

**FACTORES MOTIVACIONALES POR LOS CUALES UN GRUPO DE
PERSONAS QUE ASISTEN AL GIMNASIO THE FIRST PLACE DE LA CIUDAD
DE BARRANCABERMEJA (SANTANDER), REALIZARON EJERCICIO FÍSICO
PARA LA SALUD EN EL MARCO DE LA PANDEMIA POR COVID-19**

Autor

Oscar Andrés Serrano Ospina

Universidad Santo Tomás

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Maestría En Actividad Física Para La Salud

Bogotá D.C.

2023

**FACTORES MOTIVACIONALES POR LOS CUALES UN GRUPO DE
PERSONAS QUE ASISTEN AL GIMNASIO THE FIRST PLACE DE LA CIUDAD
DE BARRANCABERMEJA (SANTANDER), REALIZARON EJERCICIO FÍSICO
PARA LA SALUD EN EL MARCO DE LA PANDEMIA POR COVID-19**

Oscar Andrés Serrano Ospina

Trabajo presentado para optar al título de Magíster en Actividad Física para la salud

Docente asesor

Carmen Victoria Forero Cárdenas

Universidad Santo Tomás

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Maestría En Actividad Física Para La Salud

Bogotá D.C.

2023

Dedicatoria

A Dios por darme la sabiduría e inteligencia para desarrollar este proyecto, por permitirme vivir grandes experiencias que fortalecieron mis conocimientos académicos y personales. A mis padres por ser el apoyo incondicional, base fundamental en mi vida para obtener todos los logros trazados. Para mi abuela que siempre me acompañara desde el cielo, motivo especial para toda mi vida le ofrezco con mucho orgullo este nuevo paso en mi proceso personal. A mi novia por acompañarme en este proceso, el cual fue de muy importante para lograr la finalización del proyecto.

Agradecimientos

A la universidad Santo Tomas, especialmente a la Maestría En Actividad Física Para La Salud, por el enriquecimiento personal y profesional brindado a través de cada uno de los docentes, A la profesora Carmen Victoria Forero Cárdenas asesora de este proyecto de grado, que me proporciono, tiempo, dedicación y conocimiento para que el documento se fortaleciera gracias a su gran aporte profesional.

FACTORES MOTIVACIONALES POR LOS CUALES LAS PERSONAS REALIZAN EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD EN EL MARCO DE LA PANDEMIA POR COVID-19

Resumen

A raíz de la contingencia por la pandemia por Covid-19, surgió la necesidad de investigar los factores motivacionales a nivel personal, familiar y social que llevaron a un grupo de personas a la realización de ejercicio físico en medio de esta crisis sanitaria. El objetivo principal del presente proceso investigativo fue identificar los factores motivacionales por los cuales las personas realizaron ejercicio físico en medio de la pandemia por Covid-19. Se realizó una búsqueda de estudios sobre motivación y ejercicio físico hallándose similitudes y diferencias entre ellos. También se realizó búsqueda literaria sobre los beneficios del ejercicio físico frente al Covid-19. Se optó por un enfoque cualitativo, para lo cual se realizaron entrevistas individuales semiestructuradas. Como principales hallazgos se encontró que la salud a nivel personal tiene una alta incidencia, la familia juega un papel fundamental en este tipo de procesos y el poder relacionarse con otras personas resulta más motivante a la hora de realizar ejercicio físico.

Palabras clave: Motivación, Ejercicio físico, Covid-19, Confinamiento, Pandemia, Salud.

Abstrac

As a result of the contingency due to the Covid-19 pandemic, the need arose to investigate the motivational factors at a personal, family and social level that led a group of people to perform physical exercise in the midst of this health crisis. The main objective of this research process was to identify the motivational factors why people performed physical exercise in the midst of the Covid-19 pandemic. A search was carried out for studies on motivation and physical exercise, finding similarities and differences between them. A literary search was also carried out on the benefits of physical exercise against Covid-19. A qualitative approach was chosen, for which individual semi-structured interviews were carried out. The main findings were that health at a personal level has a high incidence, the family plays a fundamental role in this type of processes and being able to interact with other people is more motivating when doing physical exercise.

Keywords: Motivation, Physical exercise, Covid-19, Confinement, Pandemic, Health.

Tabla de contenido

Capítulo 1.....	8
Planteamiento del problema.....	8
Justificación.....	11
Objetivo general.....	14
Objetivos específicos	15
Capítulo 2.....	15
Breve estado del arte.....	15
Marco conceptual.....	19
Capítulo 3.....	25
Metodología.....	25
Categorías de estudio.....	26
Contexto poblacional	27
Criterios de inclusión:.....	27
Criterios de exclusión:	27
Procedimiento	28
Consideraciones éticas	29
Capítulo 4.....	30
Análisis de información y resultados	30
Factores personales:	30
Factores familiares:.....	34
Factores sociales:.....	37
Capítulo 5.....	39
Discusión.....	39
Conclusiones	41
Referencias	44
Anexos	50
Formulario de consentimiento informado (Entrevistado 1)	50
Guía entrevistas.....	53
Cronograma.....	55

Capítulo 1

Planteamiento del problema

La pandemia Covid-19 tomó por sorpresa a la población mundial, la cual se originó en diciembre del 2019 en Wuhan, China. En Colombia, en marzo del 2020 aparecieron los primeros casos por Covid-19. Esto obligó a los gobiernos de todo el mundo a tomar medidas para contrarrestar la propagación de este virus; el confinamiento mundial de las personas, los protocolos de bioseguridad y las medidas de restricción, fueron los métodos que inicialmente se utilizaron para mitigar dicha problemática.

El número de casos a nivel mundial según la BBC NEWS (2021)¹ fue de 237.890.892 personas contagiadas y 4.852.328 muertes. En Colombia, se confirmaron 4.972.236 personas contagiadas y 126.632 muertes. Para la Organización Panamericana de la Salud para 2022, el número de casos por Covid-19 y muertes disminuyó en ese momento. De otra parte, el Instituto Nacional de Salud (INS, 2022) dió a conocer que los casos podrían aumentar por la propagación de la variante ómicron, por eso la importancia de recibir el esquema completo de vacunación, que en ese momento respondía a más de 685 millones de personas vacunadas y alrededor de 240 millones de personas sin vacunar, cifras reportadas para la región de las Américas. En Colombia, el último reporte por Covid-19, de casos confirmados en abril de 2022 fue de 6.092.667 contagiados y 139.797 muertes.

Es así como, a partir del plan nacional de vacunación contra el Covid-19 en Colombia, se proyectó la reducción de las complicaciones y la mortalidad a causa del virus, hasta generar la inmunidad de rebaño. En este sentido, para 2022 se habían aplicado 82.845.381 dosis, de

¹ Este dato fue consultado en el mes de septiembre de 2021.

las cuales 35.534.430 fueron de esquema completo (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

Si bien la emergencia sanitaria, por las situaciones antes mencionadas, llevó al aumento del sedentarismo, no es la única causa de esta problemática, puesto que, según la Organización Mundial de la Salud-OMS (2020) cerca de cinco millones de muertes anualmente se podrían impedir si la población mundial generara hábitos de vida saludable, de allí la importancia de tener en cuenta las orientaciones que desde ésta institución se plantean en cuanto a la práctica de ejercicio físico, que al respecto orienta la realización entre 150 a 300 minutos de ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada por semana para adultos y, 60 minutos diarios para la población de niños y adolescentes, recomendaciones que previenen principalmente enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales generan mayor mortalidad a la hora de estar contagiado por Covid-19.

De otra parte, diversos estudios han afirmado el aumento del sedentarismo a causa de la pandemia por Covid-19, identificando como principales causas el cambio significativo en relación del ejercicio físico y el comportamiento sedentario, especialmente en el periodo de confinamiento; el aumento de horas de sueño, de siesta y de sedestación; la falta de espacios físicos en el hogar, las restricciones de movilidad, entre otras (Santos et al., 2022; Criollo & Morales, 2022; López & Vásquez, 2022).

Dada esta situación, se evidenció que el número de pasos diarios se redujo debido a la pandemia, encontrando que la población masculina pasó de 10.501 a 1.344 pasos diarios en tan solo dos semanas, además, en sus perfiles metabólicos se encontraron cambios, 57% de aumento de insulina, 21% de aumento de triglicéridos y 6,7% de aumento de grasa abdominal (Celis et al., 2020).

Según Rodríguez y Sánchez (2022) el grupo poblacional más afectado por el Covid-19 fueron las personas de la tercera edad, donde se observó un deterioro en su funcionalidad por la disminución de ejercicio físico y menor tiempo de caminar. Se calcula que durante la pandemia alrededor del 10% de la población adulta mayor desarrolló pérdida de la función muscular promoviendo la sarcopenia y la dependencia. En cuanto a hombres y mujeres no existe diferencia significativa sedentaria en época de Covid-19, el tiempo de ejercicio físico se redujo para ambos sexos, 2,40 horas diarias aumentó el sedentarismo a nivel mundial durante el confinamiento (Sanchez et al.,2022). El 35% de los adultos a nivel mundial presentó tendencias sedentarias, pero el 45% de esta población aumentó el tiempo de sedestación alrededor de cuatro o más horas al día. Conductas como pasar más tiempo en pantallas (Tv, celular, computador, tables, videojuegos etc.) y pasar más tiempo navegando en redes sociales (Facebook, WhatsApp, Twitter, Tik Tok) aumentaron el sedentarismo en tiempo de Covid-19 (Zamarripa et al., 2021).

El confinamiento fue vital para contrarrestar los contagios por Covid-19, sin embargo, incidió en el aumento de enfermedades vasculares y cardíacas derivadas del sobre peso (Echeverría et al., 2023).

