

**Adherencia a la actividad física en gimnasio de una
Universidad en Medellín**

Karen Flórez Jaramillo
Ana María Pulgarín Pérez
Juan David Ríos Betancur
Tatiana Uribe Saldarriaga
Mayo 2020.

Asesora:

Sandra Milena Hincapié Garaviño
Fisioterapeuta. Mg. en Educación y Desarrollo Humano

Universidad CES
Facultad de Fisioterapia
Proyecto de Investigación

Resumen

El objetivo del estudio es determinar las características sociodemográficas, académicas laborales y de motivación relacionadas con la adherencia a la actividad física en el Gimnasio CES IPS Poblado de la ciudad de Medellín-Colombia durante el segundo semestre del año 2019. La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo, por medio de un estudio descriptivo, de corte trasversal, donde se utilizó como técnica la observación y la encuesta y como instrumento un cuestionario. En el estudio participaron 98 personas a las cuales se les aplicó un cuestionario, este instrumento consistió en una encuesta autodiligenciable, que permitió obtener información acerca de la adherencia y la no adherencia al Gimnasio CES IPS Poblado. Se comprobó que las características sociodemográficas, académicas y laborales no están relacionadas con la adherencia a la actividad física.

Palabras Clave: adherencia, actividad física, gimnasio, sedentarismo, ejercicio físico, motivación.

Introducción

La actividad física ayuda a la conservación y cuidado de la salud, aporta beneficios a nivel psicológico como mejorar la salud, el estado de ánimo y la emotividad (1), reduce la depresión clínica, disminuye los niveles de ansiedad, favorece el afrontamiento del estrés incrementa la autoestima (1).

Se define actividad física como “un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía”. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico; éste se entiende como un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, una frecuencia, un objetivo para mejorar o mantener la condición física de la persona (2). También hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud (3).

Según el American College of Sports Medicine (ACSM) (1999) recomienda que la duración del ejercicio físico debe ser entre 3-5 días por semana, con referencia a la intensidad, muchos especialistas utilizan una unidad denominada MET (Equivalente Metabólico). Un MET es igual al número de calorías que un cuerpo consume mientras está en reposo. A partir de ese estado, los METS se incrementan según la intensidad de la acción (1).

En el año 2000 los autores Devís y Cols, definen actividad física como: "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea" (4); en el 2018 la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualiza la definición de actividad física, mencionando que es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, además de esto, aclara que: “se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de

las muertes registradas en todo el mundo y es responsable de 32 millones de muertes producidas anualmente) (5,22). El estudio nacional de factores de riesgo de enfermedades crónicas en Colombia evidencia que el 52% de la población colombiana no realiza actividad física y sólo el 35% de la población realiza actividad física con una frecuencia de una vez a la semana (6).

Es importante tener en cuenta que la inactividad física se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física para la salud de la población (≥ 150 min de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana, o bien, lograr un gasto energético ≥ 600 MET/min/semana) (20). Datos estadísticos arrojan que en Medellín cuatro de cada cinco personas no le ofrecen a su organismo los estímulos de actividad física necesaria para proteger y conservar su salud (16).

La inactividad física es también uno de los problemas más importantes de salud pública del siglo XXI. Por ejemplo, mujeres de mediana edad físicamente inactivas que realizan menos de 1 hora de ejercicio por semana, generan un aumento del 52% de mortalidad y 29% enfermedad cardiovascular en comparación con las mujeres físicamente activas (21). En Medellín, la proporción de mujeres activas alcanza apenas el 17,3%, en comparación de los hombres que representan el 25,8% (16).

Acorde a las descripciones hechas anteriormente, uno de los pilares esenciales en la práctica de actividad física es la adherencia, como elemento fundamental, que permite obtener los beneficios de ésta a través del tiempo, debido a que está directamente relacionada con la motivación del sujeto, siendo éste un componente psicológico que controla la dirección, intensidad y permanencia de la conducta (7).

De este modo, el término adherencia hace referencia a la persistencia de una conducta, relacionada con la salud en el tiempo (8). El problema de la baja adherencia a los tratamientos se

presenta en todos los países, independientemente de su nivel de desarrollo, lo que lo convierte en un asunto de salud pública mundial (22). Actualmente, los cuatro componentes fundamentales de la adherencia son: asistencia, finalización, duración e intensidad (3).

