



Adherencia y el abandono del ejercicio en los usuarios del gimnasio de la Universidad Luis Amigó.

Julián Piedrahita Londoño

Juan David Ruiz Flórez

Trabajo de grado II

Asesor

Carolina Vásquez

Actividad física y deporte

Facultad de Psicología y ciencias sociales

Universidad de Católica Luis Amigó

Medellín, 2023

Agradecimientos

En primer lugar, agradecemos a la Universidad Católica Luis Amigó por abrirnos las puertas a un mundo lleno de conocimiento, por sus formadores, profesionales y personal que aportaron un crecimiento muy significativo en nuestra etapa universitaria.

Un agradecimiento muy especial a nuestras asesoras de practica por su profesionalismo, disciplina, conocimiento y paciencia que mantuvieron durante estos dos semestres enfrentando a si este reto con una sensibilidad humana impecable que permitió resolver todas las inquietudes y dificultades presentadas.

A nuestras familias por su apoyo incondicional y motivacional, a nuestros compañeros por las experiencias vividas en cada semestre y a Dios por guiarnos en la consecución de nuestros sueños.

Finalmente agradecemos al Gimnasio de Bienestar Universitario por todos los recursos técnicos y tecnológicos puestos a disposición para darle cumplimiento al desarrollo del trabajo de grado.

Tabla de Contenido

Planteamiento del problema	3
Justificación	4
Objetivos	5
Objetivo General	5
Objetivos específicos	5
Marco de referencia	6
Antecedentes	6
Marco Teórico-conceptual	6
Marco normativo (solo si aplica)	6
Metodología	7
Diseño de investigación	7
Población/muestra	7
Variables/categorías	7
Técnicas e instrumentos de recolección de la información	7
Delimitación y alcance	7
Plan de Análisis	7
Cronograma	8
Referencias	9
Anexos	10

Tabla de Imágenes

Ilustración 1. Usuarios	27
Ilustración 2. Resultados adherencia.....	28
Ilustración 3. Resultados motivación.....	29
Ilustración 4. Cronograma	35
Ilustración 5. QR encuesta	41

Introducción

El presente trabajo tiene como finalidad la creación de una encuesta de satisfacción para evidenciar la motivación y la adherencia que los usuarios del gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó tienen frente a la práctica del ejercicio físico durante el semestre académico. Nuestra problemática parte de que es común que no lleven un orden o planificación del entrenamiento debido a que asisten entre amigos, inclusive hay semanas que interrumpen sus procesos y sus motivaciones diarias son cambiantes o simplemente desconocen la correcta realización del ejercicio. Agregando la falta de autodisciplina, objetivos efímeros, falta de templanza, desmotivación con la práctica, falta de apoyo o acompañamiento por parte de sus familiares o seres queridos donde la persona que inicia con el ejercicio se siente sola, diferente al resto y no cuenta con incentivos para continuar con sus hábitos, trazar nuevos objetivos y sobre todo tener un adecuado orden con el tiempo para cumplir sus obligaciones académicas, sociales y en algunos casos laborales.

Es ahí donde nuestra pregunta de investigación se centra en identificar los factores que influyen en la adherencia y el abandono para la creación de la encuesta. Para finalmente agrupar los resultados mediante un sistema de Excel (software) para realizar la encuesta caracterizadora con las diferentes variables como lo son variable sociodemográfica, variable de adherencia y variable de motivación donde se le presentara a los diferentes jurados para su respectiva evaluación con el fin de que pueda ser viable, confiable y objetiva para su respectiva solución. Donde los resultados fueron contundentes frente a la buena labor realizada por parte de los entrenadores y esto cambio considerablemente la percepción de los usuarios que en su mayoría son estudiantes de los diferentes programas académicos. Respecto a la adherencia califican un

alto grado de satisfacción, puntualizando en la claridad en la información brindada, cumplimiento en la programación de actividades y contribución del servicio de acuerdo a las necesidades individuales y la calidad de vida universitaria. Para finalmente centrarse en la motivación teniendo como respuesta en mayor medida que se sienten muy satisfechos y satisfechos con la claridad en la comunicación por parte del orientador, dominio del tema por parte de los entrenadores, facilidad para resolver todas las inquietudes, calidad de los recursos tecnológicos y condiciones generales del espacio.

Planteamiento del problema

El escenario donde se realizará este trabajo investigativo, se encuentra ubicado en la Universidad Católica Luís Amigó, sede Medellín, la cual cuenta con un gimnasio universitario. Es una universidad privada donde sus estudiantes provienen de los estratos 3, 4 y 5 de la ciudad.

Debido a las diferentes posibilidades de movilidad que presenta el sector, muchos de los estudiantes, tienen oportunidades de llegar en servicio de transporte público, tales como rutas de bus, metro, sistema de bicicletas públicas; este hecho influye en el nivel de actividad física de los estudiantes.

Partimos de que es una institución universitaria donde su prioridad es la formación humana y profesional al servicio del desarrollo y la transformación social. La universidad cuenta con las siguientes facultades: Ciencias administrativas, económicas y contables. Comunicación, publicidad y diseño. Derecho y ciencias políticas. Educación y humanidades. Ingenierías y arquitectura. Psicología y ciencias sociales y finalmente la facultad de psicología y ciencias sociales que brinda una oferta académica en programas como: desarrollo familiar, trabajo social, psicología, actividad física y deportes, psicología a distancia.

Bienestar constituye como uno de los pilares que sustentan el Proyecto Educativo Institucional. Su función principal es generar al interior de la comunidad ambientes para el desarrollo integral de todos sus miembros, por medio de servicios y programas que potencian el desarrollo integral del ser humano desde diferentes subprocesos. Está dividido por áreas se encuentra de la siguiente manera. El área de recreación y deportes contiene los equipos deportivos, los torneos internos, fútbol empleados, gimnasio, semana recreativa, clases grupales, clases de yoga-Pilates. El área de cultura y arte contiene teatro, baile, música, grupos de

formación, festival de la canción, grupos de proyección institucional y ofertas para empleados. El área de permanencia académica ofrece talleres y cursos para el éxito académico, asesorías individuales, tutorías y mentorías, experiencias que generan gran valor y el área de salud integral ofrece servicio psicológico y servicio médico. (Universidad Católica Luis Amigó ,2022)

El gimnasio, es un espacio físico dentro de la universidad dotado de máquinas de musculación, cardiovasculares y diferentes implementos propios para entrenar, que brinda a toda la comunidad universitaria la posibilidad de ejercitarse y mejorar su condición física y por ende su calidad de vida. Se ofrecen también diferentes entrenamientos y clases grupales, acompañados y asesorados por entrenadores profesionales y practicantes. Este es un espacio diseñado para el manejo efectivo del tiempo libre de toda la comunidad universitaria.