Otro aspecto que afectó a la población mundial en tiempo de Covid-19 fue la salud mental, es así como, en medio de la emergencia sanitaria se evidenció el aumento de la ansiedad, depresión y estrés (Huarcaya, 2020), miedo, soledad y tristeza debido a las falsas informaciones sobre el Covid-19 (Hernández, 2020). Un estudio realizado en China con 4.872 participantes, determinó niveles altos de estrés y depresión; el 48% manifestaron tener síntomas considerables de depresión, un 22.6% de ansiedad y 19.4% una mezcla de ansiedad y depresión, las personas que pasaban mayor tiempo en redes sociales leyendo sobre Covid-19 presentaban más afectaciones en la salud mental (Martínez, 2020).

Pandemias y emergencias humanitarias presentan cambios bruscos en el comportamiento de la sociedad, generando grandes impactos en la salud mental; cada persona presenta una conducta diferente al momento de enfrentar el Covid-19, preocupación por el propio estado de salud y el de sus familiares, frustración por no saber la duración de la emergencia, soledad debido al distanciamiento, el excesivo consumo de alcohol y de otras sustancias, son acciones que alteran negativamente la salud mental (Ribot et al., 2020).

El Covid-19 cambió el ritmo de vida de las personas debido al confinamiento, interrumpiendo las actividades cotidianas. El cierre de escuelas deportivas, gimnasios y demás centros de acondicionamiento físico llevó, en cierta medida, a la disminución de ejercicio físico.

El contexto anterior y el interés por los procesos relacionados con hábitos de vida saludable, de manera especial por la realización de ejercicio físico para salud, llevó a plantear la siguiente pregunta de investigación: **¿Cuáles son los factores motivacionales por los cuales un grupo de personas que asisten al gimnasio The First Place de la ciudad de Barrancabermeja (Santander), realizaron ejercicio físico para la salud en el marco de la pandemia por covid-19?**

Justificación

Un componente primordial para el desarrollo y funcionamiento de las personas es la motivación, puesto que está presente en el comportamiento de los seres humanos desde los diferentes contextos en los que realiza sus actividades: en lo educativo, social, laboral, deportivo, etc. Se destaca la importancia de la motivación para obtener los objetivos trazados, el desarrollo y el buen funcionamiento de un individuo o un grupo determinado. Tener

motivaciones ejerce una influencia significativa para iniciar, mantener o abandonar una práctica físico-deportiva, puesto que las personas deben estar dispuestas a brindarle el tiempo y el espacio suficiente, en este sentido, el placer que generan estas actividades, puede verse interrumpido por una serie de factores como el trabajo, el estudio, las relaciones afectivas, los grupos de amigos o simplemente las actividades no le generan el placer suficiente y abandonan la práctica (Sandoval et al., 2014).

Es así como, la motivación es determinante para que las personas actúen o generen comportamientos de una manera en particular, es decir, la motivación hace referencia a una serie de impulsos o deseos que causa determinados comportamientos, por lo tanto, ésta incide categóricamente en las acciones que las personas quieran desarrollar (Araya & Pedreros, 2009).

De otra parte, es importante comprender que en el proceso de la motivación el cerebro cumple una función determinante, no solo se encarga de procesar los estímulos que recibe del mundo exterior, sino que también produce sustancias que activan procesos internos importantes para decidir las acciones que se llevan a cabo, además, influye en los estados de ánimo durante el desarrollo de cualquier actividad. Desde la neurociencia, se puede abordar la motivación desde tres campos, el primero se ubica a nivel cerebral, la amígdala (evalúa el nivel de peligro o placer) y el hipotálamo (encargado de interpretar las emociones y sentimientos), el segundo aspecto, son los neurotransmisores como la dopamina (desarrolla un papel determinante para las experiencias agradables, aumentando la motivación hacia determinada tarea), y el tercer aspecto, son las situaciones y experiencias diarias (contexto social) que estimulan la activación del movimiento interno cerebral, en este sentido, las

estructuras del cerebro² no actúan de manera individual, hay una articulación entre estas y las sustancias bioquímicas relacionadas con situaciones externas que permiten experimentar emociones o respuestas motivacionales (Estrada, 2018).

De allí la importancia de que las prácticas deportivas se promuevan desde edades muy tempranas, para que se adquieran hábitos saludables y se mantengan durante la vida, a su vez se previenen enfermedades y problemas metabólicos, cardiovasculares, respiratorios, hormonales y psicológicos (Aspano et al., 2016).

A pesar de las múltiples restricciones generadas durante la pandemia por Covid-19 que llevaron a las personas a limitar sus movimientos, en algunas ocasiones a abandonar sus prácticas físicas y deportivas, se logró evidenciar que algunos individuos mantuvieron el interés por seguir desarrollando sus actividades relacionadas con la práctica de ejercicio físico, de allí surgió el interés por investigar las razones por las cuales las personas a pesar de encontrarse en dicha situación mantenían la motivación por éstas.

El propósito de la siguiente investigación, es determinar los factores motivacionales que llevaron a un grupo de personas entre 25 y 37 años a realizar ejercicio físico en el marco de la pandemia por Covid-19, debido al incremento del sedentarismo a causa de las múltiples restricciones sociales, algunas personas a pesar del confinamiento seguían motivadas a realizar ejercicio físico, se adaptaron a la problemática mundial y generaron alternativas que les permitieran desarrollar sus actividades, en este sentido los aportes de esta investigación arrojarán las causas y motivos de la práctica de ejercicio físico en medio del Covid-19, estos motivos son de vital importancia para tenerlos en cuenta en futuras emergencias sociales.

² A este grupo de estructuras se le conoce como el sistema límbico, el cual interviene en las diferentes emociones y la motivación. También es fundamental para la toma de decisiones, elección de actividades, en la memoria y en la atención (López et al., 2014).

Como profesionales del área de la salud debemos promover, planificar y desarrollar actividades físicas para toda la población, no solo en ambientes cómodos, también en medio de cualquier emergencia que nos limite la movilidad, destacando los múltiples beneficios físicos y psicológicos que nos brinda el ejercicio físico; conociendo los factores motivacionales predilectos por las personas a la hora de realizar ejercicio físico, podemos orientar y planear las actividades físicas que resulten motivantes teniendo en cuenta el contexto social para cualquier tipo de población.

La presente investigación desarrollará conocimientos de una problemática reciente que se presentó a nivel mundial, aportando experiencias cotidianas vividas por las personas participante de este estudio, también se pueden presentar futuras investigaciones con metodologías similares o diferentes en el mismo contexto social que permitan la comparación y el análisis de los resultados.

Los aportes metodológicos del presente trabajo investigativo, será ampliar la información a través de la población e instrumento de aplicación, la cual será valiosa para que otros estudios puedan utilizarla, afirmarla o refutarla, ya que a la fecha hay poca información sobre los factores motivacionales en el contexto del Covid-19, en cuanto al instrumento de recolección de información fue diseñado considerando las características de los objetivos y teniendo en cuenta la problemática sanitaria que aborda el estudio.

Objetivo general

Determinar los factores motivacionales por los cuales un grupo de personas que asisten al gimnasio The First Place de la ciudad de Barrancabermeja (Santander), realizaron ejercicio físico para la salud en el marco de la pandemia por covid-19.

Objetivos específicos

Identificar los factores a nivel personal que llevaron a la práctica de ejercicio físico para la salud durante la pandemia Covid-19, a un grupo de personas que asisten al gimnasio The First Place de la ciudad de Barrancabermeja, Santander.

Conocer los factores a nivel familiar y social que llevaron a la práctica de ejercicio físico para la salud durante la pandemia Covid-19, a un grupo de personas que asisten al gimnasio The First Place de la ciudad de Barrancabermeja, Santander.

Capítulo 2

Breve estado del arte

En la revisión de antecedentes investigativos, se identificaron dos elementos relacionados con la práctica de ejercicio físico para la salud, por un lado, se presentan los estudios que han indagado respecto a los *factores motivacionales* y por el otro lado, *la importancia* de dicha práctica como *elemento preventivo y para la recuperación de las posibles afecciones por causa del Covid-19*.

En el estudio de Sicilia et al. (2014) se analizaron la relación entre los motivos para la práctica de ejercicio físico y la frecuencia semanal, en una población de provincia española de edades entre 16 y 89 años, concluyendo que diversión-bienestar y prevención-salud positiva, son los factores motivacionales principales por los cuales las personas realizan ejercicio físico, solo el 32,8% de las personas manifestaron que realizaban ejercicio físico semanal regular. Así mismo, en el estudio de Salgado (2017), cuyo propósito fue conocer los

factores motivacionales que impulsan a la población adulta mayor de Puerto Rico a participar del programa de ejercicio físico Camina y Respira, se encontró que diversión-bienestar y competición, fueron las motivaciones que impulsaron a esta población para participar en dicho programa. En este mismo contexto, los adultos mayores del programa de ejercicio físico integral de la persona adulta mayor de la región occidente de Costa Rica, con edades entre 50 y 73 años, por medio de la escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R), determinaron los factores motivacionales por los cuales realizaban ejercicio físico, Fitness/Salud y Disfrute fueron los motivos significativamente más altos (Moya & Vargas, 2019).

Por su parte, García et al. (2015), identificaron que los factores motivacionales por los cuales la población universitaria de la ciudad de Barranquilla realiza ejercicio físico, son diversión y competencia; adicionalmente encontró que el 54,8% de la población estudiada tiene una baja práctica de ejercicio físico.

Una investigación que se realizó en Huelva, España con mujeres adultas entre 20 y 75 años, que participaban en actividades físicas dirigidas en centros deportivos públicos, estableció que los factores motivacionales por los cuales las mujeres realizaban y seguían practicando ejercicio físico están relacionados con la autonomía y relaciones interpersonales (Bermejo et al., 2018). De igual manera, la investigación de Marcos et al. (2014) en adultos mayores españoles entre 65 y 85 años, comprobó que los factores motivacionales por los cuales realizaban ejercicio físico tienen que ver con la relación con los demás y la competencia.

Por otra parte, en un programa de ejercicio físico laboral, realizado a trabajadores de una empresa del municipio de Chía, Cundinamarca, Colombia, se identificó que los

principales motivos para la práctica de ejercicio fueron la salud positiva y el evitar la enfermedad (Moreno & Cruz, 2015).

