades en su aparición o desarrollo. Desde este punto de vista, se hace relevante abordar elementos concernientes a salud y salud pública. Según Vidarte & Vélez (2011) cuando se relaciona la actividad física como factor de salud conlleva a repercusiones positivas sobre salud pública, lo cual se hace evidente desde los

resultados obtenidos en las investigaciones de campo, las cuales establecen un vínculo entre la actividad física y sus adaptaciones biológicas (Dominguez, Borrell, Nebot, & Plasencia, 1998).

Teniendo en cuenta el párrafo anterior, las conceptualizaciones planteadas sobre actividad física implica a tomar como referencia para su abordaje tres tendencias: desde la salud y terapéutica, desde el entrenamiento deportivo y desde la educación. En la primera tendencia, la actividad física se relaciona a través de programas y acciones con el objetivo de mantener buenas condiciones de salud en la población; la segunda, se aborda como parte del desarrollo de capacidades motrices condicionales y deportivas del individuo que le posibilitan en la obtención de alcanzar sus metas, y la última tendencia, la educación, la actividad física se toma como la posibilidad de adquisición de valores que posibiliten un adecuado desarrollo de la cultura física (Vidarte & Vélez, 2011).

Con referencia a lo anterior, la actividad física, desde el entrenamiento deportivo, se propone como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Se ha podido evidenciar que sus estudios permiten conocer métodos para el desarrollo y óptimo funcionamiento de actividades motrices. Igualmente, desde esta tendencia, la actividad física se asocia a aumentos significativos en autoestima, especialmente en sujetos con autoconcepto bajo (Ramírez, Vinaccia, & Suárez, 2004). Sin embargo, este aumento de autoestima no está asociado a mejoras en la actitud.

Por otra parte, el Instituto Nacional Americano de la salud mental, señaló que el ejercicio físico o la práctica de algún deporte, reduce la ansiedad, disminuye la depresión moderada, mejora el bienestar emocional y aumenta los niveles de energía en un individuo. Sin embargo, aún con los resultados positivos que se atribuyen al continuo mejoramiento físico y práctica del deporte, el panorama latinoamericano está enmarcado por una creciente preocupación. Recientes

estudios apuntan al sedentarismo como un factor que acompaña a la aparición de un número significativo de enfermedades crónicas. Esto se debe a que las personas no mantienen un hábito constante de actividad física, en otras palabras, los individuos comienzan una actividad física y en el transcurso de las semanas lo abandonan. Ryan & Deci (2000) manifiestan que estas conductas están estrechamente relacionadas a problemas motivacionales, para estos autores la motivación tiene influencia en la motivación, intensidad y permanencia de una actividad y conducta. La dirección está dada por el acercamiento a ciertas situaciones y la intensidad hace referencia al nivel de esfuerzo que necesita un individuo en determinada situación.

4.2.2 Teoría de competencia motivacional.

Para García & Tubio (2007) las teorías acerca de la motivación han ido fomentando debates a lo largo del tiempo, en su intento de explicar el porqué del comportamiento de los individuos en determinados contextos como el trabajo, el estudio y el deporte. Para estos autores, resulta pertinente la práctica de un deporte o actividad física, ya que además de mejorar sus condiciones de salud y prevención de algunos problemas asociados al sobrepeso y enfermedades cardiovasculares es fundamental la práctica de alguna actividad física en el desarrollo psicológico del ser humano.

Según Azofeifa (2006), la teoría de competencia motivacional (TCM) define que la base para la motivación intrínseca radica en el deseo permanente del individuo por demostrar la experiencia adquirida por su práctica y su éxito en ese aspecto le permite estar en constante motivación y participación en cualquier actividad que realice. Así mismo, esta teoría desarrollada por Harter (1981), manifiesta que esta competencia motivacional se basa principalmente en el ego de la persona, el individuo establece metas para mostrar un rendimiento mayor al de los

demás, con el objetivo de exponer sus habilidades a través de comparaciones sociales con otros individuos.

Por su parte, otros autores como (Cervelló & Escartí, 1996) señalan que además de características personales que poseen los individuos como el ego, se deben añadir otras características que influyen en la motivación personal. En primera instancia, la familia es uno de los factores que inciden al momento de realizar una actividad física, en donde, a través de estudios de campo, se evidencio una mayor tasa de vinculación en programas de acondicionamiento físico, cuando los individuos asistían con sus parejas. Otro factor que influye en la teoría de competencia motivacional es el apoyo social, esto debido a que las personas disfrutan practicar algún deporte o actividad física en compañía de alguien, en donde además, con esta compañía le otorga al individuo comparar su progreso y su estado de condición física.

4.2.3 Teoría de la autodeterminación.

La teoría de la autodeterminación (TAD) en el deporte y el ejercicio físico es considerada de gran importancia para que el deportista se mantenga concentrado intrínsecamente y logre perdurar más tiempo en la actividad física (Ceballos, Caracuel, & García, 2014). La teoría fue Desarrollada inicialmente por Ryan & Deci (2000) pero muchos académicos han tomado sus principales postulados y la han venido reemplazando. La TAD establece que la motivación es un continuo, en donde se caracteriza por poseer diferentes niveles de autodeterminación, entre los cuales encontramos la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la amotivación. La primera supone el compromiso del individuo con la actividad física por el placer y el disfrute que esta le produce, por lo tanto, esta actividad es un fin en sí misma (Ryan & Deci, 2000). Según Aparicio (2013), la motivación extrínseca cambia en relación a la autonomía que va teniendo el

individuo, derivada en compensaciones externas. De este tipo de motivación, se derivan conductas particulares en el afán de conseguir algo, refiriéndose a incentivos positivos o negativos del individuo y actividad.

Desde hace algunos años, no solamente se ha venido valorando los beneficios monetarios, en la literatura se han adicionado incentivos como descanso y reconocimiento, buscando incentivar al deportista con frases motivadoras y el continuo aprecio por sus fortalezas y sus puntos más fuertes, entre otros. Pero el económico, sigue siendo el principal gran incentivo para que un individuo logre mejores resultados en la competencia (Aparicio, 2013).

Teniendo en cuenta el párrafo anterior, se puede evidenciar que dentro del mundo deportivo, una persona motivada extrínsecamente, estaría motivada por el intento de lograr un trofeo o una recompensa monetaria. En la actualidad, existe multitudinarios casos en donde equipos con pocas aspiraciones al título, los deportistas son motivados con recompensas salariales para que compitan a un alto nivel para que su equipo o club deportivo no pierda su categoría o el apoyo de sus patrocinadores.

Por otra parte, la amotivación se caracteriza porque el sujeto no posee ningún tipo de interés de realizar algún tipo de actividad y por lo tanto es altamente probable que la actividad sea desorganizada y en algunos casos acompañada de sentimientos de frustración, miedo y depresión (Ryan & Deci, 2000).

Adicionalmente, el motivo para que algunos individuos lleven a cabo comportamientos específicos no necesariamente están vinculados a su falta de voluntad. Por lo tanto, una mejor interpretación del fenómeno de la amotivación puede contribuir a esclarecer los procesos que involucran este tipo de comportamiento (Noels, Clément, & Pelletier, 1999).

Siguiendo con Noels, Clément, & Pelletier (1999) estos autores identificaron que los individuos con problemas amotivacionales, son incapaces de prevenir las consecuencias de sus comportamientos, por lo que generalmente no perciben la base de sus motivos, lo que conlleva a dudar de sus acciones y probablemente desistan en el interés de la actividad en el futuro.