La estructura administrativa del gimnasio cuenta con un coordinador general, varios estudiantes de apoyo administrativo, 3 practicantes del programa Profesional en Actividad Física y Deporte de la Universidad Luís Amigo y 4 instructores del SENA.

El servicio de gimnasio multifuncional, tiene una alta demanda en cada inicio de semestre, pero con el tiempo solo permanecen aquellas personas disciplinadas y con una buena distribución de su tiempo debido a la carga académica o diferentes compromisos. En cuanto estrato socioeconómico de la población que goza de este espacio sería entre el 2 al extracto 5 siendo ello un factor diferencial importante que podría afectar la adherencia al ejercicio en épocas de finalización del semestre o en periodo de vacaciones. Finalmente, se ha observado que el grupo de usuarios es muy heterogéneo en cuanto a condiciones físicas, objetivos de la actividad física, hábitos saludables en su vida cotidiana o tiempo libre para dicha práctica.

En él podemos encontrar estudiantes de los diferentes programas académicos que asisten regularmente entre las edades de los 18 a los 25 años de edad, profesores, personal educativo y empleados entre las edades de los 25 a 55 años y familiares en primer grado de consanguinidad con edades muy variables. La frecuencia de la asistencia de los usuarios de aproximadamente tres veces a la semana.

Las patologías más comunes encontradas entre los usuarios son los problemas en rodilla, cadera y hombro. Se ha percibido que las motivaciones para la práctica de ejercicio están más encaminada a la mejora de la composición corporal y estética, por ende, su punto a trabajar más importante es la disciplina o continuidad con los hábitos de vida saludables esto evidenciado y expuesto por algunos usuarios del gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó.

Es común que no lleven un orden o secuencia con la rutina o planificación del entrenamiento debido a que asisten entre amigos, inclusive hay semanas que interrumpen sus procesos, sus motivaciones diarias son cambiantes o simplemente desconocen la correcta realización de los ejercicios o sienten temor de utilizar las diferentes máquinas por no saber realizar la técnica correcta. (Universidad Católica Luis Amigó ,2022).

El gimnasio tiene una buena afluencia de la comunidad, en promedio asisten 200 personas a la semana, entre empleados, profesores y estudiantes, en especial en las primeras semanas del semestre. Sin embargo, a medida que avanzan las actividades académicas, la cantidad de usuarios disminuye considerablemente, por lo que se podría decir que hay barreras que están influyendo en la adherencia al ejercicio.

Una de las posibles causas de la deserción de los estudiantes y profesores que asisten al gimnasio, se debe a la alta carga académica o laboral; esta situación también se ha reportado en otros estudios como el de Herazo Beltrán., et al (2012)

Indudablemente, las relaciones sociales son un factor determinante frente a la motivación y adherencia al ejercicio debido a que los usuarios que asisten al gimnasio tienen edades muy variables, lo cual estará ligado a su entorno, a sus gustos, al interés de los integrantes de cada grupo y por sobre todo poder encajar en el contexto social que lo rodea.

Para darle sustentación teórica a este concepto, se hará una referencia de Díaz, J. R., et al (2019), donde se habla de que la etapa universitaria es clave para la continuidad de hábitos saludables y se vuelve vital para cada programa desarrollar herramientas que fomenten un estilo de vida activo ya que garantiza un muy buen camino para la vida laboral y extracurricular.

Otro factor crucial es la falta de apoyo o acompañamiento por parte de sus familiares o seres queridos donde la persona que inicia con el ejercicio se siente solo, diferente al resto y no cuenta con incentivos para continuar con sus hábitos u objetivos propuesto durante el semestre. La regulación externa representa el tipo menos autónomo de motivación extrínseca y se refiere a las conductas para obtener una recompensa externa y/o evitar un castigo o penalización.

Un ejemplo de una conducta regulada externamente podría ser un estudiante que participa en clase o estudia para un examen para obtener un comentario positivo del profesor o una buena nota y/o evitar un confrontamiento con sus padres (coacción) (Standage, Duda, y Ntoumanis, 2006).

Ambas situaciones mencionadas anteriormente, tienen estrecha relación con el poco orden con el tiempo, donde los estudiantes deben cumplir con unas obligaciones académicas, sociales, familiares y en algunos casos laborales.

Siguiendo por esta línea, las problemáticas de género son un agravante que se presenta con mucha frecuencia en la práctica de actividad física debido a la modernidad y la tecnología donde se vuelve necesario cumplir con unos lineamientos estéticos, de marketing y con esto poder acceder al entorno social deportivo.

Teniendo en cuenta la línea de consecución teórica que se vienen mencionando, la discriminación de género se establece desde un trato de inferioridad y diferenciación. La discriminación de género se verifica en todos los aspectos de la vida tanto de manera directa, contundente, sutil o casi invisible. Para darle sustento teórico a este concepto tendremos que tener en cuenta que también se observa y reproduce en los diversos espacios y relaciones sociales, tales como las del hogar, la escuela, la iglesia, el trabajo y la cultura, caracterizándose la discriminación de género, según Azúa, Saavedra y Lillo (2019), como una “injusticia social naturalizada” (p.69), que se expresa en la invisibilización, el rechazo y la naturalización de los estereotipos de géneros.

Finalmente, algo que engloba nuestra problemática es la falta de autodisciplina, objetivos efímeros, falta de templanza y resiliencia con la práctica deportiva agregándole a esto el valor inadecuado que le dan los usuarios a la opinión o actuar de las personas implicadas en su diario transitar. Múltiples trabajos han mostrado que las personas físicamente activas se comprometen con mayor frecuencia con comportamientos saludables y con menor frecuencia con conductas de riesgo para la salud, en comparación con las personas sedentarias. Incorporar la actividad física

en el estilo de vida de las personas, y consolidar la adherencia a la misma, puede facilitar la promoción de la salud hasta límites insospechados (De Andrade et al., 2006).