Según un estudio realizado en Brasil en el año 2015 se evidenció que el 63% de los nuevos usuarios abandonan el gimnasio antes del tercer mes, y menos del 4% permanecen en este durante más de 12 meses. Entre los factores asociados a la falta de adherencia se encuentran: la edad, el nivel previo de actividad física, el índice de masa corporal inicial y las motivaciones relacionadas con la pérdida de peso, la hipertrofia, la salud y la estética (23).

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 (10). Esta podría definirse como los factores intrínsecos y extrínsecos que estimulan el deseo y la energía en las personas para estar continuamente interesados y comprometidos con la iniciación y el mantenimiento dentro de la práctica de actividad física (21). Se tienen hasta el momento algunas hipótesis acerca de la problemática de la falta de motivación y compromiso para lograr adherencia al ejercicio, entre las cuales se pueden mencionar las siguientes: falta de tiempo, sobrecarga académica y poca motivación.

Algunos beneficios que se destacan cuando se presenta adherencia a la actividad física son los siguientes: fortalece los músculos y articulaciones, reduce la grasa corporal, mejora el estado de ánimo, la salud mental, disminuye la ansiedad y el estrés, la fatiga crónica, mejora del estado de ánimo en la población general, la memoria y el aprendizaje y tiene efectos beneficiosos sobre los síntomas de la depresión (24), aumenta la autoestima y la integración social, permite afrontar la vejez de una forma más abierta, ayuda a mejorar los hábitos de vida, mejora el

rendimiento académico y laboral y contribuye a mantener las funciones vitales como la respiración, digestión, circulación de la sangre y fortalecimiento de la actividad cardíaca.

Hasta el momento, existe una investigación realizada por los estudiantes de la Universidad CES, pertenecientes a la Facultad de Fisioterapia (10), donde se demuestra que hay una alta deserción de las personas asistentes al gimnasio (CES IPS Poblado), aun cuando son conocedores de los beneficios que trae consigo realizar actividad física. Teniendo en cuenta estudios previos esto puede deberse a que hay altos porcentajes de estudiantes que refieren que el principal motivo para dejar de realizar actividad física es la pereza (61.5%) (25).

Es por esto el objetivo de esta investigación es determinar con claridad cuáles son las características sociodemográficas, académicas y laborales relacionadas con la adherencia a la actividad física en el gimnasio de la Universidad CES.

Recientemente, se evidencia que el Gimnasio IPS CES Poblado ha implementado estrategias para solucionar el problema relacionado con la falta de adherencia, entre estas se encuentran: servicios de salud como fisioterapia, nutrición y medicina deportiva avalados por la dirección seccional de salud de Antioquia, mensualidades 2 x 1, beneficios de parqueadero gratis, clases dirigidas que ofrecen dinamismo, entretenimiento, salud y el mayor bienestar posible para alcanzar los objetivos de los usuarios; por tal razón, se considera nuevamente la importancia de retomar y ahondar el tema y con base en estos resultados, generar estrategias que apoyen y permitan evidenciar resultados positivos enfocados en obtener una mayor adherencia de los estudiantes, trabajadores y personas externas a las instalaciones del gimnasio IPS CES Poblado.

Metodología

La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo, por medio de un estudio descriptivo, de corte transversal, donde se utilizó como técnica la observación y la encuesta y como instrumento un cuestionario. El estudio se realizó con 98 participantes (se descartaron 2 por inconsistencia de los datos), a los cuales se le aplicó un cuestionario con el fin de recolectar la información necesaria acerca de la adherencia y la no adherencia a la actividad física de la población del gimnasio CES IPS Poblado.

El cuestionario empleado se aplicó a las personas que estaban inscritas al gimnasio en el segundo semestre de 2019, el cual constaba de dos partes: La primera parte compuesta por 14 preguntas de selección dirigidas a conocer las características sociodemográficas, académicas y laborales, y la segunda parte, extraída de la escala de los motivos para la actividad física (MPAM-R) que se encuentra revisada y validada en Colombia, España y Brasil, conducente a indagar sobre los motivos principales por los cuales asiste al gimnasio, con 26 proposiciones agrupadas en cinco factores sobre: disfrute, apariencia física, relaciones sociales, fitness/salud y competencias, que debían responderse a través de una escala de Likert.