Otros autores como Vlachopoulos & Gigoudi (2008) clasifican la amotivación en varios aspectos: La amotivación por creencias de capacidad, La amotivación por creencias de resultados, La amotivación por creencias de esfuerzo y la amotivación por creencias de valor.

Según estos autores, la amotivación por creencias de capacidad radica en que la amotivación surge cuando el individuo cree que no posee las capacidades necesarias para realizar satisfactoriamente un ejercicio o labor. La amotivación por creencias de resultados se manifiesta cuando un sujeto cree que un comportamiento específico no será eficaz para lograr los objetivos o metas deseadas.

En esta misma línea, la amotivación por creencias de esfuerzos surge cuando un individuo cree, piensa o siente que no podrá continuar o mantener sus esfuerzos en la realización de una actividad, este tipo de amotivación se encuentra asociado en la capacidad mental de una persona, motivo por el cual no siente que no puede culminar cualquier tipo de actividad. Por último, se encuentra la amotivación por creencias de valor, este tipo de amotivación, surge cuando el sujeto manifiesta que la actividad no presenta un componente integral o ningún tipo de satisfacción al momento de realizarla.

En este mismo orden y dirección Ryan & Deci (2000), consideran la TAD, como una macroteoría de la motivación humana, relacionada directamente con el desarrollo y el funcionamiento de la personalidad bajo el contexto social. Para (Moreno & Martínez, 2006) la TAD, analiza el grado en que las conductas humanas son autodeterminadas, es decir, el grado en

que los individuos realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión, es decir, el grado en que estos individuos realizan sus acciones de manera voluntaria (Ryan & Deci, La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación, 2000). Siguiendo con Moreno & Martinez (2006), esta teoría general de la motivación y la personalidad ha evolucionado en durante las últimas tres décadas a través de cuatro mini teorías (la teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de la integración orgánica u orgásmica, la teoría de las orientaciones de causalidad y la teoría de las necesidades básicas). Para estos autores, cada mini teoría fue elaborada para explicar y tener un mejor concepto motivacional basado en los fenómenos que surgieron a partir de diferentes problemas encontrados en los estudios de campo.

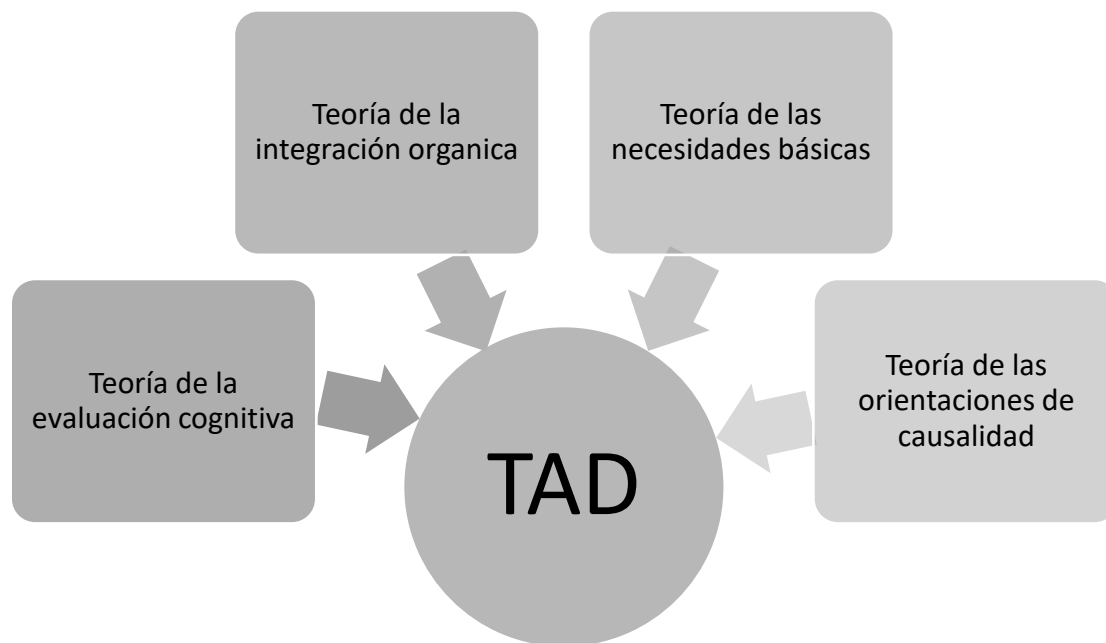


Figura 1. Esquema de las mini-teorías que conforman el TAD
Fuente: Moreno & Martinez, (2006).

4.2.4 Teoría de la evaluación cognitiva.

La teoría de la evaluación cognitiva presentada por Deci & Ryan (1985) y abordada como una sub-teoría dentro de la TAD, se enfoca en las necesidades principales de competencia y

autonomía. Fue diseñada para integrar experimentos iniciales en el estudio de campo sobre los premios y otros aspectos externos en la motivación intrínseca. A través de esta sub-teoría, se proponen cuatro puntos fundamentales, que ayudan a explicar el nivel de motivación intrínseca de una persona (Moreno & Martinez, 2006), estos puntos se pueden apreciar de la siguiente manera (Figura2).

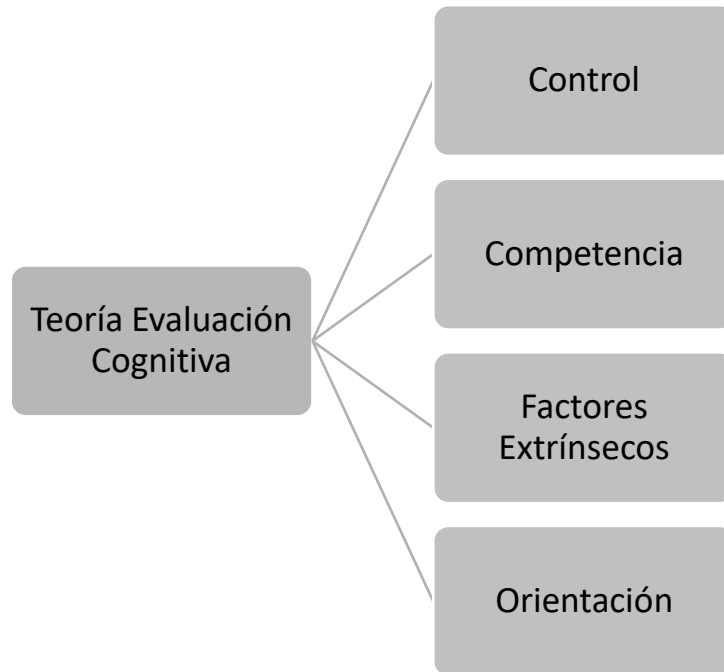


Figura 2. Características que predicen la motivación intrínseca según la teoría de la evaluación cognitiva.