Por esta línea se deben llevar a los usuarios que hace la incorporación al gimnasio debido que, la perspectiva actual centrada en la promoción de la salud a través de la práctica de actividad física sitúa cada vez en mayor grado el fenómeno de la adherencia como uno de los pilares esenciales de la misma, ya que solo si se practica actividad física de forma regular se pueden llegar a obtener ciertas garantías acerca de sus posibles beneficios Márquez (2004).

Entre las principales barreras percibidas por adolescentes con sobrepeso y obesidad para no realizar ejercicio físico se encuentran la imagen corporal y la ansiedad física, la falta de ambientes seguros, el alto costo de los sitios especializados para practicar ejercicio físico, la gran cantidad de tareas y compromisos escolares que tienen los adolescentes, la sensación de perder el tiempo al practicar ejercicio físico, así como la falta de motivación y pereza al realizar esta actividad (Peykari. et al., 2015).

Es por todo lo anterior que surge la pregunta: ¿Cuáles son los factores que influyen en la adherencia y el abandono del ejercicio en los usuarios del gimnasio de la Universidad Luís Amigó?

Justificación

Este trabajo es una oportunidad, para que los estudiantes de los diferentes programas académicos a partir de los acercamientos en el gimnasio o prácticas, identifiquen las actividades que les gusta hacer, comprendan la importancia de práctica deportiva, los hábitos de vida saludables y todos los beneficios que trae la actividad física, tanto a corto como a largo plazo. De igual forma, que mejoren su socialización dentro del entorno y ello, les permita conseguir un compañero o grupo de entreno que será de gran ayuda para generar más adherencia y compromiso con la asistencia.

Lo anterior, se compaginará con las guías y las correctas intervenciones de los entrenadores ya que serán un aliciente para que los estudiantes, profesores, familiares y demás personas implicadas en el trabajo corporativo de la universidad, para que puedan llevar un orden ideal de entrenamiento y así organizar las rutinas de acuerdo a su tiempo disponible.

El objetivo para todos va encaminado a mantenerse motivados, disciplinados, con metas claras y que, a la hora de evaluar los avances, cada día se encuentren mejor que el anterior.

El propósito principal de nuestro trabajo, se centra en la adherencia y motivación hacia el ejercicio, siendo de gran ayuda para potenciar el foco de atención en el servicio prestado desde el área de bienestar universitario y la carrera de actividad física y deportes, y así mejorar el servicio de atención para ajustarlo a las necesidades y la disponibilidad de tiempo que tienen los estudiantes en cada una de las fases del periodo académico, debido a que cada estudiante será abordado con gran intencionalidad para ir en busca de sus propios objetivos.

Con este trabajo, se evidencia la importancia de crear lazos de confianza entre los usuarios para poder conocer sus necesidades y de esta manera, poder modificar las rutinas de entrenamiento de acuerdo a las metas propuestas.

Para toda la comunidad académica y los profesionales competentes en nuestra área, este trabajo nos ayudará a adquirir mejores métodos de promoción y adherencia al ejercicio para la salud.

Por tal motivo, como entrenadores, educadores o implicados en el programa son los llamados a educar a los usuarios sobre cómo se debe cuidar la salud, la sana alimentación y el adecuado descanso, para de esa forma lograr hábitos de vida que serán un pilar fundamental para continuar nuestra carrera universitaria y futura vida laboral.

De este modo, se debe entender que cada persona tiene unos gustos y preferencias diferentes, es ahí donde cada entrenador se diferencia logrando cumplir con los requerimientos suministrados, dándole herramientas específicas y muy útiles para cumplir sus expectativas tanto individuales como colectivas y con ello, se logra abrir puertas para que obtenga una mayor adherencia al ejercicio y pueda mantener la actividad física incluso cuando se den los recesos académicos.

Objetivos

Objetivo General

Evaluar los factores que influyen en la adherencia y el abandono del ejercicio en los usuarios del gimnasio de la Universidad Luís Amigó, por medio de un cuestionario cuantitativo adaptado a las características de la población.

Objetivos específicos

- Identificar los factores que influyen en la adherencia y el abandono para la creación de la encuesta.
- Aplicar la encuesta para la observación de los factores que influyen en la adherencia y el abandono del ejercicio en los usuarios del gimnasio de la Universidad Luís Amigó.
- Compilar información arrojada por la encuesta que evidencie los motivos por los cuales se da una mayor adherencia y un mayor nivel de abandono

Marco Teórico

Marco de Referencia

Adherencia y abandono de la actividad física y el ejercicio físico

Para lograr desarrollar nuestro trabajo debemos comprender muy bien el entorno estudiantil, pues esa transición del colegio a la vida universitaria puede llegar a ser demasiado estresante tal como lo dice (Cooke, Berwick, Barkham, 2006) debido a cambios tan bruscos como cambiar de ciudad, aprender a vivir solos y a resolver problemas con los que anteriormente no se habían topado, conocer a gente nueva y trabajar con esta, auto administrarse tiempos de estudio y de ocio, etc.

Es por esto que los diferentes profesionales que desarrollan su labor en el ámbito de la actividad física y el deporte señalan unánimemente a la motivación como uno de los factores necesarios para el rendimiento y los buenos resultados, tanto relacionados con la consecución de buenas marcas en el deportista de alto nivel como con el objetivo de incrementar la salud, de ocupar el tiempo libre o de mejorar el aspecto físico en las personas que practican actividad física y deportiva (Márquez, 2006).

Teniendo presente lo que los motiva debemos abordar otro concepto vital como lo es la adherencia, debido a que buscamos que los estudiantes, profesores, familiares y demás personas que hacen parte de la Universidad se mantengan disciplinados y firmes en sus objetivos. Cuando las personas quieren hacer algo, más que sentir que lo tienen que hacer, serán más propensos a la adherencia y por tanto, tendrán mayores niveles de autodeterminación. De acuerdo a la teoría, tenemos necesidades psicológicas que deben de ser cubiertas, y que serían la competencia, la autonomía y la relación, y son denominados nutrientes (Bryan y Solmon, 2007).

Conociendo lo anterior nos damos cuenta que la motivación y adherencia tienen una estrecha relación y ambas nos garantizan un éxito para nuestro proyecto y las finalidades de cada usuario respecto a sus necesidades.