La información fue extraída de un cuestionario autodiligenciable, fue organizada en Excel y se procedió a realizar la digitación de los datos en el software estadístico SPSS. Para el análisis univariado se tuvieron en cuenta variables tales como: características sociodemográficas (edad, sexo, estado civil, estrato socioeconómico) y laborales (ocupación y vínculo con la universidad CES); Para el análisis bivariado se relacionó la variable dependiente adherencia con las variables independientes que fueron: características sociodemográficas, académicas y laborales y se tomó la escala MPAM-R que incluía variables relacionadas con la motivación de los usuarios y consistía en calificar que tan acertada era la afirmación dada.

Es importante resaltar que este estudio fue avalado por el comité de Ética de la facultad de fisioterapia y de la universidad CES.

Resultados

Características Sociodemográficas de los usuarios del gimnasio CES IPS Poblado

La tabla 1 muestra las características sociodemográficas de las personas, inscritas al gimnasio de la Universidad CES en el primer semestre de 2019 (Estudiantes, trabajadores de la universidad: que incluía docentes y personal administrativo, y personas externas al gimnasio), que fueron encuestadas, la mayor parte de los asistentes al gimnasio son mujeres (61.46%), además quienes asisten al gimnasio una buena parte son jóvenes o adultos contemporáneos (33.67%).

En cuanto al estado civil, se obtuvo que más de la mitad de las personas encuestadas son solos, esto es soltero, separado o viudo (60.42%). Por otra parte, según la encuesta, un gran porcentaje de las personas que asisten al gimnasio se ubican en los estratos altos (estrato 4, 5 y 6) con un (73.96%) y pertenecen al régimen contributivo (81.63%).

Tabla 1.

Características Sociodemográficas de los usuarios del gimnasio CES IPS Poblado

Variable	Valores	N	%
Sexo	Mujer	59	61.46
	Hombre	37	38.54
Edad	18-24	33	33.67
	25-32	16	16.33
	33-40	14	14.29
	41-48	7	7.14
	49-56	13	13.27
	57-64	8	8.16
	65-73	6	6.12
	83-80	0	0.00
	81-88	1	1.02
Estado civil	Acompañado	38	39.58
	Solo	58	60.42
Estrato socioeconómico	Bajo	25	26.04
	Alto	71	73.96
Afiliación al sistema de salud	Contributivo	80	81.63
	Subsidiado	17	17.35

Características motivacionales de las personas inscritas al gimnasio de la Universidad CES

La tabla 2 muestra las características motivacionales de las personas, inscritas al gimnasio de la Universidad CES en el primer semestre de 2019.

En cuanto a las variables relacionadas con el disfrute se encontró que más del 80% de las personas estuvieron de acuerdo con que asistían al gimnasio porque les gustaba realizar esta actividad y además los hacía feliz

Con relación a las variables asociadas a la apariencia física, se evidenció que un motivo importante por el cual las personas asistían al gimnasio estaba relacionado con mejorar su cuerpo (84.4%).

Dentro de las variables que mencionaban las relaciones sociales, se destacó que a las personas les gustaba asistir al gimnasio por estar con otros a los que también les interesaba esta actividad (37.6%).

Es importante mencionar que el factor motivacional más importantes por el que las personas iban al gimnasio esta relacionado con el Fitness/Salud debido a que más del 90% de las personas se mostraron afirmativas con que asistían porque querían tener más energía, mejorar su aptitud cardiovascular, mantener su fuerza física para vivir de forma saludable, mantener su salud física y bienestar.

Con respecto a las variables asociadas a la competencia se encontró que la mayor cantidad de respuestas positivas estuvo relacionada con que las personas querían mantener su nivel de habilidad actual (72.9%).

Tabla 2.