Fuente. (Moreno & Martinez, 2006)

Como se evidencia en la figura 2, Deci & Ryan (1985) establecen estos parámetros dentro de la sub-teoría de la evaluación cognitiva con el argumento de que cuando los sujetos participan en una actividad que han elegido de manera autónoma y de la cual poseen el control, mejorará su motivación intrínseca; sin embargo, si existe un control externo a ello, la motivación intrínseca tenderá a disminuir. Con relación a la competencia, los autores manifiestan que este parámetro indica como se siente el individuo con respecto a determinados dominios en su vida. Cuando se

les otorga un mayor nivel de autocontrol y elección dentro del ambiente de la actividad, es muy probable que la motivación intrínseca aumente. Los factores extrínsecos que se perciben como elementos de control, también inciden en la disminución de la motivación intrínseca. Por último, los sujetos motivados al cumplimiento de metas o tareas, tenderán a poseer una mayor motivación intrínseca ya que lo hacen por goce de realizar la actividad, mientras aquellos sujetos con una motivación hacia el ego, es muy probable que no se encuentren intrínsecamente motivados, por el motivo de sentir mayor presión y control para mantener un autoestima alto (Moreno & Martinez, 2006).

4.2.5 Teoría de la Integración orgánica.

En los trabajos de Deci & Ryan (1985) se puede evidenciar que introdujeron esta sub-teoría dentro de la TAD para detallar los diversas formas de motivación extrínseca, además de señalar los factores que se generan para impedir la interiorización e integración en la optima regulación de estas conductas. Estos autores clasifican la motivación en diferentes grados de autodeterminación de la conducta. Así mismo, este constante en la motivación abarca desde la conducta no-autodeterminada, hasta la autodeterminada. El trayecto entre cada uno de estos tipos de conducta, engloba tres tipos fundamentales de motivación, en donde estos tipos de motivación, poseen su propia estructura y esta reglamentado por el individuo de forma externa o interna como son los valores, recompensas, autocontrol, diversión, satisfacción, entre otros (Moreno & Martinez, 2006).

4.2.6 La teoría de las necesidades básicas.

Entre los conceptos principales de la TAD se destacan las necesidades psicológicas básicas, las cuales son definidas como algo innato, global y esencial para la buena salud física y mental (Ryan & Deci, 2000). En otras palabras, las necesidades psicológicas básicas como autonomía, competencia y relación, son aspectos naturales en los individuos sin tener diferencias en cuanto al género, grupo o cultura. A medida en que se van satisfaciendo estas necesidades, los individuos se desarrollan de manera saludable, al contrario de no conseguir satisfacer dichas necesidades, los individuos por lo general evidenciarán signos de enfermedad y un precario funcionamiento óptimo.

Una de las necesidades psicológicas básicas mencionadas anteriormente, es la competencia. Para (Ryan & Deci, 1985) este aspecto psicológico se refiere a sentirse eficaz en interacciones del individuo en un entorno social y la oportunidad de mostrar sus capacidades frente a los demás. Este afán por establecer una competencia, lleva a los sujetos a proponerse desafíos para mantenerse y mejorar sus habilidades. “la competencia no es una habilidad lograda sino un sentido de confianza y efectividad en la razón” (Moreno & Martinez, 2006, pág. 12).

Otra de las necesidades psicológicas básicas señaladas en el anterior párrafo es la autonomía, esta en palabra de los mismos autores, se refiere a ser la conducta propia de uno mismo. Esta autonomía implica interés e inificación de todos los valores. Cuando los individuos son autónomos, experimentan su conducta como una expresión del ego, en otras palabras, las personas que realizan algún tipo de ejercicio físico, toman sus propias decisiones sobre que ejercicios desean realizar, ya que conocen sus necesidades (Ryan & Deci, 1985).

4.2.7 la teoría de las orientaciones de causalidad.

Las orientaciones de causalidad propuestas por Ryan & Deci, (1985) como una sub-teoría del TAD, se conceptualizan como aspectos duraderos de los individuos. Estos autores, enumeran tres aspectos de orientaciones causales que orientan la regulación de los individuos, estas son: orientación de control, orientación de autonomía y la orientación impersonal.

El primer aspecto de motivación causal, incluye la conducta de los sujetos en las que existe un control en el ambiente o dentro de ellos mismos. Cuando esto ocurre, los sujetos primero buscan, seleccionan o buscan la manera de controlar los sucesos. Cuando esta orientación predomina, los sujetos realizan la conducta porque para ellos lo mas acorde es hacerla y se sienten en la obligacion de realizarla (Moreno & Martinez, 2006).

Otra de las orientaciones de causalidad establecida por los autores es la orientación de autonomía, en esta se incluyen a aquellos sujetos que poseen un elevado grado de capacidad de elección, de iniciativa y una regulación en su conducta. Estos individuos, organizan sus acciones, tomando como base aspiraciones o metas personales y por ello, se encuentran intrínsecamente motivados.

La última de ellas, la motivación impersonal involucra a los individuos que experimentan comportamientos más allá del control intencional de la misma. Los sujetos con predominio de este tipo de orientación, por lo general piensan que son incapaces de regularizar sus patrones de conducta para conseguir los resultados esperados. Es decir, los sujetos se sienten incapaces o incompetentes al momento de dominar las situaciones. Para ellos, las labores o tareas son de mayor dificultad al momento de experimentarlas y por ende, los resultados los asocian como algo independiente de su conducta (Moreno & Martinez, 2006). La orientación impersonal, a

menudo se encuentra en relación con sentimientos depresivos al igual que se asocia con altos grados de ansiedad.

4.2.8 Teoría de orientación de metas.

Autores como Navas, Soriano, Holgado, & Lopez, (2009) definen la Teoría de orientación de metas como los fines que establece un individuo para emprender y desarrollar conductas orientadas al logro. Este postulado teórico, abarca tanto los propósitos o las razones que manifiesta el individuo para desarrollar la actividad, como los criterios por los que el mismo Evalúa su ejecución; donde además valora el éxito o fracaso en la obtención de la meta propuesta.

Así mismo, en la literatura se manifiesta la existencia de dos orientaciones a meta: de aprendizaje y de ejecución (Nicholls, 1984). La orientación de metas de aprendizaje, se enfoca por el interés en el aprendizaje, por el mejoramiento continuo de una tarea y por su mejora personal. Por otra parte, la motivación a metas de ejecución, se basa en demostrar competencia o habilidad, en otras palabras, en conseguir juicios positivos de los demás y evitar juicios de incompetencia (Navas, Soriano, Holgado, & Lopez, 2009)

Con referencia a lo anterior, cuando la teoría de orientación de metas es aplicada en el deporte o a una actividad física surgen dos orientaciones: a la tarea y al ego (*task orientation* y *ego orientation*). La primera se caracteriza por evidenciar aprendizaje o conocimiento y el éxito depende de un juicio subjetivo en si el individuo aprendió o mejoró en algún aspecto. Por otra parte, la meta al ego, se vincula con la competitividad (Navas, et al 2009) el cual consiste en contribuir en la mejora constante de sus habilidades y se hace aun más relevante, cuando estas habilidades se ponen en práctica en un contexto social: “El éxito depende de la valoración

subjetiva que resulta de comparar la habilidad propia con la de otros” (Castillo, Balaguer, & Duda, 2007, pág. 39).

En este mismo sentido, (Nicholls, 1984) señala que la perspectiva motivacional de meta que adopte un individuo en una situación determinada influirá en su motivación para involucrarse en esa situación. En otras palabras, si el sujeto adopta una teoría del éxito vinculada al anhelo de demostrar una habilidad superior (*ego orientation*) muy seguramente, se puede esperar que ese sujeto aspire a estar en aquellas actividades en donde pueda demostrar una competencia superior y recibir un reconocimiento por la misma. Por el contrario, si el sujeto esta solo orientado a la tarea, se podría pronosticar que fundamentaría su implicación en cualquier ocasión que se le presente para el acrecentamiento de sus habilidades y el disfrute de la misma.

