

ARTÍCULO ORIGINAL

EXPLORANDO EXPERIENCIAS Y MOTIVACIONES DE LOS ASISTENTES AL GIMNASIO: UN ENFOQUE CUALITATIVO

EXPLORING GYM-GOERS' EXPERIENCES AND MOTIVATIONS: A QUALITATIVE APPROACH

José Luis Herrera Lopez¹, Samantha Daniela Saltos Toaza², Silvia Lisbeth Quispe Pumasunta³

Citar como:

Herrera J, Saltos S, Quispe S.
Explorando experiencias y
motivaciones de los asistentes
al gimnasio: Un enfoque
cualitativo. Rev. Recien. 2024;
13(2)

Correspondencia:

Silvia Lisbeth Quispe Pumasunta
squispeo853@uta.edu.ec

Recibido: 15 /04 /2024

Aprobado: 15 /05 /2024

En línea: 30/08/2024

Resumen

Objetivo: Analizar la motivación y experiencias de las personas que asisten al gimnasio

Metodología: La metodología empleada fue cualitativa de tipo descriptiva con enfoque fenomenológico ya que se evidenciaron las experiencias y motivaciones de los asistentes al gimnasio en el periodo diciembre 2023 – Febrero 2024.

Resultados: La principal motivación para asistir al gimnasio es mejorar bienestar físico, además de ello algunos expresaron “Depresión” “Ganas de superación porque estaba mal psicológicamente”, es importante valorar el estado psicológico y los entrevistados desde un inicio están manejando la situación con acudir al gimnasio.

Conclusiones: Al respecto de experiencias de actuación se encontró que la causa para asistir al gimnasio fue para mejorar el estado de ánimo de esta manera se logra una mejora en el autoestima y seguridad de las personas.

Palabras Clave: Actividad física, salud mental, motivación, gimnasio, experiencias

1. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. Carrera de enfermería, jlherrera@uta.edu.ec <https://orcid.org/0000-0002-2196-4875>

2. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. Carrera de enfermería, ssaltos7551@uta.edu.ec <https://orcid.org/0000-0002-4343-6731>

3. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. Carrera de enfermería, squispeo853@uta.edu.ec <https://orcid.org/0000-0003-2041-8626>

Abstract

Objective: Analyze the motivation and experiences of people who attend the gym.

Methodology: The methodology used was qualitative, descriptive with a phenomenological approach since the experiences and motivations of gym attendees in the period December 2023 – February 2024 was evident.

Results: The main motivation for attending the gym is to improve physical well-being. In addition, some express “Depression” “Want to improve because I was psychologically bad”, it is important to assess the psychological state and those interviewed from the beginning are handling the situation with go to the gym.

Conclusions: Regarding performance experiences, it was found that the reason for attending the gym was to improve the mood, in this way an improvement in people’s self-esteem and security is achieved.

Keywords: Physical activity, mental health, motivation, gym, experiences.

1. Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (1), la actividad física aporta beneficios no sólo desde el punto de vista físico, sino también psicológico y social. ya que contribuye en muchos otros aspectos, al aumento de la autoestima y la integración social, como dice la sabiduría popular: “La mente del hombre está en la mente del cuerpo” (2)(3).

Según la OMS, uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en todo el mundo) no realiza los 150 minutos recomendados de actividad física de intensidad moderada. A nivel mundial, el 32% de mujeres son menos activas que los hombres 23%, y los niveles de actividad entre los adultos mayores están disminuyendo en la mayoría de los países (4). Además, las personas más pobres, con discapacidades, enfermedades crónicas, grupos marginados y los grupos indígenas realizan menos actividad física. En América Latina y el Caribe, la inactividad física aumentó del 33% al 39% entre 2011 y 2016 (5)(6).