Características motivacionales de las personas inscritas al gimnasio de la Universidad CES

Variable	Valores	N	%
Variables relacionadas al disfrute			
Porque es divertido	Desacuerdo	67	69.9
	Neutro	17	17.7
	De acuerdo	67	69.8
Porque me gusta hacer esta actividad	Desacuerdo	10	10.4
	Neutro	4	4.2
	De acuerdo	82	85.4
Porque me hace feliz	Desacuerdo	10	10.4
	Neutro	10	10.4
	De acuerdo	76	80
Porque pienso que es interesante	Desacuerdo	14	14.6
	Neutro	16	16.7
	De acuerdo	66	68.8
Porque me entretengo con esta actividad	Desacuerdo	13	13.6
	Neutro	16	16.7

	De acuerdo	67	69.7
Porque esta actividad me atrae más que otra	Desacuerdo	21	21.9
	Neutro	21	21.9
	De acuerdo	54	61.5
Porque me gusta la sensación de participar	Desacuerdo	17	17.7
	Neutro	30	31.1
	De acuerdo	47	51.1
Variables relacionadas a la apariencia física			
Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen	Desacuerdo	8	8.3
	Neutro	10	10.4
	De acuerdo	78	81.2
Porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen	Desacuerdo	9	10.4
	Neutro	13	13.5
	De acuerdo	73	76
Porque quiero mejorar mi apariencia	Desacuerdo	11	11.5
	Neutro	13	13.5
	De acuerdo	72	75.1
Porque quiero resultar atractivo a los demás	Desacuerdo	30	31.3
	Neutro	26	27.1

	De acuerdo	40	41.7
Porque quiero mejorar mi cuerpo	Desacuerdo	7	7.2
	Neutro	8	8.3
	De acuerdo	81	84.4
Variables relacionadas a las relaciones sociales			
Porque me gusta estar con mis amigos	Desacuerdo	35	36.4
	Neutro	30	31.1
	De acuerdo	31	32.3
Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad	Desacuerdo	33	34.4
	Neutro	27	28.1
	De acuerdo	36	37.6
Porque quiero conocer a nuevas personas	Desacuerdo	44	45.9
	Neutro	31	11.5
	De acuerdo	21	21.9
Variables relacionadas al fitness/salud			
Porque quiero estar en buena forma física	Desacuerdo	4	4.1
	Neutro	3	3.1
	De acuerdo	89	92.7
Porque quiero tener	Desacuerdo	4	5.1

más energía	Neutro	5	5.2
	De acuerdo	86	89.7
Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular	Desacuerdo	2	2
	Neutro	6	6.3
	De acuerdo	88	91.7
Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable	Desacuerdo	3	3,0
	Neutro	3	3,1
	De acuerdo	90	93,7
Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar	Desacuerdo	3	3,0
	Neutro	1	1,0
	De acuerdo	92	95,9
Variables relacionadas a competencia			
Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío	Desacuerdo	11	11,4
	Neutro	19	19,8
	De acuerdo	66	68,8
Porque quiero desarrollar nuevas habilidades	Desacuerdo	8	8,3
	Neutro	19	19,8
	De acuerdo	69	71,8
Porque quiero	Desacuerdo	11	11,5

mejorar las habilidades que poseo	Neutro	17	17,7
	De acuerdo	68	70,8
Porque me gustan los desafíos	Desacuerdo	21	21.9
	Neutro	23	24.0
	De acuerdo	52	54,2
Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual	Desacuerdo	11	11.5
	Neutro	15	15.6
	De acuerdo	70	72.9
Porque me gusta las actividades que suponen un reto físicamente	Desacuerdo	14	14.6
	Neutro	23	24.0
	De acuerdo	59	61.5

A continuación, se presenta la gráfica 1 donde se expone el nivel de adherencia por género a la actividad física en el gimnasio CES IPS Poblado, en ésta se muestra que la población mas adherente son los hombres (61%).