Siguiendo a García & Tubio (2007), los autores señalan que gran parte de las investigaciones asociadas a la TOM, concluyen que el predominio de una *ego orientation*, puede ser perjudicial para el individuo por diferentes motivos, entre los más relevantes se encuentra el abandono en la iniciación deportiva o la elusión de retos de mayor complejidad por el miedo al fracaso, evidenciando que lo más conveniente para el individuo, es en general, potenciar la orientación a la tarea (Cervelló & Escartí, 1996).

Con referencia a lo anterior, Duda & Hayashi (1998) indican que los deportistas jóvenes están especialmente orientados al ego y muy poco orientados a la tarea, lo que conlleva a percibir la actividad como una forma de mejorar su vida social, de adquirir popularidad y mayor reconocimiento social y lo más relevante, adquirir riqueza económica. Las orientaciones de meta, han sido relacionadas con diversas variables, como la satisfacción, la percepción de habilidad, los gustos y preferencias por tareas de diferente dificultad, el clima motivacional percibido y el disfrute. (Nicholls, 1984; Navas, et al., 2009; García & Tubio, 2007).

4.2.9 AMPEF

El autoinforme de los motivos para la practica de ejercicio fisico AMPEF es una version en castellano creada por capdevila en el 2004 en España, Su version original es el Exercise Motivations Inventory (EMI-2) realizada por Markland y Ingledew en 1997, El cuestionario AMPEF tiene una elevada consistencia interna-Alfa de Cronbach=0.922 y una buena fiabilidad test-retest —coeficientes de correlación>0.7, Su formato de respuesta es tipo Likert de cero (nada verdadero para mí) a diez (totalmente verdadero para mí).

El AMPEF esta constituido por 48 preguntas las cuales se subdividen en 11 factores motivaciales para la practica de ejercicio fisico:

Factor 1: Peso e imagen corporal, indica que las personas realizan ejercicio fisico con el fin de controlar su peso y el deseo de tener un cuerpo que guste a los demas ya que habitualmente se tiene la creencia de que la imagen corporal se puede mejorar perdiendo peso.

Factor 2: Diversion y bienestar, 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.

Factor 3: Prevención y salud positiva, este factor indica que el ejercicio físico se practica para evitar posibles problemas de salud y para mantener o mejorar la salud actual.

Factor 4: Competición, muestra la importancia de comparar las propias habilidades físicas o deportivas con terceras personas, y la sensación placentera de la victoria frente a los rivales en actividades deportivas.

Factor 5: Afiliación, es un motivo de tipo social para la ejecución de ejercicio físico, como sentirse parte o miembro de un grupo de personas, club deportivo o servicio deportivo.

Factor 6: fuerza y resistencia muscular, se realiza ejercicio físico para el mejoramiento del mecanismo muscular de la condición física.

Factor 7: Reconocimiento social, indica que el motivo para realizar ejercicio físico está relacionado con el tener admiración por parte de amigos o compañeros.

Factor 8: Agilidad y flexibilidad, el motivo está relacionado con el componente de flexibilidad de la condición física saludable y el mantenimiento o mejoramiento de la agilidad corporal.

Factor 9: Control del estrés, las personas realizan ejercicio físico como destreza para el control de la ansiedad y del estrés.

Factor 10: Desafío, personas que toman el ejercicio físico como instrumento y plantearse objetivos a corto plazo logrando el mantenimiento de un estilo de vida deportivo.

Factor 11: Urgencias de salud, hace referencia a la necesidad de realizar ejercicio físico por prescripción médica o como tratamiento de un trastorno de salud diagnosticado. (Capdevila, Niñerola, & Pintanel, 2004).

4.3 Marco Contextual

El programa de actividad física Ruta 65 se desarrolla en la villa olímpica de la ciudad de Barrancabermeja Santander, La cual fue descubierta por el conquistador Gonzalo Jiménez de Quesada el 12 de octubre de 1536 en una expedición por el río Magdalena, se tropezó con un caserío llamado La Tora habitado por los indios Yariguies, lugar que los españoles llamaron inmediatamente Barrancas Bermejas, pero fue hasta el 26 de abril de 1922 que el gobernador de Santander ordeno la creación del municipio de Barrancabermeja (Otero, 2015).

Barrancabermeja está ubicada la refinería de petróleo más grande de Colombia, la cual pertenece a la empresa gubernamental Ecopetrol. La mayor parte de la economía de la ciudad gira alrededor a la industria petroquímica que se ejecuta en la ciudad, produce alrededor de 252.000 barriles diarios abasteciendo el 90% de los productos petroquímicos del país. Su economía también se encuentra basada en labores como la pesca, la ganadería, la agricultura, las operaciones portuarias y el comercio (Alcaldía de Barrancabermeja , 2016).

Barrancabermeja tiene una extensión de 1.274 kilómetros cuadrados, con una temperatura promedio de 29 grados centígrados, un promedio anual de lluvias de 2.687 mm, un promedio de humedad del 77% y un promedio de población de 191.704 personas, el municipio se encuentra distribuido en 7 comunas y 6 corregimientos (Alcaldía de Barrancabermeja , 2013).

4.3.1 INDERBA

El Instituto para el Fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física de Barrancabermeja, INDERBA, reemplazó en 1996 a la antigua Junta Municipal de Deportes, adscrito a Coldeportes Seccional Santander. Pero fue en 1998, cuando el Instituto irrumpió en el ámbito local como una realidad y generó a partir de allí toda una política de estado capaz de crear una cultura de la actividad física. De una autonomía central, se convirtió en un Instituto Descentralizado partiendo desde las bases del Sistema Nacional del Deporte y ejecutor del Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la educación física en los términos de la Ley 181 de enero de 1995, INDERBA tiene como principal propósito brinda a la comunidad, oportunidades de participación en procesos de patrocinio, fomento, masificación, divulgación, planificación, coordinación, ejecución y asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la

juventud. La misión de este ente es garantizar a los niños y niñas, adolescentes, jóvenes y adultos, el aprovechamiento del tiempo libre, mediante prácticas deportivas recreativas y formativas y de educación física, en escenarios seguros y adecuados, para el mejoramiento de la calidad de vida de todos los habitantes, especialmente de los sectores sociales más vulnerables. (INDERBA, 2017).

La Ruta 65 fue creado gracias a INDERBA para contribuir al desarrollo integral de las personas con el fin de masificar, divulgar y fomentar la práctica de la actividad física, el deporte y la recreación de la niñez, juventud y también de los adultos mayores de la ciudad de Barrancabermeja (Alcaldía de Barrancabermeja , 2016).

4.4 Marco Legal

Ley 181 de enero 18 de 1995, Por la cual se establecen prácticas para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea sistema nacional del deporte.

Titulo I-Capitulo 1- Artículo 1: Los objetivos generales de la actual Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y la recomendación de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física.

Capítulo 2- Artículo 4: Todos los habitantes del territorio nacional tiene derecho a la práctica del deporte y la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, es deber de los ciudadanos

propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre de manera individual, familiar y comunitaria.