Por último, una revisión bibliográfica respecto a los factores motivacionales en la práctica de ejercicio físico en adolescentes determinó que las motivaciones más comunes en esta población son la diversión-disfrute, la competición, salud-fitness y apariencia (Herrera & Flórez, 2020).

Si bien los estudios antes descritos, exponen los factores motivacionales en diferentes contextos, a continuación, se abordará la importancia que tiene el nivel arousal a la hora de la práctica de ejercicio físico.

El nivel arousal o activación, es una función energizante que es responsable para que se aprovechen los recursos del cuerpo humano al realizar actividades intensas, es una variación que va desde el sueño profundo, hasta al grado máximo de excitación, el rendimiento de una persona referente a una actividad puede pasar por ciertas etapas, baja (poco activo) moderada (óptimamente activo) y alta (sobre activado), el nivel arousal aumenta durante el ejercicio físico por causa del incremento de concentraciones cerebrales de los neurotransmisores de dopamina y norepinefrina, la persona debe buscar su punto medio para ejecutar de buena manera su actividad, el nivel de activación se puede evaluar por medio de medidas fisiológicas, medidas bioquímicas, medidas motores y medidas psicométricas (Aguirre, 2017).

Un estudio realizado a 22 jugadores de fútbol, ejecutaron un protocolo incremental en cicloergómetro, durante esta actividad se tomaron medidas de lactato, adrenalina y noradrenalina con el fin de establecer la intensidad del ejercicio, los resultados arrojaron una correlación negativa entre la concentración de catecolaminas plasmáticas y la actividad hasta

el agotamiento, también se encontró que el mejor nivel de activación se encontraba en el 75% del VO₂max, justamente donde se elevó el umbral de adrenalina y lactato (González, 2019).

En este mismo contexto, se aplicó la técnica de relajación progresiva de Jacobson en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento, esta técnica consiste en mejorar la tensión muscular, nerviosismo y alta actividad mental, se aplicó una autoevaluación de 1 a 10 respecto al rendimiento deportivo y se aplicó el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA), se realizó la comparación pre intervención y post intervención, la utilización de esta técnica logro un efecto satisfactorio, disminuyendo los niveles de ansiedad cognitiva, fisiológica y motora, incidiendo directamente en el rendimiento, también se logró una disminución en la tasa cardiaca, en la presión sanguínea, en el ritmo respiratorio y en la activación del arousal (Mosconi et al., 2007).

Los estudios anteriormente citados se desarrollaron en contextos diferentes, variando el país, el promedio de edad y la población, entre los hallazgos más importantes se determinó que los factores motivacionales para realizar ejercicio físico fue diversión y salud, estos dos factores aparecieron en los estudios a pesar de la diferencia de contextos, la competición también aparece como un factor motivacional en varios de estos estudios tanto en jóvenes como en adultos, todo indica que los principales objetivos para realizar ejercicio físico es tener un vida saludable y por medio de estas actividades obtener diversión y bienestar, cabe resaltar que estos estudios fueron desarrollados antes de la pandemia por Covid-19, con el presente estudio también se podrá comparar si a causa de la emergencia social los factores motivaciones varían o se mantienen.

Marco conceptual

En coherencia con la propuesta investigativa, el marco conceptual responde al desarrollo de aspectos relacionados con la **motivación**, el **sedentarismo**, la **práctica de ejercicio físico**, importancia y aspectos más relevantes.

Motivación, autodeterminación y cambio de conducta

En la teoría de la motivación, Maslow (1991) determinó que las necesidades de las personas son los impulsos para tener fuerza de voluntad, logrando los objetivos y satisfacer las necesidades humanas. Cuando el hombre compensa sus necesidades surgen otras que transforman su comportamiento, es decir cuando una necesidad está completamente satisfecha, surge una nueva necesidad. A partir de allí, Maslow (1991) propone una jerarquía de factores y necesidades que motivan a las personas, a saber: *necesidades fisiológicas*, entendidas como aquellas necesidades básicas como respirar, comer, dormir; *necesidades de seguridad*, relacionadas con la posibilidad de sentir seguridad personal, estabilidad y protección; *necesidades sociales*, relacionadas con la necesidad de pertenecer a un grupo social; *necesidades de reconocimiento*, que dan cuenta de la aceptación propia y de los demás; por último, la *necesidad de autorrealización*, que responde al crecimiento personal, cumplimiento personal por medio de una actividad.

En este sentido, la motivación es clave para la conducta del ser humano, determina que la persona inicie una acción, establezca un objetivo y logre mantenerlos (Herrera et al., 2004). Desde la etimología, la palabra motivación está determinada por el latín *Motivus* (movimiento) y el sufijo *ción* (acción y efecto), y para la RAE la motivación es una serie de

elementos internos y externos que inciden en el desarrollo del ser humano (Pereyra, 2020). La motivación es el impulso del comportamiento del ser humano, necesario para poder ejecutar una actividad, jugando un papel importante en la vida de los individuos, permitiendo comprender el comportamiento humano (Leyton et., 2018). También se puede explicar que la motivación es un proceso individual, en el cual influyen un número de variables que interactúan entre sí, a saber: variables sociales, ambientales e individuales que establecen la intensidad, la persistencia y el rendimiento de la conducta (Molinero et al., 2011). Así mismo, la motivación es lo que incentiva a que una persona empiece una acción, avance hacia el objetivo, se determine a lograr su meta y se discipline en alcanzarlo (Gálvez et al., 2015). Por otro lado, la motivación son los impulsos que tiene una persona interiormente al querer realizar una tarea que se proponga, utilizando la dimensión volitiva que es el proceso mental que actúa en la voluntad de una persona manteniendo el interés por una acción (Galarza, 2023).

A partir de allí, se plantea la existencia de dos prototipos de motivación, *la intrínseca*, relacionada con el interés del individuo a realizar acciones con el propósito de disfrutar y generar actividades que le apasionen, favoreciendo una conducta humana autónoma y capaz de su autorrealización, de allí que se plantee que debería estimularse en las personas para lograr un cambio o avance real en su conducta estar motivado intrínsecamente es apropiarse de una acción como reto personal y lleva a las personas a realizar actividades por placer (Orbegoso, 2016). La motivación *extrínseca*, tiene un papel fundamental en la relación entre la ejecución de determinadas acciones en las que las personas reciben algún tipo de estímulo, ya sea positivo o negativo. A manera de ejemplo, si un niño tiene buen desempeño deportivo sus padres tendrán una bicicleta como obsequio (Broo et al., 2012) y, en el contexto de la práctica de ejercicio físico, obtener un incentivo, ya sea una recompensa material o

reconocimiento social, permite que el sujeto potencie su determinación para continuarlo y mantenerlo (Soriano, 2001).

Otros autores como Ryan y Deci desde la teoría de la autodeterminación, definen la motivación como un continuo, donde el individuo debe adquirir distintos niveles de autodeterminación, los cuales son la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la amotivación. La autodeterminación son acciones que las mismas personas dirigen, la motivación es propiamente voluntad y el propio interés de realizar una conducta. Las personas actúan conforme a sus necesidades internas y externas, con el fin de satisfacer sus necesidades (Stover et al., 2017).

Por tanto, según la teoría de cambio de conducta de Prochaska y DiClemente, el cambio comportamental es un proceso, el cual las personas deben pasar por diferentes estadios y procesos de cambios. La *precontemplación* es el primer estadio en el cual no existe ninguna intención de cambiar y no tienen en cuenta el riesgo de su conducta. La persona sedentaria no desea adoptar un estilo de vida activo. La *contemplación* es el segundo estadio, la persona piensa en cambiar su conducta en un futuro cercano, sabe que tiene un problema y debe cambiar su comportamiento. La persona ya piensa en ser físicamente activo. La *preparación* es el tercer estadio el cual las personas deben enfrentar, toman decisiones de cambio y generan compromisos para hacerlo. La persona elige una actividad de su preferencia para desarrollarla. El siguiente estadio sería la *acción*, en esta etapa ya hay modificación de su comportamiento, esta nueva conducta debe durar alrededor de seis meses. El último estadio de este modelo es el *mantenimiento*, es cuando la persona ya tiene más de seis meses de su nueva conducta, el cual se deben buscar motivaciones para no recaer en su anterior conducta sedentaria. Regularmente un cambio de conducta puede generarse durante dos años (Álvarez, 2008).

Sedentarismo y práctica de ejercicio físico para la salud en medio de la pandemia por Covid-19

El sedentarismo es la ejecución de ejercicio físico durante un tiempo menor de 15 minutos y menos de 3 veces por semana durante los últimos 3 meses, promoviendo enfermedades crónicas no transmisibles como cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, enfermedades cerebrovasculares, diabetes y obesidad. También puede entenderse como una conducta carente de ejercicio físico, por lo tanto, se entiende que las personas que realizan menos de 90 minutos de ejercicio física semanal son sedentarias, desarrollando presión arterial, colesterol en la sangre y aumentado el peso corporal (Vázquez et al., 2019). Se puede definir como una conducta degenerativa que tiene afectaciones a nivel físico y psicológico, aumentando el riesgo de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles y el aumento del estrés.

En consonancia con lo antes descrito, con el objetivo de analizar los hábitos de ejercicio físico durante el confinamiento por Covid-19, 466 personas fueron evaluadas por medio del cuestionario de actividad física (IPAQ), identificando que el 46.35% ejecutó actividad física baja, el 21.89% actividad física moderada y un 31.76% actividad física de alta intensidad, concluyendo que fue notable que la pandemia promovió patrones de conductas sedentarias y las personas mostraron altos niveles de estrés (Rico et al., 2020), situación que puede relacionarse con actividades laborales que requirieron una gran cantidad de tiempo sentado (Bravo & Espinoza, 2017).