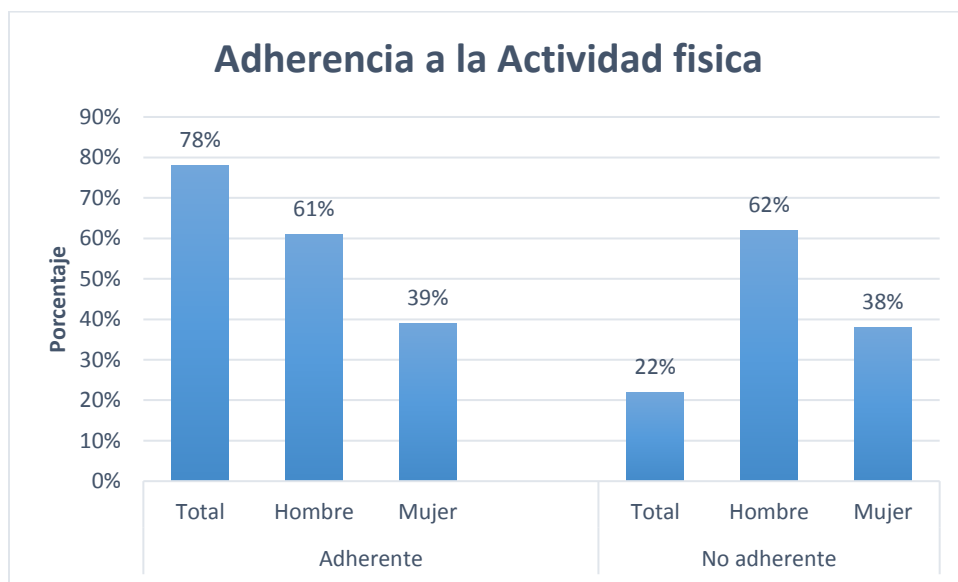


Figura 1. Adherencia a la actividad física en el gimnasio CES IPS Poblado

Análisis bivariado de las características sociodemográficas, académicas y laborales

La tabla 3 muestra la relación de la variable Adherencia (dependiente) con las variables independientes sociodemográficas, académicas y laborales, se halló que el valor p fue mayor a 0,05 con lo cual se acepta la hipótesis nula, lo que permite concluir que las variables sociodemográficas académicas y laborales no están relacionadas con la adherencia.

Tabla 3.

Análisis bivariado de las características sociodemográficas, académicas y laborales.

Variable	Adherentes	No adherentes	Prueba estadística	Valor-p
Sexo (n=96)			0.002	0.962
Masculino	46 47.92%	13 13.54%		
Femenino	29 30.21%	8 8.33%		
Estado civil			0.025	0.875
Acompañado	30 31.25%	8 8.33%		
Solo	45 46.88%	13 13.54%		
Estrato Socioeconómico			2.028	0.154
Bajo	17 17.71%	8 8.33%		
Alto	58 60.42%	13 13.54%		
Días a la semana que			2.49	0.303
3 veces por semana	26 27.08%	8 8.33%		

asiste al gimnasio	Más de 3 veces por semana	34	35.42%	6	6.25%		
	Menos de 3 veces por semana	15	15.63%	7	7.29%		
Asiste acompañado al gimnasio	No	45	46.88%	12	12.50%	0.056	0.814
	Si	30	31.25%	9	9.38%		
Conformidad con el desempeño de los entrenadores	Inconforme	9	9.38%	0	0.00%	Prueba exacta de Fisher	0.199
	Conforme	66	68.75%	21	21.88%		
Ocupación						5.201	0.074
	Empleado	30	31.25%	9	9.38%		
	Estudiante	17	17.71%	9	9.38%		
	Independiente	28	29.17%	3	3.13%		
Vínculo con la universidad CES	Estudiante	25	26.04%	11	11.46%	Prueba exacta de Fisher	0.066
	Externo	35	36.46%	4	4.17%		
	Trabajador de la Universidad	15	15.63%	3	3.13%		

Variable	Adherentes	No adherentes	Estadístico U de Mann-
----------	------------	---------------	------------------------

		Whitney			
Edad			31.48	612.5	0.121
	Media	38.12			
	Mediana	35	29		
	Rango				
	Intercuartil	30	17		

Relación de la adherencia con la escala MPAM-R

La tabla 4 muestra la relación de la variable Adherencia con cada variable de la escala de motivación MPAM-R, encontrando que la variable adherencia es dependiente de las siguientes proposiciones: porque me gusta hacer esta actividad, porque me hace feliz, porque me entretengo con esta actividad, porque esta actividad me atrae más que otras, porque me gusta la sensación de participar, porque quiero definir mis músculos, para tener una buena imagen, porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad, porque quiero conocer a nuevas personas, porque quiero estar en buena forma física, porque quiero tener más energía, porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable, porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar, porque quiero desarrollar, mejorar o mantener habilidades, porque me gustan los desafíos o actividades que suponen un reto físicamente, esto debido a que el valor de significancia resultante luego de aplicar la prueba exacta de Fisher es $p < 0.05 = \alpha$.