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al ejercicio, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola y St.Clair, 2000), pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula (Roberts, 2001). Es, por tanto, un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta (Moreno, Cervelló y González-Cutre, 2007).

Ya evidenciando sus intereses tendremos que enfocarnos en la labor que estamos desempeñando, en crear mayor conciencia en el campo de cómo debe ser nuestro rol como entrenadores, como debemos abordar a los usuarios en su primer acercamiento y como la planificación se convierte en nuestra mejor aliada para llevar un control de los procesos. Respecto de esto, es interesante resaltar que el término “coach” en inglés significa “entrenador”, pero también “carruaje” y puede considerarse, en ambas acepciones, como un facilitador que ayuda a las personas a alcanzar sus metas con el mayor éxito, solvencia y rapidez. Cuero y Granja (2019).

Con estas guías teóricas claras es fundamental entender que, para lograr un estado de vida saludable a través del ejercicio físico, se requiere de profesionales capacitados para prescribir y dirigir el ejercicio físico a personas saludables y no saludables, con rutinas de trabajo acordes a las capacidades de cada individuo para evitar posibles riesgos a la salud de las personas (Daher, Guiselini, Ghorayeb, Dioguardi, 2005).

Un concepto relevante durante el transcurso de este trabajo es la motivación universitaria. Desde una perspectiva histórica, (Abarca 1995) se refiere a la motivación como un fenómeno integrado por varios componentes, los cuales aparecen y desaparecen de acuerdo con las circunstancias determinadas por los fenómenos sociales, culturales y económicos y, por ende, debe tener un tratamiento particular para cada uno de los sujetos.

Esto haciendo referencia a los diversos factores por los cuales está determinada la motivación en los estudiantes se tiene como referencia las ideaciones sociales y culturales, pero también el cumplir con el rendimiento académico condiciona el hecho de practicar o no una modalidad deportiva.

Marco Conceptual

Uno de los conceptos claves para este trabajo es el estilo de vida saludable para las personas, para lograr un mayor entendimiento

El concepto de estilo de vida no constituye un ámbito de estudio nuevo. Según revisiones históricas como las realizadas por Ansbacher (1967), Abel (1991) o Coreil et al. (1992), los orígenes de este concepto se remontan a finales del siglo XIX y las primeras aportaciones al estudio de este concepto fueron realizadas por filósofos como Karl Marx y Max Weber. Estos autores ofrecieron una visión sociológica del estilo de vida, enfatizando los determinantes sociales de su adopción y mantenimiento. Desde la orientación sociológica, la mayoría de definiciones convergen al atender el estilo de vida como un patrón de actividades o conductas que los individuos eligen adoptar entre aquellas que están disponibles en función de su contexto social.

Claramente el estilo de vida de una persona se ve condicionada por su contexto social que lo rodee y sobre todo la capacidad mental que cada individuo posea, no obstante, un estilo de vida se construye a medida que las personas van encontrando patrones que fijan un objetivo y con esto producir un estilo que le permita desarrollar su ideación.

Durante el presente trabajo se menciona uno de los conceptos relevantes que se denomina actividad física, para lograr un entendimiento, el autor como Sánchez Bañuelos (1996) considera que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Es importante tener en cuenta que el desarrollo de la actividad física es el primer paso para potencializar la realización de los procesos de adaptación y entrenamientos específicos. Buscando una relación y entendimiento con un concepto que va muy de la mano con el anterior, el ejercicio físico Según Grosser y cols. (1991) el ejercicio físico es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”.

A diferencia del concepto de actividad física, el ejercicio se vuelve algo más estructurado con búsqueda hacia objetivos claros y específicos que requieren de una planificación y adaptación en el tiempo.

Una palabra de gran importancia para este trabajo es la motivación Según Pairó & Prieto (2002), la motivación es un proceso psicológico que se relaciona con el impulso (amplitud), dirección y persistencia de la conducta.

Entendiendo la actividad física nos topamos con que La psicología de la actividad física y del deporte (PAFD) se ha definido desde dos aproximaciones. Desde el campo de la psicología,

es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto de la actividad física y del deporte (Weinberg & Gould, 2007). Desde las ciencias de la actividad física y del deporte (CAFD), la PAFD es la rama de las ciencias del deporte y del ejercicio que se ocupa de proporcionar respuestas a las cuestiones sobre la conducta humana que surgen con la práctica diaria de una actividad física o deporte en los entrenadores, deportistas, directivos, árbitros, etc. (Gill, 2000).

La adherencia puede definirse como el grado de cumplimiento de los deportistas en todas las distintas tareas que engloba un entrenamiento (Pico, 2018). Esta definición es muy genérica, puesto que el concepto de adherencia va a depender en gran medida del contexto en el que lo estamos evaluando (no es lo mismo hablar de un equipo de futbolistas profesionales que una clase colectiva de un gimnasio) y de lo que se haya tomado como indicador de adherencia (asistencia, puntualidad, realización de las tareas, esfuerzo físico y mental aportado, implicación, etc.

Según (Molina, 2014) la calidad de servicio consiste en cumplir con las expectativas que tiene el cliente sobre que tan bien un servicio satisface sus necesidades. Y es la base fundamental para la adherencia en los usuarios del gimnasio de la universidad Católica Luis Amigó.

Las relaciones interpersonales son aquellas que se establecen entre al menos dos personas y son parte esencial de la vida en sociedad. Esto significa que, en todo espacio sociocultural, un individuo convive con otros individuos, lo que le permite conocer a los demás y conocerse a sí mismo (Moreno y Perez, 2018). Y es fundamental el entendimiento para este trabajo ya que hace parte del proceso motivacional de los usuarios

Cómo termino importante a evaluar es la inasistencia a la práctica deportiva y según es una muestra del desapego, desenganche o una desvinculación de los jóvenes con la institución, para quienes la educación representa algo secundario en sus vidas puesto que han visto mermado su valor tanto instrumental como expresivo en este caso la realización de la práctica deportiva (Fernández Enguita, 2011).

Es importante para el entrenador tener un control y una planificación Para Verkhosansky (1990) la planificación del entrenamiento deportivo históricamente se ha basado en la experiencia personal del entrenador, con base en el método ensayo-error y fundamentada en la intuición y algunos principios lógicos. Pero este autor considera que la evolución actual debe estar fundamentada en aspectos más objetivos y en procedimientos más confiables y de mayor validez.