Las poblaciones con un alto porcentaje sedentario son personas discapacitadas, pacientes con afectaciones musculoesqueléticas, obesos y personas con ocupaciones

sedentarias (Álvarez, 2010). Aunado a ello, las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) son el resultado de factores ambientales, fisiológicos y conductuales las cuales causan 41 millones de muertes anuales, el 71% de las muertes en el mundo. Enfermedades cardiovasculares con 17,9 millones cada año, cáncer 9 millones, enfermedades respiratorias 3,9 millones y diabetes 1,6 millones, son las ENT que establecen la mayoría de los casos de mortalidad a nivel mundial. Los componentes de riesgo para estas enfermedades son la inactividad física, una dieta no saludable, tabaquismo y el uso nocivo del alcohol (OMS, 2017).

Es así como, durante el tiempo de Covid-19, las posibilidades de contraerlo se relacionaron con el estado de salud y el estilo de vida de las personas, generando preocupación entre la población con sobrepeso, obesidad y diabetes puesto que son enfermedades que están relacionadas con hábitos sedentarios, aumentando el riesgo de hospitalización y mortalidad.

El contagio por Covid-19 acrecienta el peligro de daño o muerte cardíaca, la recomendación es mantenerse físicamente activos, desde antes de un posible contagio y después de este. El Covid-19 conduce a miocarditis con una alta probabilidad de infarto agudo de miocardio, insuficiencia cardíaca y arritmia (Rodríguez et al., 2021).

Por lo tanto, el ejercicio físico juega un papel importante para la defensa contra infecciones metabólicas como el Covid-19, en tanto que puede atenuar los efectos adversos virales puesto que su práctica regular a intensidades adecuadas prepara el sistema inmunológico frente a este tipo de virus (Latorre, 2021). Del mismo modo, Márquez (2020), expone que las principales comorbilidades y mortalidades por Covid-19 son obesidad, enfermedad cardiovascular, hipertensión y diabetes. Todas estas enfermedades se pueden evitar o sobre llevar de una mejor manera por medio del ejercicio físico. Por eso es vital estar

saludables para obtener todos los beneficios del ejercicio en todos los sistemas del ser humano. En definitiva, el ejercicio físico es promotor de la salud cardiorrespiratoria y la longevidad.

Conviene subrayar que el ejercicio físico es un aliado para prevenir las complicaciones del Covid-19, de manera especial el ejercicio aeróbico puesto que en intensidades medias-altas genera adaptaciones en la ventilación, perfusión pulmonar y aumenta el volumen de aire por respiración. Por medio de los ejercicios de alta intensidad, aumenta el consumo máximo de oxígeno por lo cual hay una mayor rentabilidad en el intercambio gaseoso. Estos aspectos podrían ser importantes en futuros cuadros clínicos graves por Covid-19 (Bleda y Orcajada, 2020). Fisiológicamente el ejercicio físico tiene sus beneficios sobre el sistema inmune, disminuye el riesgo de infección respiratoria, debido que el ejercicio físico promueve el aumento en la inmunovigilancia hacia patógenos infecciosos, también favorece positivamente los anticuerpos y los glóbulos blancos (Trujillo et al., 2020).

Por último, es importante mencionar que en población post Covid-19, frente a la práctica de ejercicio físico, se recomienda iniciar con una práctica de baja o de moderada intensidad, teniendo en cuenta la condición de cada persona, para que el retorno sea cómodo y seguro, por lo que se debe evitar el ejercicio físico de intensidades altas o vigorosa, ya que existe una infección a nivel cardíaco a causa del virus que puede ocasionar una miocarditis o insuficiencia cardíaca, un accidente cerebrovascular que puede generar la muerte (Poveda et al., 2021). Existen otras recomendaciones para las personas post Covid-19, el retorno al ejercicio físico deber ser cuando el afectado no manifieste ningún síntoma durante 7 días o cuando la persona pueda caminar 500 metros sin sentir una excesiva fatiga o dificultad al respirar (Salman et al., 2021).

Capítulo 3

Metodología

El estudio de la realidad puede intencionarse desde las diferentes ciencias y enfoques investigativos que ofrece la literatura, El presente proyecto de investigación tiene un enfoque cualitativo que orientó su desarrollo, requiriendo para ello la comprensión y coherencia del camino elegido, que al respecto, Taylor y Bogdan (1992) citados por Sandoval, (1996), expresan que la toma de decisión frente a lo metodológico es orientada tanto por la forma como se orientan los problemas, como la forma en la que se intenciona la búsqueda de respuestas a estos, por tanto, la pregunta por los factores motivacionales frente a la práctica de ejercicio físico para salud en tiempo de Covid-19 da cuenta de un interés investigativo de carácter interpretativo y comprensivo, implicando con ello la utilización de un diseño cualitativo de corte hermenéutico, cuya lógica es definida por tres características principales para su desarrollo, la primera relacionada con la *vivencia*, definida como la comprensión del mundo vivido, la *objetivación*, como la posibilidad de que mediante una expresión, una idea, un sentimiento, se pueda objetivar la experiencia de otros, permitiendo la comprensión empática de lo que se quiere comprender, por último, el *lenguaje*, que permite la comprensión de lo expresado por el otro. Dicha comprensión es posible alcanzarla cuando el investigador desde la interpretación que hace de la experiencia del otro a través de su discurso puede hacerla explícita.

De acuerdo con la naturaleza del estudio, la investigación se orientó desde el enfoque cualitativo, teniendo como base el paradigma comprensivo interpretativo (Briones, 2002), puesto que se indagó a nivel personal frente las motivaciones de los participantes a la hora

de realizar ejercicio físico para la salud el tipo de estudio será descriptivo. Utilizando el método etnometodológico, que se basa principalmente en cómo se desenvuelven las realidades de los seres humanos, las influencias del conocimiento y , acontecimientos cotidianos (Behar, 2008).

Categorías de estudio

Con base en los objetivos del estudio, se proponen las siguientes categorías y subcategorías:

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	CONCEPTUALIZACIÓN	OPERALIZACIÓN
Factores motivacionales para la realización de EFS	Factores personales	Es el impulso personal, es cuando se planea tomar acciones para la realización de alguna actividad.	Entrevistas individuales semiestructuradas
	Factores familiares	Es el apoyo que se le da a un ser querido para que logre alcanzar sus objetivos.	
	Factores sociales	Son factores externos que generan entusiasmo en las	

personas para que
mantengan una conducta.

Contexto poblacional

La configuración de la muestra en estudios cualitativos se caracteriza por ser adecuada y suficiente, esto quiere decir que las personas que hacen parte de la investigación son representativas y tienen la posibilidad de aportar de manera significativa a la respuesta de la pregunta investigativa, en este sentido para la presente investigación se determinó el *muestreo intencional*, puesto que permitió identificar los sujetos que por sus características en relación con la práctica de ejercicio físico para la salud podían desde su experiencia, ofrecer información suficiente.

A partir de allí, se vincularon al estudio siete hombres y cinco mujeres entre los 20 y 30 años que asisten regularmente al gimnasio The First Place de la ciudad de Barrancabermeja, Santander, con el propósito de indagar frente a los factores motivacionales que orientaron la práctica de ejercicio físico para la salud durante la pandemia por Covid-19.

Criterios de inclusión:

- Hombres y mujeres que durante la pandemia realizaron ejercicio físico
- Personas habitantes de la ciudad de Barrancabermeja, Santander
- Usuarios asistentes al gimnasio The First Place

Criterios de exclusión:

- Menores de edad

-Personas que no diligenciaron el consentimiento informado

Procedimiento

Para Bonilla-Castro y Rodríguez (2005) el desarrollo metodológico, en cuanto a la forma como se da respuesta a la inquietud investigativa, se fundamenta en tres momentos que responden a siete etapas, los cuales inician con la definición de la situación a investigar, pasa por la recolección de información y finaliza con la presentación de resultados. De acuerdo con lo antes planteado, el presente estudio responde a los tres momentos los cuales se describen a continuación.

1. *Definición de la situación a investigar*, mediante la cual se exploró la situación, se formuló el problema y se describió la realidad a estudiar; además se desarrolló un breve estado del arte. A partir de allí, se definió como objeto de estudio indagar frente a los factores motivacionales por los cuales un grupo de personas realizo ejercicio físico durante el tiempo de pandemia por Covid-19.
2. *Trabajo de campo*, que permitió la recolección de información a partir de la realización de entrevistas individuales semiestructuradas. Esta técnica se caracteriza por favorecer la obtención de información de manera verbal a partir de una serie de preguntas, puesto que a partir de la conversación con el otro se presentan puntos de vista en relación con el tema a indagar. Este tipo de entrevistas se orienta mediante preguntas abiertas, se crean diálogos, permite que el entrevistado habla abiertamente. La realización de las entrevistas se llevó a cabo mediante la plataforma Meet previo diligenciamiento del consentimiento informado (Anexo 1).

En cuanto la elaboración de las preguntas que orientaron la entrevista, se tomaron los objetivos propuestos de la investigación y las categorías de análisis planteadas, en ese sentido la conversación con la población se dio alrededor de: factores personales, familiares y sociales (Anexo 2); cabe aclarar que las entrevistas fueron transcritas utilizando el programa Word y desde allí se tomó la información que fue consignada en la matriz descriptiva para su posterior análisis.

3. *Análisis de la información y presentación de resultados*, mediante la cual se realizó un ejercicio de codificación y organización de la información recolectada, que favoreció el posterior análisis, interpretación y conceptualización inductiva, proceso que requirió el análisis de la información previa transcripción de la información, alimentando las categorías de estudio, identificando similitudes o diferencias, a partir del establecimiento de relaciones (Tonon, 2010). Dichas relaciones, se establecieron a partir de del uso de la matriz descriptiva se desarrolló por medio de Excel, en el cual se consignaron las respuestas obtenidas desde los entrevistados alimentando las categorías del estudio. Posteriormente, se fueron identificando las diferencias y similitudes a partir de las experiencias narradas por parte de los participantes en la investigación.