Titulo 2- Artículo 5: - LA RECREACION.- Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. - EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE.- Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, En forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

Titulo 2- Artículo 6: Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

Titulo 4- Artículo 27: Los Proyectos de Renovación Urbana a que se refiere el artículo 39 de la Ley 9a de 1989 y los nuevos proyectos de urbanización que se aprueben a partir de la vigencia de esta Ley, deberán contemplar infraestructura para el desarrollo de actividades deportivas, recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre que obedezca a las necesidades y tendencias

deportivas de la comunidad en su zona de influencia conforme a los reglamentos que expidan los Concejos Municipales.

Titulo 6- Artículo 47: El Sistema Nacional del Deporte tiene como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos. (Republica de Colombia , 2007).

5. Metodología

5.1 Tipo de estudio

Se realizó un estudio analítico 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 del tiempo.

5.2 Población y muestra

Personas mayores de 18 años, participantes del programa Ruta 65 de INDERBA en la ciudad de Barrancabermeja en 2018.

La muestra fue de 191 personas, 104 mujeres y 87 hombres participantes del programa de ejercicio físico Ruta 65, el cálculo de la muestra se realizó con el software Openep y el tamaño de la población utilizada fue de cuatrocientas ($n=400$) personas que en promedio asisten diariamente a la Ruta 65, la frecuencia hipotética del factor de los resultados en la población utilizada es de $(p): 50\% \pm 5$, los límites de confianza $(d): 5\%$ y el efecto de diseño 1, así se sugirió un tamaño maestral de 197 personas con un $IC95\%.p$.

5.3 Variables

- Edad.
- Sexo.
- Estrato.
- Factores motivacionales para la realización de ejercicio físico.

5.4 Plan de recolección de la información

1. Se sustentó el Protocolo de Investigación, el cual fue aprobado para su realización.
2. Se presentó la investigación al Director del Instituto para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física de Barrancabermeja (INDERBA), por medio de una carta dirigida desde la decanatura de la facultad.
3. Se asistió al lugar de la realización de la Ruta 65, entre octubre y noviembre de 2018. Inicialmente se dio a conocer el nombre y objetivo de la investigación. Se hizo entrega del consentimiento informado para su respectiva lectura y firma.
4. Se entregó el Cuestionario Auto informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF) a los participantes para su respectiva aplicación.
5. Recolección y revisión del Cuestionario para verificar su correcto diligenciamiento.

5.5AMPEF

El auto informe de motivos para la práctica de ejercicio físico AMPEF mide los factores motivacionales para la realización de ejercicio físico, cuenta con 48 ítems que se divide en 11 factores, este cuestionario expone una serie de razones que a menudo tiene la gente para la

realización de ejercicio físico, cada motivo tiene un valor de 0 a 10, donde 0 es un motivo nada cierto y donde 10 si considera que es un motivo totalmente cierto. Cada factor tiene una serie de ítems, Peso e imagen corporal (siete ítems), diversión y bienestar (seis ítems), prevención y salud positiva (seis ítems), competición (cuatro ítems), afiliación (cuatro ítems), fuerza y resistencia muscular (cuatro ítems), reconocimiento social (cuatro ítems), control del estrés (tres ítems), agilidad y flexibilidad (tres ítems), desafío (cuatro ítems), y urgencias de salud (tres ítems) (Ver tabla 1).

Tabla 1.

11 factores motivacionales del AMPEF.

Factor 1. Peso e imagen corporal
1. Para mantenerme delgado (a)
13. Para perder peso
16. Para tener un buen cuerpo
27. Para controlar mi peso
29. Para mejorar mi aspecto
40. Para quemar calorías
41. Para estar más atractivo (a)
Factor 2. Diversión y bienestar
3. Porque me hace sentir bien
7. Porque me gusta la sensación que tengo al hacer ejercicio
15. Porque el ejercicio me da energía
21. Porque el ejercicio hace que me sienta satisfecho (a)
32. Porque el ejercicio me produce diversión
45. Porque haciendo ejercicio me siento bien
Factor 3. Prevención y salud positiva
1. Para mantenerme sano (a)
5. Para tener un cuerpo sano
13. Para evitar problemas de salud

Tabla 1. (Continuación).

- 19. Porque quiero disfrutar de buena salud
- 32. Para sentirme más sano

Factor 4. Competición

- 10. Porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio
- 24. Porque me la paso bien compitiendo
- 37. Porque disfruto haciendo competición física
- 47. Porque me divierte hacer ejercicio, sobre todo si hay competición

Factor 5. Afiliación

- 8. Para pasar tiempo con los amigos
- 22. Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio
- 35. Para divertirme haciendo ejercicio con otras personas
- 46. Para hacer amigos

Factor 6. Fuerza y resistencia

- 6. Para tener más fuerza
- 20. Para aumentar mi resistencia
- 33. Para ser más fuerte
- 46. Para desarrollar mis músculos

Factor 7. Reconocimiento social

- 4. Para demostrar a los demás lo que valgo
- 17. Para comparar mis habilidades con la de los demás
- 30. Para obtener reconocimiento cuando me supero
- 42. Para conseguir cosas que los demás no pueden hacer

Factor 8. Control del estrés

- 18. Porque me ayuda a reducir la tensión
- 31. Para ayudarme a superar el estrés
- 43. Para liberar tensión

Tabla 1. (Continuación).

Factor 9. Agilidad y flexibilidad
11. Para estar más ágil
25. Para mantener la flexibilidad
38. Para tener más flexibilidad
Factor 10. Desafío
12. Para tener unas metas por las que esforzarme
26. Para tener retos que superar
39. Para desarrollar mis habilidades personales
49. Para probarme a mí mismo (a)
Factor 11. Urgencias de salud
9. Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio
23. Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia
36. Para recuperarme de una enfermedad/lesión
Nota: Cada factor con sus respectivos ítems.

5.6 Criterios de inclusión

Mayores de 18 años de edad.

Personas que se encuentren participando del programa de ejercicio físico Ruta 65, en los días programados para la aplicación del cuestionario.

5.7 Criterios de exclusión

Personas que no se encuentren participando del programa de actividad física Ruta 65.

Personas analfabetas que no puedan diligenciar el AMPEF y el consentimiento informado.

Personas con algún tipo de discapacidad que sea impedimento para diligenciar el AMPEF y el consentimiento informado.

5.8 Procesamiento de la información

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

5.9 Plan de análisis estadísticos

Se utilizó el programa Stata 12.0 para el análisis de los datos; la evaluación de la normalidad se realizó con la prueba Shapiro wilk, se calcularon medidas de tendencias central y de dispersión para las variables cuantitativas, y frecuencias absolutas y relativas para las variables cualitativas. Las diferencias entre los factores motivacionales por sexo se realizaron mediante el test de rangos de Wilconxon. El nivel de significancia utilizado es de $<0,05$.

5.10 Consideraciones éticas

Según el ministerio de salud, resolución 8430 de 1993, la presente investigación se clasifica como sin riesgo. Por lo tanto, los sujetos deben firmar el consentimiento informado, el cual comunicara el objetivo de la investigación, los procedimientos a realizar durante el estudio, la participación voluntaria y la confidencialidad de los datos a obtener. En todo momento se respetaran los criterios éticos básicos. Se respetara la confidencialidad de los datos y los participantes serán identificados mediante códigos en la base de dato.

6. Resultados

A continuación se expondrán los resultados de las 191 personas encuestadas asistentes al programa Ruta 65, El perfil sociodemográfico de la población muestra que el 79% de las personas asistentes al programa Ruta 65 se encuentran en estratos 2 y 3, el rango de edad de los participantes es de 33 años, las mujeres tuvieron una mayor participación en el estudio con el 54,45%.(Ver tabla 2).