Con base a una buena planificación el usuario va tener una mayor satisfacción ya que es una respuesta positiva que resulta del encuentro entre el consumidor con un bien o servicio (Oliver, 1980); se trata de un estado emocional que se produce en respuesta a la evaluación del mismo (Westbrook, 1987)

Por lo tanto, la motivación tiene una estrecha relación con el abordaje de los usuarios, de este modo según Lagrosen y Lagrosen (2014) la calidad del servicio brindado es clave, la cual se ve reflejada en el cambio físico, mental y el placer del cliente.

En el ámbito de la investigación en Aprendizaje, el reconocimiento de la importancia en el aprendizaje, en general, fue confirmado desde los primeros estudios realizados (Adams, 1971; Schmidt, 1975), los cuales indican que, sin su emisión, el desempeño se puede alejar de los objetivos establecidos, optimizando su utilización este proceso. De hecho, más concretamente,

hasta mediados de la década de los 70, recurrir al CR, particularmente en lo que se refiere a la precisión y la frecuencia, mostró ser ventajoso en los efectos del aprendizaje; aún así, esto se debió a la no utilización de los test de retención y de transferencia, los cuales diferencian los efectos transitorios de desempeño, de los efectos relativamente permanentes en el aprendizaje

Las investigaciones en el campo de la motivación propugnan que dado el tipo de trabajo que realiza un deportista, en el que se desarrolla un esfuerzo elevado y constante, la mayoría de las veces las actividades a realizar en los entrenamientos deben ser interesantes, novedosas y satisfactorias, de que el deportista se mantenga motivado, el rendimiento sea el más adecuado y el esfuerzo satisfactorio (Miranda y Bara, 2002).

Para conseguir un mejor rendimiento es necesaria la participación reflexiva de los deportistas y establecer compromisos de equipo, los cuales tendrán relación con las metas individuales; para lograr que los deportistas se encuentren motivados es conveniente proporcionar retroalimentación que permita analizar objetivamente la participación y el rendimiento. Asimismo, se deberán establecer estrategias para que, a través del refuerzo de las actividades, se logre un mejor rendimiento (Cañizares, 2002; Rangel, González y Sebrango, 2003).

Metodología

Diseño de investigación

Es un enfoque de investigación cuantitativo porque pretende identificar los factores que influyen en la adherencia al ejercicio de los estudiantes que asisten al gimnasio de la universidad, describe variables y cuantifica los resultados para generalizarse a otras poblaciones de similares características. Permite analizar y comparar datos que influyen en la motivación y hábitos de vida saludable de esta comunidad universitaria.

Es un estudio de alcance descriptivo no experimental, ya que no pretende identificar relaciones de efecto - causa para correlacionar variables.

Las investigaciones de tipo correlacionales buscan medir el grado de relación y la forma como interactúan dos o más variables entre sí. Estas relaciones se establecen dentro de un mismo contexto y a partir de los mismos sujetos en la mayoría de casos. Ramirez, J. L. B., & Callegas, P. H. E. (2020). *Investigación y educación superior*. Lulu. com.

Población/muestra

Se registra una asistencia de 200 personas diarias de lunes a viernes ya que los sábados la asistencia disminuye considerablemente a 20 personas.

VARIABLES/CATEGORÍAS

Grupo de adherencia	Descripción conceptual	Naturaleza	Nivel de medición	Unidad de medida	Unidades o categorías
Asistencia	Presencia de usuarios en el gimnasio	Cuantitativa	Nominales	Registro de asistencia	Número de usuarios en el día
Frecuencia	Regularidad de los días entrenados	Cuantitativa	Nominales	Registro de asistencia	Sesiones de entrenamientos
Tiempo de entrenamiento	Duración de la sesión de entrenamiento	cuantitativa	Nominales	Numero de sesión ejecuta	Duración de la sesión de entrenamiento

Grupo de motivación	Descripción conceptual	Naturaleza	Nivel de medición	Unidad de medida	Unidades o categorías
Estética	Forma de contemplar la belleza	Cualitativo	Nominal	Estudios de referencia	Exámenes médicos
Resultados obtenidos	Información verificada	Cuantitativo	nominales	Registro de valores	Indicadores de valores físicos
Razón de inasistencia	No presencia en un lugar	Cualitativo	Nominal	Registro de inasistencia	Número de usuarios al día
Motivo de asistencia	Motivación de asistencia	cualitativo	Nominal	Razones por la cual asiste	Preguntas de razón
Satisfacción por el gimnasio	Forma de sentirse pleno en el lugar de entrenamiento	Cualitativo	Nominal	Lugar de preferencia para entrenar	Máquinas y ejercicios preferidos

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Se realiza una encuesta donde se le compartirá a los diferentes tipos de usuarios que frecuentan el gimnasio.

Según Tamayo y Tamayo (2008: 24), la encuesta “es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida”.

Se utiliza el sistema de Excel (software) para realizar la encuesta caracterizadora con las diferentes variables como lo son variable sociodemográfica, variable de adherencia y variable de motivación donde se le presentara a los diferentes jurados para su respectiva evaluación con el fin de que pueda ser viable, confiable y objetiva para su respectiva solución.

Delimitación y alcance

El trabajo se realiza en el gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó durante el segundo semestre del 2023, con todos los usuarios que frecuentan y están registrados en la base de datos. Esto con el fin de identificar cual es la motivación y adherencia con la cual toda la comunidad universitaria enfrenta su proceso de entrenamiento y alcance de objetivos en dicho espacio.

El propósito principal de nuestro trabajo, se centra en la adherencia y motivación hacia el ejercicio, siendo de gran ayuda para potenciar el foco de atención en el servicio prestado desde el área de bienestar universitario y la carrera de actividad física y deportes, y así mejorar el servicio de atención para ajustarlo a las necesidades y la disponibilidad de tiempo que tienen los estudiantes en cada una de las fases del periodo académico, debido a que cada estudiante será abordado con gran intencionalidad para ir en busca de sus propios objetivos. Posteriormente que identifiquen las actividades que les gusta hacer, comprendan la importancia de práctica

deportiva, los hábitos de vida saludables y todos los beneficios que trae la actividad física, tanto a corto como a largo plazo. Lo anterior, se compaginará con las guías y las correctas intervenciones de los entrenadores ya que serán un aliciente para que los estudiantes, profesores, familiares y demás personas implicadas en el trabajo corporativo de la universidad, puedan llevar un orden ideal de entrenamiento y así organizar las rutinas de acuerdo a su tiempo disponible.