Consideraciones éticas

Esta investigación se realizó en concordancia con lo estipulado en la Resolución 8430 de 1993 por medio de la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. De acuerdo con el Título II De las investigaciones en seres

humanos, Capítulo 1 De los aspectos éticos de la investigación en seres humanos, Artículo 11, numeral a, se declara que:

1. La presente investigación no generó ningún riesgo para la población participante ya que no se aplicó o intervino física, fisiológica o biológicamente en las personas.
2. Se acoge a los artículos 14,15 y 16 de la resolución 8430 referente a la diligencia, firma, contenido y requisitos de acuerdo con el consentimiento informado.

Adicionalmente, con el propósito de contar con la participación de la población vinculada al proceso de investigación, se elaboró, valido e implemento el consentimiento informado lo que permite el uso de la información salvaguardando la identidad de los informantes.

Capítulo 4

Análisis de información y resultados

La presente investigación tuvo como propósito identificar los factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico durante la pandemia por COVID-19, para dar respuesta a éste se planteó como categoría principal los **Factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico**, de manera especial se indagó frente a los **Factores personales**, los **Factores familiares** y, los **Factores sociales**.

A continuación, se desarrollan cada una de las subcategorías a partir de las expresiones de los entrevistados.

Factores personales:

En cuanto a esta subcategoría se preguntó acerca de las razones que los llevaron a realizar ejercicio físico durante la pandemia por COVID-19 y si dicha situación fue un factor motivacional. La realización de alguna práctica deportiva o ejercicio físico a temprana edad que se haya mantenido durante el desarrollo personal, sirvió como factor fundamental para seguir realizando estas actividades en medio de la emergencia sanitaria. En general, el inicio de una práctica deportiva en la infancia se considera una de las razones que ha llevado a los entrevistados a hacer consiente la importancia de retomar o mantener alguna práctica deportiva o ejercicio físico. Es interesante ver cómo además de la familia, el colegio juega un papel fundamental a la hora de generar interés y motivación por la práctica deportiva que a largo plazo posibilita el inicio de estas prácticas. Algunos de los testimonios que hacen evidente lo anterior son:

“Yo tenía 10 años u 11 años y yo empecé con la escuela de baloncesto.” (E1)

“Aproximadamente 20 años yo ingresé al deporte; comencé con el patinaje, recuerdo bien que fue como a los 8 o 9 años que pertenecía a un club.” (E6)

“Empecé realizando deporte en el colegio, ahí ingresé a practicar fútbol y voleibol, aproximadamente a los 15 años ingresé a un club de voleibol y empecé a jugar en campeonatos locales y nacionales.” (E7)

“Mis inicios he estado como ligado al deporte, incluye la actividad física, he estado relacionado a temprana edad con el tema del fútbol.” (E8)

“Pues bueno yo creo que de los 4 o 5 años, que tengo esa memoria, mi padre me llevaba a una cancha de fútbol y pues desde ahí he estado vinculado siempre al deporte; en el colegio pues me caractericé por así decirlo, me lo dijo una vez un profesor que tenía buena motricidad y por ende practiqué varios deportes.” (E9)

“Realmente la práctica deportiva la inicie cuando estaba en el colegio, recuerdo que, en octavo secundaria, creo que tenía 13 años, en la clase de educación física debíamos escoger un deporte y yo ingrese al equipo de microfútbol hasta que me gradué de bachillerato.” (E10)

La emergencia sanitaria por Covid-19 concientizo a las personas de la importancia de realizar ejercicio físico; afrontar este virus estando físicamente activos era importante puesto que es claro que la condición sedentaria tuvo consecuencias graves y en algunas ocasiones las personas perdieron la vida. Esta situación, llevo a que las personas decidieran mantener la práctica de ejercicio físico lo que les generaba confianza para afrontar la emergencia sanitaria de la mejor manera posible. El conocimiento de dicha práctica llevo a los entrevistados a reafirmar que más allá de lo estético, el ejercicio físico mantiene y mejora la condición de salud ante adversidades como la pandemia vivida durante los años 2020-2022. Estas afirmaciones son respaldadas por los siguientes testimonios:

"la motivación era aparte de que toda la vida yo he realizado ejercicio físico, la motivación es por la salud e inevitablemente te ayuda a combatir esa enfermedad que se llevó a mucha gente que uno quiere, entonces la motivación por supuesto la salud, ante todo; y fue una válvula como te decía, una válvula de escape, un respiro del encierro.” (E1)

“Pues la verdad, el hecho de realizar ejercicio físico considero que, tener una mejor capacidad funcional era un seguro de vida para poder afrontar el COVID en caso de que llegara a presentar esta enfermedad, entonces pensaba que estar activamente me iba a traer mejores resultados.” (E5)

“Primero que todo, yo diría que, por salud, siempre lo he visto también de esa manera, tener una condición física óptima y pues también el tema de los riesgos que se habían presentado por lo menos en cuanto al COVID en todo el mundo.” (E8)

Realizar ejercicio físico también sirvió como un método para afrontar los días de encierro y no caer en la inactividad física, el confinamiento fue un limitante para muchas actividades y cambió la vida drásticamente, generando momentos de tristeza, soledad, aburrimiento y estrés, situaciones que fueron posibles afrontar a partir del ejercicio físico, como una oportunidad para que las personas salieran de su rutina ejecutando actividades que las mantendrían en un buen estado físico, estas actividades también servían como tratamiento ante estrés y ansiedad, mejorando el estado emocional y psicológico; así mismo, se refuerza desde la experiencia, que el cuerpo físico a partir de ejercicio recibe respuestas positivas que generan satisfacción y bienestar, estos argumentos son respaldados por las siguientes afirmaciones:

“Sanidad mental, sentirme bien por mí mismo.” (E3)

“Primero, para sentirme bien, sentirme activa, me gusta estar en constante movimiento, no me gusta tener una vida sedentaria, siempre me he movido mucho durante este encierro o durante la pandemia; vimos que mucha gente llegaba entraba en condición de Covid porque nunca se dieron como ese espacio de realizar actividad, entonces, yo creo que ver cómo reaccionaba mi cuerpo frente a eso, de agradecimiento por todo lo bien que lo he tratado, pues eso fue para mí un gran factor motivacional de seguir haciéndolo, entonces, siento que he creado mis bases como para tener buena salud y pues nunca, gracias a Dios, me enfermé.” (E6)

“quería seguir moviéndome para no estar tan aburrido en casa, sentirme saludable y moverme un poco.” (E7)

Factores familiares:

Frente a esta subcategoría se preguntó acerca del papel que jugó la familia y si fueron motivados por sus seres más cercanos o si se vincularon a realizar ejercicio físico durante la pandemia por COVID-19. En la mayoría de hogares los miembros de las familias no se vincularon a la realización de alguna práctica deportiva o ejercicio físico, ni antes ni durante la pandemia se vieron motivados para realizarlo, por el contrario, invirtieron más tiempo en otras ocupaciones como las laborales, optando por mantener el sedentarismo y continuar con su poco interés respecto al ejercicio físico. Estas afirmaciones son avaladas por los siguientes testimonios:

“No, ningún familiar se motivó para realizar ejercicio, ahí me motive solo; me tocó ahí darle solo.” (E3)

“No, la verdad no, porque pues la familia con la que vivo por parte de mi madre, son muy sedentarios.” (E5)

“Sedentarios, en mi familia pues no hay deportistas, diría que soy yo como la que influyó en ellos, la que los motiva, las que les dice que practiquen algún ejercicio.” (E6)

“Mi familia no es de realizar ejercicio, nunca he visto a mis papás que decidan salir a trotando o caminar. Mi hermano mucho menos, no le gustan los deportes”. (E7)

“No, todo ese proceso del Covid-19 lo viví con mis papas, nunca se vincularon conmigo o realizaron ejercicio, antes se dedicaron a trabajar más y si se estresaban mucho

porque les toco hacer sus cosas por medio de los computadores y celulares, y ellos no sabían mucho de tecnología, fue duro para ellos.” (E11)

Por el contrario, aunque poco, también se evidenció que algún miembro familiar se motivó para la realización de ejercicio físico y mantenerse físicamente activos a pesar de los días de confinamiento y restricción en la interacción con otros, identificando diversas estrategias que llevaran esta práctica a sus hogares aprovechando los recursos que actualmente la tecnología ofrece y de esta manera ese vínculo familiar permitió que las personas se vieran más motivadas y se sintieran acompañadas realizando algún tipo de actividad:

“Si, se vinculó mi mamá, pues ella siempre ha realizado actividad física, fue duro para ella no poder ir al gimnasio en esos días, entonces era quien nos motivaba a que buscáramos una manera de traer el ejercicio y la rutina a casa, fue aquí donde pagamos mensualidades de baile terapias virtuales o clases virtuales de ejercicio funcional, digo que nos motivaba porque a pesar de que también invitaba a mis hermanos a estos espacios, ellos se negaban, ellos son un poco sedentarios y les cuesta más iniciar una rutina diaria de deporte”.(E10)

“Con mi padre estuvimos muy activos, pagamos para que nos guiaran con rutinas y ejercicios en casa, en ocasiones algunos días realizábamos hasta dos veces al día actividades, mi madre estuvo muy apartada, el trabajo la consumía”. (E12)

Otras experiencias, partieron de la motivación individual logrando que diferentes integrantes de la familia hicieran consciente lo valioso del ejercicio físico en un momento en donde la salud física y mental se fracturó y cambió la vida de muchas personas. Fue

importante que un integrante del grupo familiar diera el primer paso para que los demás iniciaran la práctica de ejercicio físico:

"Yo siempre le doy más relevancia a lo familiar, de hecho, yo fui claramente como un ejemplo en ese momento de pandemia porque el que empezó a hacer ejercicio fui yo, después mi hermano empezó a hacer su rutina y mi papá compró una cicla...y se iba hasta Yondó y volvía, estaba haciendo una ruta ya larga; compró sus equipos. es el tema familiar y que, por supuesto que mis padres estén bien, mi papá no es deportista y se puso a montar cicla y esta es la hora y todavía lo sigue haciendo de vez en cuando, ya empezó a trabajar le queda más difícil." (E1)