Tabla 4.

Relación de la adherencia con la escala MPAM-R

Variable	Adherentes	No adherentes	Prueba estadística	Valor-p
Disfrute				
Porque es divertido	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.111
Porque me gusta hacer esta actividad	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.019
Porque me hace feliz	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.008
Porque pienso que es interesante	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.360
Porque me entretengo con esta actividad	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.018
Porque esta actividad me atrae más que otra	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.007
Porque me gusta la sensación de participar	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.047
Apariencia física				
Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.396

Porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.029
Porque quiero mejorar mi apariencia	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.414
Porque quiero resultar atractivo a los demás	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.320
Porque quiero mejorar mi cuerpo	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.280
Relaciones sociales				
Porque me gusta estar con mis amigos	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.973
Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.011
Porque quiero conocer a nuevas personas	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.093
Fitness/salud				
Porque quiero estar en buena forma física	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.009
Porque quiero tener más energía	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.011
Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular	75	21	Prueba exacta de Fisher	2.99
Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable	75	21	Prueba exacta de Fisher	0.010
Porque quiero mantener	75	21	Prueba exacta	0.021

mi salud física y mi bienestar		de Fisher	
Competencia			
Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío	75	21	Prueba exacta de Fisher 0.190
Porque quiero desarrollar nuevas habilidades	75	21	Prueba exacta de Fisher 0.036
Porque quiero mejorar las habilidades que poseo	75	21	Prueba exacta de Fisher 0.081
Porque me gustan los desafíos	75	21	Prueba exacta de Fisher 0.006
Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual	75	21	Prueba exacta de Fisher 0.008
Porque me gustan las actividades que suponen un reto físicamente	75	21	Prueba exacta de Fisher 0.017

Discusión

Los resultados de la investigación muestran que las personas activas son jóvenes y adultos contemporáneos y la mayoría mujeres. Esto se relaciona con datos encontrados en el artículo actividad física en Medellín, donde muestra que las personas entre 15 a 20 años, presentan una proporción de 31,0% en individuos activos, en comparación con el 13,5% reportado por las personas adultas mayores (16). Asimismo, se determinó que más de la mitad de los encuestados son solos (soltero, separado y viudo). Más del 70% pertenecen al estrato alto (4,5,6), dato confirmado por la OMS en 2018 que indica que la población de escasos recursos en su mayoría es inactiva físicamente. Por otro lado, un poco más de la mitad de los encuestados, (53.06%), ha asistido al gimnasio de manera consecutiva 3 o más veces por semana durante los últimos 3 meses. Estos detalles son similares a los encontrados en un estudio realizado en Brasil llamado Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members, donde se descubrió que solo 1/3 de los usuarios asistieron al centro de fitness durante más de tres meses consecutivos (23).

En cuanto al nivel de adherencia a la actividad física en el gimnasio CES IPS Poblado, se determinó que el 78 % de los encuestados tienen adherencia a la actividad física, mientras el otro 22% de los encuestados no tienen adherencia. Relacionado a esto, se consiguió el 77.08% de los encuestados independiente de su adherencia asisten con regularidad al gimnasio pues acuden 3 o más veces a la semana. También, se observó que al 40.63% de los encuestados les gusta asistir acompañados al gimnasio con algún amigo, la pareja o algún familiar. De igual modo, se obtuvo más el 90% de las personas encuestadas se encuentran conformes con los entrenadores.

Es importante destacar que se descubrió que los motivos por los que acuden al gimnasio son varios relacionados con el fitness, salud, disfrute de la actividad física, por lo que para ellos asistir al gimnasio es una actividad bastante agradable y amena. En este sentido, se reveló que más del 75% de las personas encuestadas que van al gimnasio lo hacen para mantener peso, definición de músculos, mejoría de la apariencia y mejoría del cuerpo, pues les permite estar en forma, tener energía, mejorar la fortaleza física y la salud. Además, consideran que las actividades del gimnasio potencian el desafío físico, y permite mejorar, mantener, adquirir nuevas habilidades y además porque les gustan los retos y desafíos físicos que son estimulados por las actividades desarrolladas en el gimnasio.