Plan de Análisis

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	FASE 5
Elección de Excel.	Ejecución de Excel para el análisis de datos descriptivos.	Se realiza un análisis descriptivo de cada variable y visualización de datos.	Se realiza otros análisis haciendo combinación de variable.	Se realiza tablas y figuras para representar cada variable evidenciando los resultados que este arroje
		<ul style="list-style-type: none"> ● Evaluar confiabilidad lograda por medio de los medios de validación. 		

Resultados

Se realiza una encuesta de satisfacción que permite evaluar el servicio prestado en el gimnasio de la universidad católica Luis Amigó durante el semestre académico uno 2023, mediante una serie de preguntas por medio de un formulario de Google donde se evidencia la respuesta a cada uno de las variables de nuestro trabajo.

Gráfico 1. Tipo de usuarios

En el gimnasio la mayor cantidad de usuarios que asisten son estudiantes de los diferentes programas académicos de la Universidad Católica Luis Amigó en sus horarios de lunes a sábado.

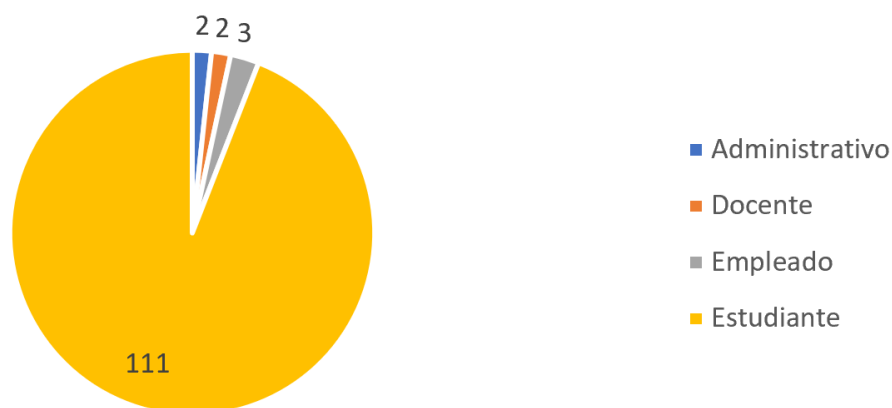


Ilustración 1. Usuarios

Gráfico 2. Resultados adherencia

La grafica representa que los usuarios que frecuentan el gimnasio califican un alto grado de satisfacción frente a la adherencia, puntualizando en la claridad en la información brinda, cumplimiento en la programación de actividades y contribución del servicio de acuerdo a las necesidades individuales y la calidad de vida universitaria.

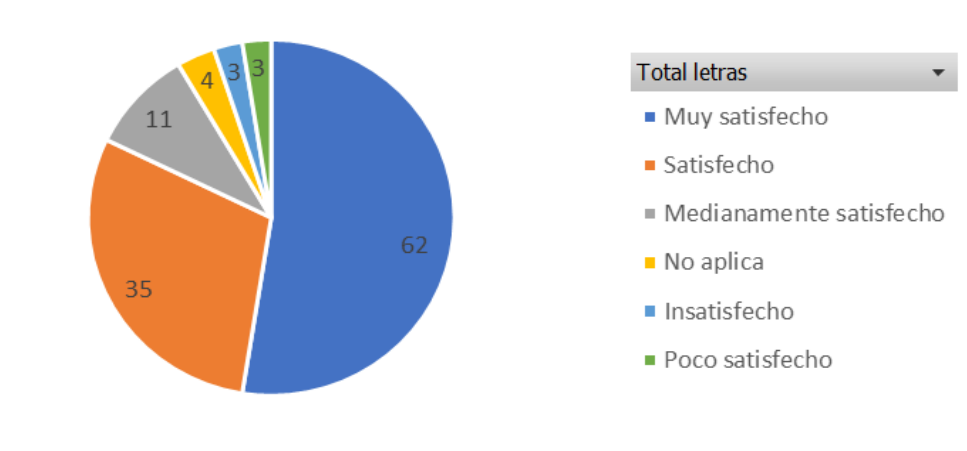


Ilustración 2. Resultados adherencia

Gráfico 3. Resultados motivación

Se evidencia que en la evaluación frente a la motivación los usuarios en mayor medida se sienten muy satisfechos y satisfechos con la claridad en la comunicación por parte del orientador, dominio del tema por parte de los entrenadores, facilidad para resolver todas las inquietudes, calidad de los recursos tecnológicos y condiciones generales del espacio.