Otro factor, que juega un papel importante frente a mantener el ejercicio o la práctica deportiva está relacionado con las enfermedades crónicas no transmisibles, puesto que la pérdida de familiares por este motivo lleva a la reflexión en cuanto a la necesidad de preservar y mantener una calidad de vida a nivel físico disminuyendo las consecuencias que traen este tipo de enfermedades. En este sentido, es evidente que la madre incide positivamente en el auto cuidado. Una de las experiencias expresa que:

"Mi familia no es muy grande que digamos, o sea, ya literal del círculo, no sé el primer ciclo, o sea mi familia, mi mamá, mi papá y mis abuelos Ya solo me queda mi mamá y dos primos cercanos y un hermano porque ya todos mis abuelos fallecieron, todos mis tíos fallecieron entonces pues mi mamá es una de las personas que me dice que me cuide, que mire las enfermedades que los llevaron pues al fallecimiento de mis familiares, entonces es una persona que me dice “no deje el ejercicio, no sé deje engordar, mire que tenemos esa herencia de la diabetes, de la hipertensión”, entonces ella es como la que me

impulsa a no dejar el deporte y pues por amor propio también porque siempre me ha gustado estar en constante estado físico muy bueno, entonces siempre mi mamá y pues amor propio." (E9)

Factores sociales:

Para esta subcategoría se preguntó acerca de la influencia que generó el contexto social al momento de realizar ejercicio físico durante la pandemia por COVID-19. El poder salir de casa, de la rutina y relacionarse con otras personas fue un factor determinante para que las personas se motivaran a realizar ejercicio y encontraran un ambiente diferente que les generara satisfacción, el volver a salir y disfrutar nuevamente de los escenarios donde normalmente realizaban sus actividades físicas fue motivante después del confinamiento, el tener una persona profesional era importante para una buena planificación y ejecución de los movimiento, esto se puede afirmar gracias a las siguientes expresiones:

"voy con un amigo cercano, que es con ese que voy al gimnasio, y pues de hecho él fue el que digamos me convenció de ir al gimnasio...entonces es aspecto de amistad sí ha influido de manera positiva para yo seguir realizando el ejercicio." (E2)

"Bueno pues la verdad no está de más tener siempre un acompañamiento profesional y motivacional de un amigo, porque uno siempre necesita técnicas y la verdad es más chévere ir acompañado que solo." (E4)

"Sí también porque pues por lo menos en pandemia yo opte por salir a montar bici por el hecho de hacer ejercicio, encerrada en mi casa no sé, me sentía como no sé, la verdad no me hallaba, entonces, tenía que salir y por lo menos para relacionarme con alguien." (E5)

El poder realizar ejercicio físico o actividades deportivas de manera grupal resulta más motivante para las personas, todo indica que de esta manera se ven comprometidas frente a sus rutinas y las realizan con mayor regularidad, se generan lazos de amistad, ayuda y promueven objetivos en conjunto, lo que los lleva a sentir un compromiso no solo a nivel individual si no con aquellos que de alguna manera han construido relaciones personales más allá del interés por la práctica de ejercicio; la competitividad también aparece como un factor motivacional, no solo el querer superar así mismo, también surge el deseo de superar a los demás compañeros:

"es muy chévere digamos, hacer como grupos de amigos para entrenar, para hacer rutinas diferentes, para acompañarnos, para motivarnos entre nosotros mismos, entonces siento que tener como ese amigo, ese compañero que a uno siempre le impulsa como a competir, a ser mejor que el otro, es como algo bastante motivacional, entonces siento que sí influye bastante el entorno, las personas que me rodean en el gimnasio o en algún deporte porque en ocasiones o esporádicamente monto bicicleta con un grupo y pues el solo hecho de apostar, de ser siempre digamos, "el mejor" eso es algo motivador porque estamos dando como lo mejor de uno, nadie quiere perder, entonces el esfuerzo es mayor cuando estamos al lado de otra persona." (E6)

"Tener un círculo social que practican las mismas actividades es motivante, cuando no puedo asistir por alguna razón siempre me escriben que, porque no fui, eso hace que no les pierda el interés a mis actividades." (E7)

"Las amistades, es agradable ir y desconectar de la rutina diaria, hablar con los amigos y conocidos, incluso algunos días después de un entrenamiento nos ponemos de acuerdo y salimos a comer a compartir un rato." (E9)

"Cuando empezaron a permitir que volviéramos a salir de casa, esto me motivo a regresar al gimnasio, ya que ese era uno de los espacios en donde más seguido podía ver a mis amigos, ya teníamos un grupo con los que hace tiempo vamos a realizar ejercicio diariamente después del trabajo, nos motivábamos uno al otro ya que compartíamos el mismo propósito que era mantener la rutina, descargar el estrés del día, mejorar la salud y mantenernos activos." (E10)

Capítulo 5

Discusión

Los resultados de la investigación mostraron que las personas que realizaron ejercicio físico o practicaban algún deporte desde temprana edad, afrontaron de una mejor manera la emergencia sanitaria, especialmente en los tiempos de confinamiento donde se presentaron restricciones sociales y el acceso a los lugares donde desarrollaban sus actividades físicas diarias puesto se encontraban cerradas, adaptando en sus lugares de residencia un espacio para realizar las actividades físicas de su preferencia. Coincidiendo con Leyton et al (2020) quien afirma que las personas que practicaban ejercicio físico antes de la emergencia sanitaria, mostraron mayor compromiso y motivación, continuando sus prácticas físicas a pesar del confinamiento.

En la categoría de los factores motivacionales personales, se evidenció que la salud era un factor motivacional por el cual realizaban ejercicio físico en tiempos de Covid-19, para mantener o mejorar su condición física, para no caer en el sedentarismo especialmente en el periodo de confinamiento, al igual que en el estudio de Moreno y Cruz (2015) quienes concluyeron que los principales factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico son, salud positiva y evitar la enfermedad. De la misma manera Sicilia et al. (2014) afirmaron

que diversión-bienestar y prevención-salud positiva, son los factores motivacionales principales por los cuales las personas realizan ejercicio físico.

También era un factor motivacional afrontar el Covid-19 de manera activa, ya que a la hora de contraer este virus no sufrieran afectaciones graves; para Latorre (2021) el sobrepeso y la diabetes son enfermedades generadas por los hábitos sedentarios que promueven el riesgo de sufrir consecuencias severas o la muerte al infectarse por Covid-19, por eso el ejercicio físico juega un papel importante para atenuar los efectos negativos de este virus. Igualmente Márquez (2020), expone que las principales comorbilidades y mortalidades por Covid-19 son obesidad, enfermedad cardiovascular, hipertensión y diabetes, todas estas enfermedades se pueden evitar o sobre llevar de una mejor manera por medio del ejercicio físico.

Adicionalmente, las personas realizaban ejercicio físico motivados por mantener una óptima salud mental, puesto que esta práctica mejora su estado de ánimo, evita el estrés, la ansiedad y permite sentirse bien con ellos mismo, de esta misma manera Almonacid y Fierro (2021) afirmaron que las personas que realizaron ejercicio físico en medio de la pandemia redujeron la sensación de soledad, enfermedades emocionales y psicológicas. A diferencia por lo encontrado en el estudio realizado por Posada y Vásquez (2022) donde las personas mostraron cambios en sus estados emocionales debido a la pandemia, estrés, miedo, ansiedad y temor a contraer la enfermedad fueron los factores más comunes en este periodo, pero el ejercicio físico en la mayoría de estas personas no ayudó a mitigar estas emociones negativas experimentadas en el confinamiento.

En el factor motivacional familiar, se vio la poca implicación que tuvo la familia en los tiempos de Covid-19 respecto al ejercicio físico, los familiares con los que afrontaron la emergencia sanitaria no motivaron, ni se vincularon a este, autónomamente cada persona

tuvo el impulso de realizar sus actividades de manera solitaria; lo mismo concluyó Enríquez et., al (2021) que menciona que las personas que realizaron ejercicio físico en medio de la pandemia por Covid-19 lo ejecutaron de manera solitaria, ya que no contaron con el apoyo familiar. Las pocas personas de este estudio que recibieron el apoyo y la motivación familiar para realizar ejercicio físico, afrontaron de una mejor manera el Covid-19, ya que un familiar los motivó o se vinculó con ellos para realizar ejercicio físico, lo que afirma Almonacid y Fierro (2021) que la compañía de un familiar es vital, ya que debido al confinamiento son quienes los pueden apoyar o acompañar en las actividades que desarrollan.

Los factores motivacionales sociales estaban enfocados al poder relacionarse con los demás, principalmente cuando se permitió salir en ciertos horarios y algunos días de la semana para realizar ejercicio físico, el poder relacionarse con los demás, el hacer ejercicio físico en compañía y el volver a estar dirigidos por otra persona, fué motivante sobre todo después de un largo tiempo en confinamiento, en esta misma línea Baró y Rudoni (2021) plantearon, que el realizar ejercicio físico ofrece la oportunidad de socializar con las demás personas, y realizar ejercicio físico de manera grupal permite vincularse y compartir con los demás, también es un factor motivacional estar supervisado por un profesional a la hora de realizar ejercicio físico.

Conclusiones

Inicialmente, podemos afirmar que las personas de este estudio que comenzaron la práctica deportiva desde temprana edad o llevaban un largo periodo de tiempo realizando ejercicio físico antes de la emergencia por Covid-19, continuaron realizando ejercicio físico a pesar de las múltiples restricciones sociales, se adaptaron a la crisis y generaron nuevas

alternativas para seguir físicamente activos, la motivación se mantuvo especialmente para no caer en el sedentarismo.

El principal factor motivacional por el cual estas personas realizaron ejercicio físico en el marco de la pandemia por Covid-19 fue por salud, querían mantener su condición física, para afrontar de la mejor manera un posible contagio con este virus, también por medio del ejercicio físico evitar que su salud mental se viera comprometida debido a las diferentes restricciones sociales.