Tabla 2.
Caracterización sociodemográfica de la población.

Variables		n=191	%
Sexo	Mujeres	104	54,45
	Hombres	87	45,54
Estrato socioeconómico	Uno	14	7,33
	Dos	72	37,70
	Tres	79	41,36
	Cuatro	24	12,57
	Cinco	1	0,52
	Seis	1	0,52
Edad	Mediana (RIC)	33 (24-47)	

Nota: Resultados de las 3 variables sociodemográficas, determinando el porcentaje del género dominante, hallando el estrato socioeconómico prevaleciente y determinando la edad promedio de la población.

Se puede observar que los factores motivacionales que más reporta la población evaluada fueron prevención y salud positiva, peso e imagen corporal, diversión y bienestar. Por otra parte, al analizar las diferencias motivacionales por sexo, la mujer participa de estas actividades más por diversión y bienestar, control del estrés y obtener niveles más altos de agilidad y flexibilidad. En cuanto a los hombres se ven motivados más por la prevención y la salud, la afiliación y el desafío. (Ver tabla 3).

Tabla 3.

Comparación de los factores motivaciones entre hombres y mujeres. Mediana/RIC Media/DE

Factores	Hombres	Mujeres	Total	valor p
Peso e imagen corporal	6,9(5,4-8)	7,4 (4,8-8,9)	7(5,1-8,5)	0,43
Diversión y bienestar	5,5(3,5-8,3)	7,1(5,6-8,3)	6,6(2,3-8,3)	0,02
Prevención y salud positiva	9,4(8,2-10)	8,4(7,6-9)	8,6(7,8-9,8)	0,00
Competición	2,8(0,7-6,2)	2,5(0,5-4,2)	2,5(0,7-5,5)	0,23
Afiliación	5,4(4-8,2)	5(2,5-7,2)	5,2(3,2-7,5)	0,04
Fuerza y resistencia muscular	5,3±2,4	4,8±2,5	5±2,5	0,23
Reconocimiento social	1,7(0-4,7)	1,1(0-3,6)	1,5(0-3,7)	0,15
Control del estrés	3,7(1,7-6)	5,3(3,3 -6,8)	4,6(3-6,6)	0,00
Agilidad y flexibilidad	3,3(0-8)	6,7(3,7-8,3)	5,6(2-8)	0,00
Desafío	5,3±2,8	4,8±3,0	5,1±2,9	0,06
Urgencias de salud	5,1±2,2	5,7±2,5	5,4±2,3	0,06

Nota: Resultados de los 11 factores motivacionales tanto en hombres como en mujeres, la sumatoria total y las diferencias estadísticas.

6. Discusión

A partir de los hallazgos establecidos el presente estudio ha analizado los principales factores motivacionales que inciden en la práctica de ejercicio físico según el auto informe AMPEF contestado por las personas participantes al programa Ruta 65, los resultados adquiridos en el análisis descriptivo dan como el principal factor motivacional a la población evaluada: Prevención y Salud Positiva, este factor indica que el ejercicio físico se practica para evitar posibles problemas de salud y para mantener o mejorar la salud actual, los hombres tienen una mayor motivación por este factor en comparación a las mujeres.(Capdevila, Niñorela, & Pintanel, Motivacion y Actividad Fisica , 2004). El segundo factor motivacional el cual se determinó para la población evaluada fue: Peso e Imagen Corporal, este factor revela que el motivo principal para realizar ejercicio son el control del peso y el deseo de tener un cuerpo que guste a los demás, este factor tiene mayor motivación para las mujeres en comparación a los hombres (Capdevila, Niñorela, & Pintanel, Motivacion y Actividad Fisica , 2004). El tercer factor motivacional para la práctica de ejercicio físico en la población evaluada: Afiliación, indica un motivo de tipo social como el sentirse miembro de un grupo, club o servicio deportivo, en este factor los hombres tiene una mayor motivación que las mujeres (Capdevila, Niñorela, & Pintanel, Motivacion y Actividad Fisica , 2004). También se halló diferencias motivacionales por sexo, donde las mujeres están mayormente motivadas a realizar ejercicio físico por factores como el control del estrés, por obtener niveles más altos de agilidad flexibilidad y participa de este tipo de actividades por diversión y bienestar. Los hombres se ven especialmente motivados por factores como lo es la prevención y salud positiva, la afiliación al programa y al realizar ejercicio físico como desafío. Factores como el estrés en mujeres están asociados con las demandas psicosociales, cambios fisiológicos especialmente en etapas cercanas a la menopausia

y las exigencias de cumplir con diversos roles cotidianos. Las actividades físicas están relacionadas con aspectos sociales, cuyos factores inciden en el estrés y tensión, por lo que se ha demostrado, que la práctica de ejercicio físico disminuye los niveles de estrés. (Jimenez, Martínez, & Sánchez, 2008).

Los hombres en esta muestra reportaron mayor motivación asociada con factores de desafío, en comparación con las mujeres. La práctica de ejercicio o actividad física que demande algún tipo de reto, resulta ser atractiva para los hombres la orientación de metas y la orientación del ego adquieren relevancia e influye en la toma de decisiones con respecto a la participación en actividades físicas, recreativas o competitivas. Es por eso, que este aspecto se encuentra asociado de alguna manera con mayor frecuencia en los hombres al momento de ejercitarse. (Carrasco, Brustad, & Garcia, 2017).

Estos resultados varían con los señalados en el estudio realizado por (Torres, Paez, & Rodriguez, 2016). Este estudio realizado a los estudiantes asistentes al gimnasio Body Fitness de la universidad Santo Tomas de Bucaramanga. Determino que el principal factor motivacional para la práctica de ejercicio físico fue prevención y salud positiva, como segundo factor motivacional de los estudiantes se estableció diversión y bienestar, el cual no es el mismo factor hallado en nuestro estudio (Peso e imagen corporal) dando como tercer factor motivacional de los estudiantes fuerza y la resistencia muscular, el cual tampoco es similar a nuestros resultados (Afiliación). El rango de edad de este estudio fue de 18 años en adelante.

Otro estudio en Chía Cundinamarca realizado a trabajadores de una empresa del sector productivo de flores, los cuales realizan ejercicio físico en el marco del programa de acondicionamiento físico laboral, se determinaron los principales factores motivacionales, el primer factor motivacional es prevención y salud positiva el cual es coherente con nuestro estudio, el segundo factor motivacional es agilidad y flexibilidad diferente al de nuestro estudio, fuerza y resistencia muscular siendo el tercer factor motivacional que no coincide con nuestros

resultados. El rango de edad de esta población fue entre los 20 y los 45 años. (Moreno & Cruz, 2015).

En Tecpán Guatemala un estudio ejecutado a los asistentes del gimnasio Roca Gym halló los factores motivacionales de los usuarios, las personas estaban en un rango de edad entre los 20 y 30 años, determinando como el factor motivacional primordial prevención y salud positiva similar al de nuestro estudio, en segundo lugar fuerza y resistencia muscular el cual cambió en comparación a nuestros resultados y como tercer factor motivacional diversión y bienestar siendo diferente en comparación a nuestros hallazgos. (Tucubal, 2015).