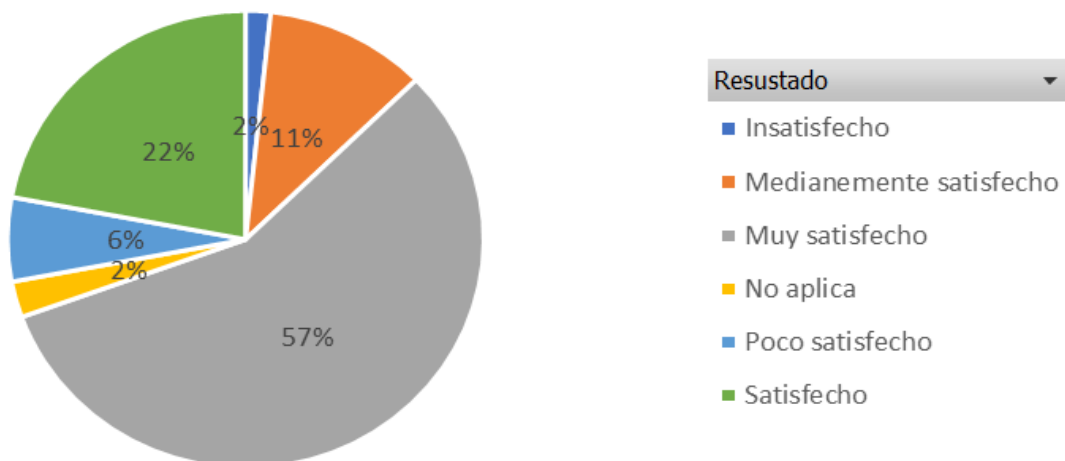


Ilustración 3. Resultados motivación

Discusión

Según lo evidenciado en nuestro trabajo la mayor cantidad de usuarios que asisten al gimnasio son estudiantes de los diferentes programas académicos, donde es común que no lleven un orden o secuencia con la rutina o planificación del entrenamiento debido a que asisten entre amigos, inclusive hay semanas que interrumpen sus procesos y sus motivaciones diarias son cambiantes o simplemente desconocen la correcta realización de los ejercicios sintiendo temor de utilizar las diferentes máquinas por no saber realizar la técnica correcta. Para darle sustentación teórica a este concepto, se hará una referencia de Díaz, J. R., et al (2019), donde se habla de que la etapa universitaria es clave para la continuidad de hábitos saludables y se vuelve vital para cada programa desarrollar herramientas que fomenten un estilo de vida activo ya que garantiza un muy buen camino para la vida laboral y extracurricular. Algo que engloba nuestra problemática es la falta de autodisciplina, objetivos efímeros, falta de templanza y mala distribución de los tiempos frente a la práctica deportiva agregándole a ello el valor inadecuado que le dan los usuarios a la opinión o actuar de las personas implicadas en su diario transitar.

De este modo nos damos cuenta que las relaciones sociales son un factor determinante frente a la motivación y adherencia al ejercicio debido a que los usuarios que asisten al gimnasio tienen edades muy variables, lo cual estará ligado a su entorno, a sus gustos, al interés de los integrantes de cada grupo y por sobre todo poder encajar en el contexto social que lo rodea.

Teniendo claras las problemáticas anteriormente descritas era necesario que los entrenadores y personas a cargo de prestar el servicio, mejoraran cuanto antes la calidad del mismo, siendo más pro activos en sus funciones con el fin de aumentar considerablemente la motivación ya que con el paso del tiempo estará ligada a una mayor adherencia en los usuarios.

Es por esto que los diferentes profesionales que desarrollan su labor en el ámbito de la actividad física y el deporte señalan unánimemente a la motivación como uno de los factores necesarios para el rendimiento y los buenos resultados, tanto relacionados con la consecución de buenas marcas en el deportista de alto nivel como con el objetivo de incrementar la salud, de ocupar el tiempo libre o de mejorar el aspecto físico en las personas que practican actividad física y deportiva (Márquez, 2006).

Con lo evidenciado procedemos a realizar una evaluación frente a la motivación donde los usuarios en mayor medida se sienten muy satisfechos y satisfechos con la claridad en la comunicación por parte del orientador, muy buen dominio del tema, facilidad para resolver todas las inquietudes, calidad de los recursos tecnológicos y condiciones generales del espacio.

Sin embargo, a medida que avanzan las actividades académicas, la cantidad de usuarios disminuye considerablemente, por lo que se podría decir que hay barreras que están influyendo en la adherencia al ejercicio. Es indispensable evaluar la percepción que tienen los estudiantes frente a este ítem por lo que la gráfica representa que los usuarios que frecuentan el gimnasio califican un alto grado de satisfacción frente a la adherencia, puntualizando en la claridad en la información brinda, cumplimiento en la programación de actividades y contribución del servicio de acuerdo a las necesidades individuales y la calidad de vida universitaria.

Cuando las personas quieren hacer algo, más que sentir que lo tienen que hacer, serán más propensos a la adherencia y, por tanto, tendrán mayores niveles de autodeterminación. De acuerdo a la teoría, tenemos necesidades psicológicas que deben de ser cubiertas, y que serían la competencia, la autonomía y la relación, y son denominados nutrientes (Bryan y Solmon, 2007).

Conociendo lo anterior nos damos cuenta que la motivación y adherencia tienen una estrecha relación y ambas nos garantizan un éxito para nuestro proyecto y las finalidades de cada usuario respecto a sus necesidades.

Conclusiones

Nuestra problemática partió de la falta de autodisciplina, objetivos efímeros, falta de templanza y desmotivación con la práctica; pero esto cambio significativamente con el compromiso de los entrenadores y su rol como facilitadores permitiendo que en los resultados se evidenciara que califican un alto grado de satisfacción frente a la adherencia, puntualizando en la claridad en la información brinda, cumplimiento en la programación de actividades y contribución del servicio de acuerdo a las necesidades individuales y la calidad de vida universitaria.

Con lo evidenciado en el planteamiento del problema es común que no lleven un orden o planificación del entrenamiento debido a que asisten entre amigos, inclusive hay semanas que interrumpen sus procesos y sus motivaciones diarias son cambiantes o simplemente desconocen la correcta realización del ejercicio. Esto cambia considerablemente con la mejora en la calidad del servicio prestado por el gimnasio y se ve reflejado en los resultados donde manifiestan claridad en la comunicación por parte del orientador, dominio del tema por parte de los entrenadores, facilidad para resolver todas las inquietudes, calidad de los recursos tecnológicos y condiciones generales del espacio.

Se concluye que los usuarios del gimnasio en mayor porcentaje son estudiante y debido a sus edades de los 18 a los 25 es crucial apoyarlos y realizar un acompañamiento frente a la práctica de la actividad física por parte de sus familiares o seres queridos ya que necesitan el incentivo para continuar con sus hábitos, trazar nuevos objetivos y sobre todo tener un adecuado orden con el tiempo para cumplir sus obligaciones académicas, sociales y en algunos casos laborales; se agrega que el gimnasio debe contar con evaluaciones constantes en el servicio

prestado para ir en busca de una mayor calidad y unos niveles más altos de motivación y adherencia.