Lo encontrado se asemeja a estudios realizados en Colombia y Brasil con personas jóvenes donde se habla que la principal motivación informada por las personas para llevar a cabo las prácticas de actividad física fueron beneficiar su salud y mejorar su figura (25), además la pérdida de peso, fue la motivación más frecuente para comenzar un programa de ejercicio (23).

También se encontró que los hombres realizan actividad física porque les gusta superarse, relacionarse y competir, mientras que para las mujeres esas no son las principales razones y sí lo es mejorar su imagen (25).

En lo referente a las relaciones sociales, 30% de las personas fueron indiferentes respecto a la asistencia con amigos al gimnasio, o a la asistencia con personas a quienes también les gustaba ir al gimnasio o para conocer nuevas personas. Menos del 24% manifestaron no estar de acuerdo con la afirmación de que ir al gimnasio era para estar con amigos, con otras personas o conocer personas nuevas.

Al relacionar el comportamiento adherente de las personas con las características sociodemográficas, académicas y laborales de la población estudio, se halló que no existe una

relación estadísticamente significativa. La variable dependiente adherencia con las variables independientes, correspondientes a las características sociodemográficas y laborales se analizaron a través de pruebas de independencia y el test de U de Mann-Whitney. Las primeras pruebas, mostraron que las características sociodemográficas (edad, sexo, estado civil, estrato socioeconómico) y laborales (ocupación y vínculo con la universidad CES) son independientes de la variable adherencia; estas no guardan relación con la adherencia a la actividad física. Con respecto a la Edad, la prueba U de Mann-Whitney mostró que la media de edad es igual para adherentes como no adherentes. En otras palabras, la edad no influye en la adherencia a la actividad física en este grupo de personas. Al analizar esta variable se observa que 75 de las 96 personas encuestadas, inscritas en el gimnasio, tienen adherencia a la actividad física. Asociado a esto, se evidencia que la edad promedio de las personas encuestadas con adherencia a la actividad física (38.12 años) es mayor al promedio de edad de los que no tienen adherencia a la actividad física (31.48 años). Del mismo modo, la mediana de edad es un poco mayor para el grupo de adherencia. Con respecto a la desviación estándar, el grupo con adherencia presenta 16.71, la cual es mayor a 13.02 que es la desviación del grupo sin adherencia, esto quiere decir que la variabilidad en la edad es mayor en este grupo con adherencia. Posiblemente, esta mayor variabilidad sea por la persona encuestada con 82 años que se ubica dentro del grupo con adherencia, debido a que este es más grande y amplio, lo que sugiere más dispersión o mayor variabilidad.

Cabe destacar que la recolección de datos fue realizada en el periodo que comprende época de vacaciones, donde se realiza cierre del gimnasio por lo que se puede modificar las respuestas de los usuarios en cuanto a la asistencia consecutiva y por tanto los resultados; debido a esto se tuvo que incrementar el periodo de recolección de la información, ya que un gran

porcentaje de las personas no respondió la encuesta en el tiempo esperado, por lo que se redujo la población muestra.

Conclusiones

A través de la investigación se evidenció que es mayor el porcentaje de personas adherentes al gimnasio CES IPS Poblado y en su mayoría hombres, son más las personas jóvenes con adherencia al gimnasio, que no tienen ninguna relación sentimental, además pertenecen a estratos altos y se encuentran afiliados al régimen contributivo. El factor motivacional mas importante por el que las personas asisten al gimnasio es fitness/salud.

Es necesario tener en cuenta que la motivación es un factor fundamental para la adherencia a la actividad física, puesto que si se conocen las razones por las cuales las personas asisten al gimnasio de forma consecutiva, sería más fácil establecer programas de promoción y prevención que tengan un impacto sobre la calidad de vida.

Dentro de las estrategias implementadas por los fisioterapeutas se encuentra la actividad física, la cual ha sido ampliamente estudiada por diversos investigadores, resaltando sus beneficios a nivel físico psicológico y social. Se resalta la importancia de continuar estudiando esta estrategia como un elemento clave de la intervención fisioterapéutica.

Continuar procesos de investigación relacionados con la adherencia a la actividad física es importante en el campo de conocimiento, ya que continuar con la consolidación de los estilos de vida de la población en general, permitiría tener un impacto sobre proceso de salud de ésta.