La población objeto de este estudio está compuesta por 342 adolescentes, estudiantes de secundaria de la Comunidad Autónoma de Galicia España, distribuyéndose en función del género en 157 chicas (45.9%) y 185 chicos (54.1%), con edades comprendidas entre 12 y 18 años (26.9% tiene 12 o 13 años, 24.6% tiene 14 o 15 años, y un 48.5% tiene 16, 17 o 18 años), siendo la media de edad 15.1 años. El principal factor motivacional de los jóvenes dio como resultado prevención y salud positiva ítem semejante al de nuestro estudio, como segundo factor motivacional corresponde al de diversión y bienestar, como tercer factor motivacional la afiliación. (Portela & Dominguez, 2017).

Para entender las diferencias motivacionales de las anteriores investigaciones (Rodríguez, María, & Kristy, 2014) establecen que los motivos para que las personas se involucren en programas de actividad física o ejercicio físico varían según la edad y el sexo, A mayor edad de las personas predominan los motivos relacionados con el mantenimiento de la salud y la diversión, así como la necesidad de la afiliación con otras personas. Hombres y mujeres se comportan de manera distinta en cuanto a motivos para realizar actividad física o ejercicio físico, los motivos de las mujeres se relacionan con el cuidado de la imagen y el control del peso corporal y los hombres presentan entre sus principales motivos la competición, el triunfo y el rendimiento físico.

7. Conclusiones

Los factores motivacionales con mayor resultado fueron prevención y salud positiva, peso e imagen corporal y afiliación tanto para mujeres como para hombres. Ambos géneros tienen como prioridad la ejecución de ejercicio físico con el fin de mejorar o mantener su salud.

Los factores motivacionales con menos resultados favorables para las mujeres fueron reconocimiento social, competición y fuerza resistencia muscular. En hombres los factores motivaciones más bajos fueron reconocimiento social, competición y agilidad flexibilidad.

Las mujeres participan de estas actividades con mayor motivación en comparación a los hombres por diversión y bienestar, control del estrés y obtener niveles más altos de agilidad y flexibilidad.

Los hombres se ven motivados para realizar ejercicio físico en comparación a las mujeres por factores como la prevención y la salud, la afiliación y el desafío.

Referencias

- Alcaldia de Barrancabermeja . (2013). *Movimiendo de Victimas* . Obtenido de <http://www.movimientodevictimas.org/~nuncamas/images/stories/zona5/BARRANCABERMEJA.pdf>
- Alcaldia de Barrancabermeja . (2016). *Barrancabermeja.gov*. Obtenido de <https://www.barrancabermeja.gov.co/econom%C3%ADa>
- Alcaldia de Barrancabermeja . (2016). *INDERBA* . Obtenido de <http://www.inderba.gov.co/inder/>
- Aparicio, M. S. (2013). *Psicología de la motivación*. Madrid: Casa del libro.
- Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 3(1). Obtenido de <http://revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318>
- Bauselas, E. (2005). Un instrumento de analisis de datos cuantitativos . *Resvits de Informatica Educativa y Medios Audiovisuales* , 62-69.
- Cabrera A, G. A. (2000). El modelo transteorico del comportamiento en salud. *Revista Facultad Nacional de Salud* , 3-9.
- Capdevila, L. (2004). El Autoinforme de Motivos para la Practica de Ejercicio Fisico . *Revista Psicologica del Deporte*, 55-74.
- Capdevila, L., Niñorela, J., & Pintanel, M. (2004). Motivacion y Actividad Fisica . *Resvista de Psicologia del Deporte* , 55-74.
- Castillo, i., Balaguer, I., & Duda, J. (2007). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(12), 37-50.
- Castillo, M. G., & Linares, G. (2002). Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano. *Revista Panamericana*.
- Ceballos, O., Caracuel, C., & García, R. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*.
- Cervelló, E., & Escartí, A. (1996). La orientación de metas de adolescentes deportistas de competición y la percepción de los criterios de éxito deportivo de los otros significativos. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 6(2), 27-42.
- Dominguez, M., Borrell, F., Nebot, C., & Plasencia, A. (1998). La actividad física de ocio y su asociación con variables sociodemográficas y otros comportamientos relacionados con la salud. *Revista Gaceta Sanitaria*, 12(3), 100-109.

- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid : Mac Graw Hill.
- Duda, J., & Hayashi, C. (1998). Measurement issues in cross-cultural research within sport and exercise psychology. *dvances in sport and exercise psychology measurement*, 7,, 471-483.
- García, A., & Gimeno, F. (2008). La Teoría de Orientación de Metas y la enseñanza de la Educación Física: consideraciones prácticas. *Apuntes de Psicología*, 26(1), 129-142.
- García, R., & Tubio, C. (2007). La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: inicio, mantenimiento y abandono. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2(1), 41-60.
- Garita, E. (2006). Motivos de participacion de satisfacion en la actividad fisica, el ejercicio fisico y el deporte . *Revista MHSalud* , 4-11.
- Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. *Developmental psychology*, 17(3), 300-312. Obtenido de <http://psycnet.apa.org/record/1981-24428-001>
- Herrera, F., & Ramírez, I. (2004). ratamiento de las creencias motivacionales en contextos educativos pluriculturales. *Revista Iberoamericana de educación*, 34(1), 1-21.
- INDERBA. (2007). *Instituto del Deporte de Barrancabermeja*. Obtenido de <http://www.inderba.gov.co/>
- Juan Antonio Moreno Murcia, D. G.-C. (2005). Adherencia a las programas acuaticos a traves de la teoria de la autodeterminacion . *Il Confreso Internacional de Actividades Acuaticas* (págs. 2-19). Murcia: J. A. Moreno.
- Lain, S. (2001). *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Luque, A. (2016). *Relacion entre el ejercicio físico y función cognitiva: un aproximación comportamental y eletrofisiología*. Obtenido de Univeridad de Granada: <https://hera.ugr.es/tesisugr/26123800.pdf>
- Margarita Latiesa, P. M. (2001). *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Marquez, S. (2012). *Adherencia y abandono en la actividad física y deportiva*. Madrid: Ediciones Diaz de Santos .
- Moreno, J. A., & Martinez, A. (2006). Importancia de la teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*.
- Moreno, J., & Cruz, H. (2015). Asociación entre los motivos y la práctica de ejercicio en participantes de un programa de actividad física laboral. *Revista de la Facultad de Medicina*, 609-615.