Cronograma

Cronograma trabajo de grado 2022-2023									
ACTIVIDADES	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
Planteamiento del problema									
Justificación									
Objetivos									
Marco de referencia									
Antecedentes									
Marco teorico									
Diseño de investigacion									
Poblacion y muestra									
Variables y categorias									
Tecnicas e instrumentos de recolección									
Resultados									
Discusión									
Conclusiones									
Cronograma trabajo de grado 2022-2023									
Referencias									

Ilustración 4. Cronograma

Referencias

Aldana, J y Piña, J (2017). Calidad del servicio prestado al cliente por los instructores de gimnasios. Vol. 2, Nº. 3 (Enero - Julio), 2017, págs. 172-197. Descargado el 21 de agosto de 2022 por: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7062717>

Barrios, P. (2015). Propuesta de una metodología para el cumplimiento de estándares de calidad y servicio en el Gimnasio Body Care spa gym de la ciudad de Cuenca 2015. Universidad Cuenca Ecuador. Descargado el 21 de agosto 2022 por: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/1131705>

Brito Rodríguez, S., et al (2020). Percepción de prácticas de discriminación, exclusión y violencia de género en estudiantes universitarias. *Revista interdisciplinaria de estudios de género de El Colegio de México*, 6. Descargado el 21 de agosto de 2022 por:

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S239591852020000100209&script=sci_arttext

Bonilla, A. E. S. Importancia de la innovación en la planificación del entrenamiento deportivo, en la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa. Descargado el 21 de agosto de 2022 por:

<https://glifos.upana.edu.gt/library/images/3/3b/ARES-EDU-165.pdf>

Durán Camelo, V. H., & Alzate Lubo, R. A. (2018). Actividad física y deporte: nodos de investigación sobre pedagogía y calidad de vida. *Colección CIUP 41 años*. Descargado el 21 de agosto 2022 por:

<http://200.119.126.32/handle/20.500.12209/9395>

González, O. M., del Valle, A. S., & Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *RICYDE. Revista internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 287-304. Descargado el 21 de agosto de 2022 por:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3678693>

Herazo Beltrán, Y., Hernández Escolar, J., & Domínguez Anaya, R. (2012). Etapas de cambio y niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Cartagena (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 28(2), 298-318. Descargado el 21 de agosto de 2022 por:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012055522012000200012

Jiménez, A. S., & Ariza, H. H. L. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*. Descargado el 21 de agosto de 2022 por:

<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/hallazgos/article/view/727>

Junior, M. P., Lagos, J. A., Riquelme, C. S. D., & López, R. A. L. (2014). Formación académica de los instructores de gimnasios de la ciudad de Chillán. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 15(1), 59-73. Descargado el 21 de agosto de 2022 por:

<https://www.redalyc.org/pdf/5256/525652728007.pdf>

Martínez, M. (2014). Atención Al cliente. Ediciones 1 Paraninfo, Madrid España.

Descargado el 21 de agosto 2022 por:

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=WWWgBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=atencion+al+cliente+en+los+gimnasio&ots=63c_anxPeP&sig=R6cddeSUI5o2RruGmet7UKbyF0#v=onepage&q=atencion%20al%20cliente%20en%20los%20gimnasio&f=false

Moreno-Arrebola, R., Fernández-Revelles, A., Linares Manrique, M., & Espejo, T. (2018). Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. *Sportis*, 4(1), 162-183. Descargado el 21 de agosto 2022 por:

https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22807/REV%20-%20SPORTIS_%202018_4-1_art_11.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Moliner Velázquez, B. (2004). La formación de la satisfacción/insatisfacción del consumidor y del comportamiento de queja: aplicación al ámbito de los restaurantes. Descargado el 21 de agosto de 2022 por:

<https://roderic.uv.es/handle/10550/15171>

Muradep, L. (2012). Coaching para la transformación personal: Un modelo integrado de la PNL y la ontología del lenguaje. Ediciones Granica SA. Descargado el 21 de agosto 2022 por:

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=L84Cee6CtEUC&oi=fnd&pg=PA13&dq=Respecto+de+esto,+es+interesante+resaltar+que+el+t%C3%A9rmino+%E2%80%9Ccoach%E2%80%9D+en+ingl%C3%A9s+significa+%E2%80%9Centrenador%E2%80%9D,+pero+tambi%C3%A9n+%E2%80%9Ccarruaje%E2%80%9D+y+puede+considerarse,+en+ambas+acepciones,+como+un+facilitador+que+ayuda+a+las+personas+a+alcanzar+sus+metas+con+el+ma&ots=f0dYeYwom4&sig=dYUBmmDkXS67wFITf-j9BThEMu0#v=onepage&q&f=false>

Rocha Bidegain, Á. L. (2012). *El aprendizaje motor: una investigación desde las prácticas* (Master's thesis, Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación). Descargado el 21 de agosto de 2022 por:

<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.813/te.813.pdf>

Rodríguez, B. A. C., González, M. Á., Juárez, C. L. V., Colunga, J. C. V., Ángeles, R. C., Rodríguez, C. C., & Dávalos, G. (2020). Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico en Estudiantes de Secundaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 89-94. Descargado el 21 de agosto de 2022 por:

<file:///C:/Users/USER/Downloads/DialnetMotivosParaLaPracticaDelEjercicioFisicoEnEstudiant-7397384.pdf>

Rueda, D. R. Análisis de las variables que influyen en la motivación y satisfacción de los trabajadores en el sector terciario. Descargado el 21 de agosto 2022 por:

<https://core.ac.uk/download/pdf/289986461.pdf>

Sandoval, J. R. G., Caracuel, J. C., & Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 24(1), 71-88. Descargado el 21 de agosto de 2022 por:

<https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>

Sánchez, D. (2020). Caracterización de la competitividad y atención al cliente de las Mypes rubro Gimnasio en Santa Ana – Piura, año 2020. Descargado el 22 agosto de 2022 por:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/22600>

Salmeron Acosta, M. D. L. (2022). Comunicación asertiva incide en las relaciones interpersonales de estudiantes en una institución educativa Guayaquil Ecuador, 2022.

Descargado el 21 de agosto de 2022 por:

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/93580>

Segovia Ochoa, L., & Atuesta Londoño, J. J. (2019). Estudio de viabilidad de un gimnasio ambientalmente sostenible en el barrio el Poblado, en la ciudad de Medellín.

Descargado el 21 de agosto 2022 por:

<https://repository.eia.edu.co/handle/11190/2319>

Torres, N. Santos, E. López, S. Collantes, M y Ángel Jesús. (2019). Estrategias de calidad de servicio para mejorar la satisfacción del cliente, en el gimnasio Olympo, Chiclayo 2018. Universidad de Lambayeque. Descargado el 21 de agosto 2022 por:

<https://repositorio.udl.edu.pe/handle/UDL/229>.

Anexos

QR encuesta de satisfacción



Ilustración 5. QR encuesta