Referencias bibliográficas

1. Jiménez M, Martínez P, Miro E, Sanchez A. Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *Int. J Clin Health Psychol.* 2018; 8(1): 185-202.
2. Aznar S, Webster T, López Chicharro J. Conceptos importantes en materia de actividad física y de condición física. En: *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia.* Ministerio de Sanidad y Consumo. 2014.
3. Márquez Rosa S, Rodríguez Ordax J, De Abajo Olea S. Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Actividad física y salud.* 2006. 12-24.
4. Pérez Muñoz S. Actividad física y salud: aclaración conceptual. *EFDeportes.com, Revista Digital Buenos Aires.* 2014.
5. Organización mundial de la salud (OMS). *Estrategia sobre régimen alimentario, actividad física y salud.* 2004.
6. Vidarte J., Vélez C, Sandoval C, Alfonso ML. Actividad física: estrategia de la promoción de la salud. *Rev Hacia Promoc Salud.* 2011; 16(1): 202-218.
7. Sanclemente Y, Arias M. Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness. *Rev Educ FIsica Univ Antioquia.* 2014; 3(1): 89-116.
8. Duque Ramírez J R, Orrego Escobar N. factores motivacionales que intervienen en la adherencia al ejercicio físico. *Espec En Promocion Común En Salud Univ CES.* 2011; 4-39.
9. Molinero González O, Salguero del valle A, Márquez S. Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Rev Int Cienc Deporte.* 2011; 25(7): 287-304.
10. Hincapié Garaviño S, Bustamante Osorio K, Giraldo Sánchez S, Henao Holguin A. Factores asociados a la adherencia a la actividad física en el centro de acondicionamiento y preparación física (capf) de la Universidad CES. *movimiento y salud.* 2017.
11. Sánchez Ojeda M, De luna Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Facultad de Ciencias de la Salud.* 10 de febrero de 2015; 31(5): 1910-1919.
12. Bauman A, Phongsavan P, Schoeppe S, Owen N. *Medición de actividad física: una guía para la promoción de la salud.* 2003 (internet).
13. OMS. ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa? [Internet]. *Who. int.* [citado 26 de agosto de 2018]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/.

14. Manent J I, Sarmiento Cruz M, Ramírez Gallegos I. Actividad física adaptada a la edad. *Formación médica Continuada en Atención Primaria Elsevier*. 2017; 24(5): 1-34.
15. Organización Mundial de la Salud (OMS) [Internet]. Who. int. [citado 27 de agosto de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/es>.
16. Martínez E, Saldarriaga J, Sepúlveda F. Actividad física en Medellín: desafío para la promoción de la salud. *Rev Fac Nac Salud Pública*. 2008; 26(2): 117-123.
17. Mazzanti M. Declaración de Helsinki, principios y valores bioéticos en juego en la investigación médica con seres humanos. *Revista Colombiana de Bioética*. 2011; 6(1): 125-144.
18. Ministerio de salud. Resolución Número 8430 de 1993 [Internet]. Octubre 4. [citado 25 de agosto de 2018]: Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co>.
19. García C, González Jurado. Impacto de la inactividad física en la mortalidad y los costos económicos por defunciones cardiovasculares: evidencia desde Argentina. *Rev Panam Salud Publica*. 2017.
20. Montero C, Morales C, Campillo R, Farías N, Álvarez C, Rodríguez F. ¿Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Rev Med Chile*. 2015; 143: 1089-1090.
21. Al-Eisa E, Al-Rushund A, Alghadir A, Alghadir S, Al-Harbi B. Effect of Motivation by (Instagram) on Adherence to Physical Activity among Female College Students. *BioMed Research International*. 2016: 1-6.
22. Alayón A, Vásquez M. Adherencia al Tratamiento basado en Comportamientos en Pacientes Diabéticos Cartagena de Indias, Colombia. *Rev. salud pública*. 2008; 10(5): 777-787.
23. Sperandei S, Vieira M, Reis A. Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2016; 19: 916-920.
24. Saz Peiró P, Gálvez Galve J, Ortiz M, Tejero S. Ejercicio Físico. *Medicina naturista*. 2011; 5(1): 18-23.
25. Varela M, Duarte C, Salazar I, Lema L, Tamayo J. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colom. Med*. 2011; 42(3): 269-277.