- Muntaner, A. (2016). *La prescripción del ejercicio físico a través de las aplicaciones móviles y su impacto sobre la salud en personas de edad avanzada* . Obtenido de Universitat de les Illes Balears: <https://www.tdx.cat/handle/10803/369035>
- Navas, L., Soriano, J., Holgado, F., & Lopez, M. (2009). Las orientaciones de meta de los estudiantes y los deportistas: perfiles motivacionales. *Acción psicológica*, 6(2), 17-29.
- Nicholls, J. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.
- Noels, K., Clément, R., & Pelletier, L. (1999). Perceptions of teachers' communicative style and students' intrinsic and extrinsic motivation. *The Modern Language Journal*, 83(1), 23-34.
- Organizacion Mundial de la Salud . (s.f.). *Estrategias mundiales sobre el regimen alimentario, actividad fisica y salud* . Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Estrategía mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud (OMS): http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- Orrego, N. (2014). *Factores motivacionales que intervienen en la adherencia al ejercicio físico*. Obtenido de Universidad CES: <http://bdigital.ces.edu.co:8080/repositorio/handle/10946/1488>
- Otero, D. (Febrero de 2015). *Historia De La Fundacion de Barrancabermeja* . Obtenido de <http://www.uniciencia.edu.co/images/documentos/Investigacion/publicaciones/1-Historia-de-la-fundacion-de-Barrancabermeja.pdf>
- Palop, M. V. (2015). *Influencia del ejercicio físico con entrenamiento vibratorio en los procesos de envejecimiento de mujeres mayores de 65 años*. Obtenido de Universidad de Jaén: <http://ruja.ujaen.es/bitstream/10953/677/1/9788484399407.pdf>
- Portela, I., & Dominguez, J. (2017). Motivación percibida por los adolescentes gallegos en la práctica del ejercicio físico. *REVISTA DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN*, 14-121.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- Republica de Colombia . (2007). *Constitucion politica de Colombia de 1991* . Bogota : ARCA.
- Ryan, R., & Deci, E. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación. *American Psychologist*, 16.
- Salud, O. M. (2010). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

- Salud, O. M. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud* . Suiza: Ediciones de la OMS.
- Salud, O. M. (s.f.). *estrategia mundial sobre regimen alimentario, actividad fisica y salud* . Obtenido de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Serrato, M. (2003). Nuevas tendencias en recomendaciones de actividad fisica y prescripcion del ejercicio . *Acta colombiana de medicina del deporte* , 3-8.
- Social, M. d. (2 de Abril de 2014). *Menos de la mitad de los adultos colombianos hacen actividad fisica*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Menos-de-la-mitad-de-los-adultos-colombianos-hace-actividad-f%C3%ADsica-.aspx>
- Torres, J., Paez, K., & Rodriguez, G. (2016). *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 (Tesis de Pregado)*. Piedecuesta .
- Tucubal, S. (2015). *HÁBITOS DE CONSUMO Y LA MOTIVACIÓN PARA REALIZAR EJERCICIO (Tesis de pregrado)*. TECPÁN”.
- Vidarte, J. A., & Vélez, C. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la promoción de la salud*, 16(1)., 202-215.
- Vlachopoulos, S. P., & Gigoudi, M. (2008). Why Don't You Exercise? Development of the Amotivation Toward Exercise Scale among Older Inactive Individuals. *Journal of aging and physical activity*, 16(3), 316-341.

Apéndices

Apéndice A: Cronograma

Actividad	Fechas (meses)									
	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
Diseño del protocolo de investigación	x	x								
Sustentación de protocolo			x							
Aplicación del cuestionario				x	x					
Digitación de resultados en la base de datos						x	x			
Generación de resultados y análisis de datos							x	x		
Elaboración final de proyecto								x	x	
Sustentación final										x

Apéndice B: Presupuesto

Rubros	Contrapartida Universidad Santo Tomas	Presupuesto Propio	Total
Materiales	X	\$40.000	\$40.000
Transporte	X	\$100.000	\$100.000
Equipo	X	\$150.000	\$150.000
Total	X	\$290.000	\$290.000

Materiales: Fotocopias, lapiceros.

Transporte: Movilidad.

Equipo: Computador.

Apéndice C: AMPEF**Auto-informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF)****Nombre:****Genero:****Edad:****Ocupación:****Estrato social:**

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

17. Para comparar mis habilidades con la de los demás	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. Porque ayuda a reducir la tensión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. Porque quiero disfrutar de buena salud	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20. Para aumentar mi resistencia	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21. Porque el ejercicio hace que me sienta satisfecho (a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22. Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23. Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24. Porque me la paso bien compitiendo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25. Para mantener la flexibilidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26. Para tener metas que superar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27. Para controlar mi peso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28. Para evitar problemas cardiacos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29. Para mejorar mi aspecto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30. Para obtener reconocimiento cuando me supero	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31. Para ayudarme a superar el estrés	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32. Para sentirme más sano (a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33. Para ser más fuerte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34. Porque el ejercicio me produce diversión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35. Para divertirme haciendo ejercicio con otras personas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36. Para recuperarme de una enfermedad/lesión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37. Porque disfruto haciendo competencia física	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38. Para tener más flexibilidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39. Para desarrollar mis habilidades personales	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40. Para quemar calorías	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41. Para estar más atractivo (a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

42. Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
43. Para liberar tensión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44. Para desarrollar mis músculos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45. Porque haciendo ejercicio me siento muy bien	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
46. Para hacer amigos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
47. Porque me divierte hacer ejercicio, sobre todo si hay competición	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
48. Para probarme a mí mismo(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Apéndice D: Consentimiento informado.

Investigadores: Oscar Andrés Serrano Ospina, Mauricio Andrés Domínguez León. Este documento de consentimiento informado está dirigido a las personas que asisten al programa de actividad física Ruta 65.

Institución: Universidad Santo Tomás seccional Bucaramanga.

Título de la Investigación: factores motivacionales que intervienen en la participación al programa de actividad física Ruta 65 en Barrancabermeja.

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 Oscar Andrés Serrano Ospina y Mauricio Andrés Domínguez león, 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 la Ruta 65, 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 Mayores de edad.
- 1.3.2 Asistir al programa de actividad física Ruta 65.

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.

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 articulo 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 ello 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 (Asistentes a la Ruta 65).
- 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 de ejercicio físico.
- 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 5-10 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:

Oscar Andrés Serrano Ospina

Cel: 3177309514

Mauricio Andrés Domínguez León

Cel: 3175097445

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

Apéndice E: Carta



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
BARRANCABERMEJA

BOGOTÁ (COLOMBIA) - CERO 1100



Piedecuesta, Octubre 1 de 2018

Doctor
JORGE BAENA OROZCO
Director INDERBA
Barrancabermeja, Santander

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 es a su vez un requisito para la obtención de su título profesional.

Los estudiantes OSCAR ANDRES SERRANO OSPINA y MAURICIO ANDRES DOMINGUEZ LEON plantearon realizar la siguiente investigación: "Motivos para la práctica de ejercicio físico en las personas asistentes al Programa Ruta 65 de Barrancabermeja".

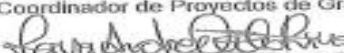
Por medio de la presente solicitamos su autorización para realizar esta investigación con una muestra de la población asistente que será seleccionada al azar. Las personas firmarán un consentimiento informado y contestarán un cuestionario escrito llamado AMPIF (Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico) que tiene 48 ítems y dura 5 minutos en ser contestado.

Agradecemos la atención prestada y la cooperación con los procesos investigativos a favor del avance de la ciencia y del quehacer profesional. Quedamos a la espera de una respuesta favorable a esta solicitud.

Atentamente,


LUIS GABRIEL RANGEL CABALLERO
Decano Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación


NELSON ARIEL NIÑO
Coordinador de Proyectos de Grado


LAURA ANDREA QUINTERO RIVERA
Directora de Tesis

Personería Jurídica 2815 de 16 de agosto de 1995 - C.R. 000.042.357-0
Carrera Bolívar 1015 No. 6 - 21 - Bogotá - Teléfono: 281.5000 - 281.5001 - 281.5002 - 281.5003
Carrera Piedecuesta 1015 No. 10 - Bogotá - Teléfono: 281.5000 - 281.5001 - 281.5002 - 281.5003
P.B.O. (157 7) 5 896 384 - Línea gratuita atención: 81 5080 5170/15

www.unsato.edu.co