Así mismo, se hizo evidente que, aunque no todos los integrantes de la familia se vincularon a la práctica de ejercicio físico se generó mayor conciencia por parte de los participantes en la investigación puesto que no solo se enfrentaron a las implicaciones generadas por el Covid-19 a nivel salud, si no que antecedentes previos familiares por enfermedades crónicas no transmisibles podían agravar dicha situación.

En cuanto a las motivaciones en relación al factor familiar si bien no todos los miembros de la familia iniciaron la práctica de ejercicio físico, fue claro para los participantes de la presente investigación la importancia de continuar o iniciar dicha práctica de manera autónoma y solitaria llevando a cabo sus actividades de preferencia.

Se sigue identificando que una de las problemáticas en cuanto a salud y adherencia al ejercicio físico son los comportamientos sedentarios que se mantienen a pesar de enfermedades previas y situaciones que pueden vivirse a causa de enfermedades que afectan significativamente la salud física y mental.

De otra parte, se hace necesario generar estrategias diversas que aporten a que las personas que pasan más tiempo en ocupaciones laborales y hacen evidente su poco interés por realizar ejercicio físico, comprendan la importancia que tiene dicha práctica.

A nivel social, el cuidado por el otro refuerza la pertinencia del ejercicio físico para la salud y el papel fundamental por mantener las buenas prácticas que aportan y validan que la calidad de vida no solo se consigue desde la individualidad si no del encuentro con los demás. Aunado a ello, la importancia de generar y mantener redes de apoyo que en situaciones como la vivida puedan dar respuestas a las necesidades y carencias que las personas puedan tener en cuanto a unos mínimos básicos en relación con la salud.

El ejercicio físico ofrece múltiples beneficios, en el contexto del presente estudio resalta la importancia de estar físicamente activos para no sufrir consecuencias severas por el Covid-19, resulta que el ejercicio físico es una herramienta para vital para atenuar complicaciones por este virus; la salud mental también se ve beneficiada, el ejercicio físico fue un método para reducir los síntomas de estrés a causa del confinamiento. Se deben generar espacios y actividades en donde toda la población se beneficie de los aspectos positivos que genera la realización de ejercicio físico.

Referencias

- Aguirre, C. (2017). El arousal y la ejecución deportiva. *Psicología en la educación*, 316-369. Obtenido de <https://docplayer.es/15777961-Tema-vii-el-arousal-y-la-ejecucion-deportiva.html>
- Almonacid, A., & Fierro, M. (2021). Percepción de adultos mayores chilenos en relación a la salud y el ejercicio físico en pandemia Covid-19. *Retos*, 947-957. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.89678>
- Álvarez, C. (2008). Teoría transteorética de cambio de conducta: herramienta importante en la adopción de estilos de vida activos. *MHSalud*, 1-12. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237017527003>
- Alvarez, F. (2010). Sedentarismo y actividad física. *Revista Científica Medica de Cienfuegos*, 55-60. Obtenido de <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10>
- Araya, L., & Pedreros, M. (2009). Análisis de las teorías de motivación de contenido: una aplicación al mercado laboral de Chile del año 2009. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, 45-61. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15333870004>
- Aspano, M., Muñoz, S., Román, M., Batista, M., & Jiménez, R. (2016). Predicción de la motivación en las etapas de cambio de ejercicio más activos. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 87-91. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345744747016>
- Baró, S., & Rudoni, N. (2021). Motivación y actividad física durante la pandemia de COVID-19 en adultos del AMBA. *Calidad De Vida y Salud*, 43-50. Obtenido de <http://revistacdvs.uflo.edu.ar>
- BBC NEWS. (3 de Septiembre de 2021). Coronavirus: 8 gráficos que muestran el número de casos y muertes por covid-19 y qué países están vacunando más en América Latina y el resto del mundo. *BBC NEWS*. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-58436227>
- Behar, D. (2008). Introducción a la Metodología de la Investigación. *Metodología de la investigación*, 7-92. Obtenido de https://books.google.com.co/books/about/Introducci%C3%B3n_a_la_metodolog%C3%ADa_de_la_in.html?id=9UDXP4U7aMC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=es-419&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Bermejo, J., Almagro, B., & Rebollo, J. (2018). Factores motivacionales relacionados con la intención de seguir practicando ejercicio físico en mujeres adultas. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 117-122. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.50748>
- Bleda, J., & Orcajada, J. (2020). Ejercicio físico: un posible aliado en la prevención de complicaciones en personas susceptibles de contraer COVID-19. *Fisioterapia*, 281-282. doi:10.1016/j.ft.2020.07.001

- Bravo, V., & Espinoza, J. (2017). Sedentarismo en la Actividad de Conducción. *Ciencia & Trabajo*, 54-58. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100054>
- Briones, G. (2002). Epistemología de las ciencias sociales. *Programa de especialización en teoría, métodos y técnicas de investigación social*, 1-187. Obtenido de <https://cordescorporacion.cl/wp-content/uploads/2018/03/epistemologi%CC%81a-briones.pdf>
- Broo, N., Ballart, P., Juan, B., Valls, A., & Latinjak, A. (2012). Motivación situacional y estado afectivo en clases dirigidas de actividad física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 147-158. Obtenido de <http://www.eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/view/295>
- Celis, C., Salas, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista médica chilena*, 885-886. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>
- Criollo, K., & Morales, M. (2022). Alteraciones metabólicas en el paciente sedentario durante la pandemia, una revisión bibliográfica. *Polo del Conocimiento*, 105-118. doi:<http://dx.doi.org/10.23857/pc.v7i7.4214>
- Echeverría, M., Muñoz, M., Galárraga, N., & Duque, R. (2023). Sobrepeso en el periodo post confinamiento por la pandemia covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 1832-1853. doi:http://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5441
- Enríquez, M., Ceballos, O., Medina, R., Cocca, A., & Moreno, O. (2021). Características de la práctica de actividad física durante pandemia por COVID-19 en profesionistas y sus familias. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*. doi:<http://doi.org/10.6018/sportk.431481>
- Estrada, L. (2018). Motivación y emoción. *Fundación Universitaria del Área Andina*, 7-67. Obtenido de <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/3541>
- Galarza, M. (2023). Factores motivacionales que inciden en la práctica de ejercicio físico en mujeres adultas entre 50 y 60 años: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 126-144. Obtenido de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/217>
- Gálvez, C., Espinoza, E., Veliz, C., & Maureira, F. (2015). Factores motivacionales en la práctica de actividad física de los estudiantes de educación física de Santiago de Chile. *viref revista de educación física*, 74-86. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/23172>
- García, F., Herazo, Y., & Tuesca, R. (2015). Factores sociodemográficos y motivacionales asociados a la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista médica de Chile*, 1411-1418. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015001100006>
- González, F. (2019). La vigilancia como función cognitiva clave en la relación entre el ejercicio físico puntual y la cognición. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 39-53. doi:<https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i1.5762>

- Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 578-594. Obtenido de [//scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es](https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es).
- Herrera, E., & Flórez, J. (2020). Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: revisión bibliográfica. *lecturas: educación física y deportes*, 139-151. doi:<https://doi.org/10.46642/efd.v25i269.1768>
- Herrera, F., Ramírez, I., & Roa, J. (2004). Tratamiento de las creencias motivacionales en contextos educativos pluriculturales. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-21. doi:<https://doi.org/10.35362/rie3412885>
- Huarcaya, V. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 327-334. doi:<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Instituto Nacional de Salud . (30 de Abril de 2022). *COVID-19 en Colombia*. Obtenido de <https://www.ins.gov.co/Noticias/paginas/coronavirus.aspx>
- Latorre, P. (2021). ejercicio físico e inmunoprotección, de especial interés en la pandemia del covid-19. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 5-7. Obtenido de http://emasf.webcindario.com/Editorial_70.pdf
- Leyton, M., De la Vega, R., & Jiménez, R. (2020). Motivación y compromiso con la práctica deportiva durante el confinamiento provocado por el Covid-19. *Ciencia del Movimiento y Psicología del*, 1-8. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.622595>
- Leyton, M., García, J., Fuentes, J., & Jiménez, R. (2018). Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género. *Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 166-171. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.58281>
- López, I., San Pedro, J., & González, C. (2014). La motivación en el área de Expresión Plástica. *Arte, Individuo y Sociedad*, 199-213. doi:https://doi.org/10.5209/rev_ARIS.2014.v26.n2.41265
- López, Z., & Vásquez, C. (2022). Ejercicio físico durante la pandemia: una revisión sistemática utilizando la herramienta PRISMA. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 1-19. doi:<https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i1.13721>
- Marcos, P., Orquín, F., Belando, N., & Moreno, J. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 149-156. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/211411>
- Márquez, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia Covid-19. *Viref Revista de Educación Física*, 43-56. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- Martínez, A. (2020). Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente? *Revista Caribeña de Psicología*. doi:<https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4907>

- Maslow, A. (1991). *motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos S.A. Obtenido de https://books.google.com.co/books?id=8wPdJ2Jzqg0C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (29 de Abril de 2022). *información oficial sobre la vacunación contra el coronavirus en Colombia* . Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Vacunacion/Paginas/Vacunacion-covid-19.aspx?utm_source=Google.com&utm_medium=Search&utm_campaign=Presidencia&utm_content=presidencia&utm_term=Vacunacion_covid
- Ministerio Del Trabajo . (2015). *El entorno laboral saludable en el Ministerio de Salud y Protección social* . Bogotá: Diario Oficial No. 49.523.
- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 287-304. doi:doi:10.5232/ricyde2011.02504
- 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. doi:http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63.n4.49238
- Mosconi, S., Correche, M., Rivalora, M., & Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en humanidades*, 183-198. Obtenido de <https://link.gale.com/apps/doc/A185331462/IFME?u=anon~df4066e5&sid=googleScholar&xid=3cf1a5ab>
- Moya, D., & Vargas, M. (2019). Comparación de factores motivacionales para la práctica de la actividad física entre proyectos institucionalizados de adultos mayores. *Regionalización en el contexto del modelo universitario*, 305-311. doi:https://doi.org/10.15517/pa.v19i32.37878
- Orbegoso, A. (2016). La motivacion intrinseca según Ryan & Deci y algunas recomendaciones para maestros. *Lumen Educare*, 75-93. doi:https://doi.org/10.19141/2447-5432/lumen.v2.n1.p.75-93
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Enfermedades no transmisibles* . Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Mundial de la Salud. (25 de Noviembre de 2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- Organización Panamericana de la Salud . (15 de Abril de 2022). *Informes de situación de la COVID-19*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/documentos/covid-19-respuesta-opsoms-reporte-74-8-abril-2022>

- Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 1-19.
doi:<https://doi.org/10.32351/rca.v5.200>
- Posada, Z., & Vásquez, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 1-11.
doi:<https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2185>
- Poveda, J., Rodríguez, G., Ruíz, E., & Sánchez, I. (2021). Recomendaciones para la realización de ejercicio físico en población con diagnóstico post-COVID-19. *Revista peruana de ciencias de la actividad física y del deporte*, 1343-1357.
doi:<https://doi.org/10.53820/rpcafd.v1i1.183>
- Ribot, V., Chang, N., & González, A. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 1-11. Obtenido de <http://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>
- Rico, C., Vargas, G., Poblete, F., Carrillo, J., Rico, J., Mena, B., . . . Reséndiz, H. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *ESPACIOS*, 1-10.
doi:[10.48082/espacios-a20v41n42p01](https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p01)
- Rodríguez, A., Ortega, R., Ramírez, J., & Ruiz, C. (2021). El ejercicio físico y su respuesta al organismo en tiempo de covid-19. *Ciencia y educación*, 24-42. Obtenido de <http://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/66/116>
- Rodríguez, L., & Sánchez, I. (2022). COVID-19 en las personas mayores: lecciones por aprender. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 289-290. doi:[10.1016/j.regg.2022.10.002](https://doi.org/10.1016/j.regg.2022.10.002)
- Salgado, O. (2017). Factores de motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física. (*tesis de doctorado*). Universidad Internacional de Cataluña, Cataluña. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10803/544131>
- Salman, D., Vishnubala, D., Le Fuevre, P., Beaney, T., Korgaonkar, J., Majeed, A., & McGregor, A. (2021). Volviendo a la actividad física después del Covid-19. *The BMJ*, 1-6.
doi:<https://doi.org/10.1136/bmj.m4721>
- Sanchez, M., López, A., Suárez, D., & Ayán, C. (2022). Estimación del aumento global del tiempo de sedentarismo durante los confinamientos de la COVID-19: una revisión sistemática y un metanálisis. *Revista española de salud pública*, 1-32. doi:[e202205042-e202205042](https://doi.org/10.1016/j.ersp.2022.100002)
- Sandoval, J., Carusel, J., & Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 71-88. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65452570005>
- Santos, E., Rico, J., Carballo, A., & Abelairas, C. (2022). Cambios en hábitos saludables relacionados con actividad física y sedentarismo durante un confinamiento nacional por covid-19. *Retos*, 415-421. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89425>
- Sicilia, Á., González, D., Artés, E., Orta, A., Casimiro, A., & Ferriz, R. (2014). Motivos de los ciudadanos para realizar ejercicio físico: un estudio desde la teoría de la

- autodeterminación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 83-91. doi:10.1016/S0120-0534(14)70011-1
- Soriano, M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales*, 163-184. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=209932>
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F., & Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 105-115. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=483555396010>
- Tonon, G. (2010). Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 47-68. Obtenido de <http://revistaumanizales.cinde.org.co/rlcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/606>
- Trujillo, L., García, D., & Oetinger, A. (2020). Ejercicio físico y covid-19: la importancia de mantenernos activos. *Revista Chilena de enfermedades respiratorias*, 334-340. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-73482020000400334>
- Vázquez, E., Calderón, Z., Rico, J., Ruvalcaba, J., Rivera, L., & Ramírez, E. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Journal of Negative and No Positive Results*, 1011-1021. doi: <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3068>
- Zamarripa, J., Marroquín, S., Ceballos, O., Flores, D., & García, J. (2021). Nivel de actividad física y conductas sedentarias antes y durante el confinamiento a causa del COVID-19 en adultos mexicanos. *Retos*. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87278>

Anexos

Anexo 1

Formulario de consentimiento informado (Entrevistado 1)

Proyecto: Factores motivacionales por los cuales las personas realizan ejercicio físico en el marco de la pandemia por Covid-19.

Formulario de consentimiento entrevista individual/grupo focal

Nombre del entrevistado: Ana Mariela Durán Burgos

Número de identificación: cc 1098746539

Se solicitará al entrevistado(a) que, en caso de no entender alguna palabra o frase, lo manifieste para ofrecer las explicaciones que correspondan.

Se le ha solicitado que participe en el estudio, "Factores motivacionales por los cuales las personas realizan ejercicio físico en el marco de la pandemia por Covid-19".

1. Propósito del estudio

El propósito de la investigación es conocer los principales factores motivacionales por los cuales realizan ejercicio físico en el marco de la pandemia por Covid-19, indagando factores motivacionales personales, sociales y familiares.

2. En qué consiste su participación

Si decide participar, se le realizará una entrevista, basada en la experiencia sobre los factores motivacionales por los cuales realiza ejercicio físico en el marco de la pandemia por Covid-19.

La entrevista se realizará vía zoom, la duración será de aproximadamente de 15 a 30 minutos.

El investigador grabará la entrevista. Puede solicitar que se detenga la grabación o retirarse del estudio en cualquier momento.

3. Riesgos de la investigación

La presente investigación no generará ningún riesgo para la población participante puesto que no se aplicará o intervendrá física, fisiológica o biológicamente en los sujetos, en tanto que la técnica de recolección información será la entrevista a profundidad. En caso de no sentirse cómodo(a) con alguna pregunta, puede informarlo y no responder si así lo desea.

4. Beneficios del estudio

Espero que la sociedad, la comunidad académica, los profesionales de Cultura Física, Deporte y Recreación y Magister en Actividad Física para la Salud puedan beneficiarse con los resultados de la investigación.

5. Decisión de participación

Es libre de decidir si participa o no en el estudio.

6. Reserva de identidad

Los resultados del estudio serán publicados, pero su nombre o identidad no será revelada y su información se mantendrá privada. Con el fin de proteger su información, el equipo de investigadores mantendrá protegido su registro. Sólo los miembros del equipo de

investigación tendrán acceso a la información. Y en ningún caso, se incluirán nombres, direcciones u otra información identificativa.

7. Participación voluntaria

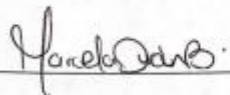
Cualquier pregunta que tenga con relación al estudio o su participación, antes o después de su consentimiento, será contestada por cualquiera de los miembros del equipo de investigación.

Este formulario explica la naturaleza, demandas, beneficios y cualquier riesgo del proyecto. Su participación es voluntaria y puede elegir no participar sin ninguna sanción o pérdida de beneficio.

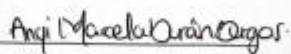
Firmando este formulario de consentimiento, no está renunciando a sus derechos legales de reclamación.

Se le entregará una copia de este formulario.

Su firma indica que es consiente en participar en el estudio citado.



Firma de la persona participante



Nombre

CC. 1098746139

8. Declaración del investigador

"Certifico que he explicado a la persona participante en el estudio la naturaleza y propósito, los beneficios potenciales y posibles riesgos asociados con su participación, he contestado todas las preguntas que han surgido, y he sido testigo de la firma. He proporcionado (ofrecido) al participante una copia de este documento firmado".



Firma del Investigador

Oscar Andrés Serrano Ospina

1096223159

Nombre del investigador

CC.

Anexo 2

Guía entrevistas

PROYECTO

“Factores motivacionales por los cuales un grupo de personas que asisten al gimnasio The First place de la ciudad de Barrancabermeja (Santander), realizaron ejercicio físico para la salud en el marco de la pandemia por covid-19”

GUÍA ENTREVISTAS INDIVIDUALES

Objetivo general del proyecto:

Determinar los factores motivacionales por los cuales un grupo de personas que asisten al gimnasio The First Place de la ciudad de Barrancabermeja (Santander), realizaron ejercicio físico para la salud en el marco de la pandemia por covid-19.

Objetivo de las entrevistas:

Conocer los factores motivacionales a nivel personal, familiar y social que llevaron a las personas participantes de este estudio a realizar ejercicio físico en el marco de la pandemia por Covid-19.

Estudiante investigador:

Oscar Andrés Serrano Ospina

Docente asesora:

Carmen Victoria Forero Cárdenas

Participantes:

Asistentes al gimnasio The First Place de la ciudad de Barrancabermeja (Santander)

Preguntas orientadoras**Subcategoría:** Factores personales

- ¿Cuál es tu nombre?
- ¿Cuántos años tienes?
- ¿A qué te dedicas?
- ¿Hace cuánto estas realizando ejercicio físico?
- ¿Qué te motivó a realizar ejercicio físico durante la pandemia?
- ¿El Covid-19 fue un factor motivacional para la realización de ejercicio físico?

Subcategoría: Factores familiares

- ¿Cuál fue el papel que jugó la familia en el inicio de la práctica de ejercicio físico?
- ¿En algún momento de la pandemia algún familiar se vinculó contigo para realizar ejercicio físico?
- ¿Antes, durante y después de la pandemia la familia es físicamente activa?

Subcategoría: Factores sociales

- ¿La iniciación de ejercicio físico estuvo relacionado con tu entorno social?
- ¿Actualmente mantiene la práctica de ejercicio físico?
- ¿Prefiere realizar ejercicio físico de manera individual o grupal?