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) de Ecuador, en diciembre de 2021, el 76% de las personas entre 5 y 17 años no realizaban suficiente actividad física, o 3,4 millones de personas (7). El cuerpo no se encuentra preparado para realizar ejercicios extenuantes si las personas se mantienen sedentarias, por ello se debe realizar ejercicios paulatinamente hasta llegar a una adaptación física. Los ejercicios físicos ayudan a mejorar

el estado emocional de la persona, optimizar las funciones físicas y cognitivas y proporcionar mejoras multisistémicas; se observan mejoras en la flexibilidad, fuerza y control del peso a nivel del músculo esquelético; En el sistema cardiovascular, el ejercicio físico puede promover cambios de comportamiento y de estilo de vida que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas y así favorecer la recuperación. sus capacidades y niveles de funcionamiento psicosocial (4)(8).

Es importante este estudio porque de esta manera se puede identificar los motivos y experiencias de las personas para asistir al gimnasio, posterior dar a conocer los beneficios de la actividad física desde un enfoque biopsicosocial.

Es por esta razón que el presente artículo tiene como objetivo analizar la motivación y experiencias de las personas que asisten al gimnasio

2. Metodología

La metodología empleada fue cualitativa de tipo descriptiva con enfoque fenomenológico ya que se evidenciaron las experiencias y motivaciones de los asistentes al gimnasio en el periodo diciembre 2023 – Febrero 2024.

La población no fue delimitada, se trabajó con personas que asisten al gimnasio Evolución en la ciudad de Ambato, la muestra fue no probabilística intencional, la entrevista fue aplicada a 10 usuarios con un rango de edad de 20 a 55 años, en virtud que a medida que se iba realizando las preguntas se llegó a la saturación de la información.

En este estudio se aplicó la técnica de una

entrevista semiestructurada dirigida a un grupo específico que fueron los usuarios que asistan al gimnasio. La formulación de preguntas se realizó en base a los tipos de motivaciones y experiencias existentes en base de datos confiables;

Las preguntas fueron presentadas en Microsoft Word para su posterior aplicación y que sirva como guía en la entrevista. Previo a la entrevista se planteó a los participantes un consentimiento informado en el cual se detalló el objetivo de la investigación, así como los principios éticos y derechos que el mismo conlleva. Luego de aceptar el consentimiento informado se aplicó la entrevista que duró aproximadamente entre 3 a 5 minutos por informante.

La información se recopiló mediante una grabación de la entrevista con cada uno de los participantes que desearon colaborar en la presente investigación, cada uno de ellos manifestaron su opinión acerca de la motivación para asistir al gimnasio. Posterior a ello, se utilizó la aplicación Good Tape para la transcripción de la grabación, luego se codificó, clasificó y se creó cuadros con la información respectiva.

Criterios de inclusión:

- Personas que hayan asistido al gimnasio mínimo 1 mes
- Personas que deseen colaborar libre y voluntariamente.

Criterios de exclusión:

- Personas que no asistieron ese día al gimnasio.

3. Resultados

Figura 1: Explorando experiencias y motivaciones de los asistentes al gimnasio: un enfoque cualitativo



Fuente: entrevista
Elaborado por: autores

En la figura 1, se diseñó una matriz cualitativa para analizar las experiencias y motivaciones de los asistentes de un gimnasio desde el punto de vista sentimental, de pensamientos, actuaciones y las relaciones con otras personas, estos ámbitos abordados fueron determinados en la literatura científica. Estas categorías fueron empleadas en personas que asisten al gimnasio durante algún tiempo y lo realizan de manera constante, a través de entrevistas semiestructuradas para posterior a ello analizar las mismas.

En cuanto al ámbito de experiencia de actuación se ha clasificado con motivaciones personales de los entrevistados, lo cual mencionan que su principal motivación para asistir al gimnasio es mejorar bienestar físico, además de ello algunos expresaron “Depresión” “Ganas de superación porque estaba mal psicológicamente”, es importante valorar el estado psicológico y los entrevistados desde un inicio están manejando la situación con acudir al gimnasio. También se analizó la interrogante sobre curiosidades que sintieron los asistentes al gimnasio el primer día, dando como resultado que lo que más les llamó la atención fueron las maquinas, el peso de estas y aprender diferentes técnicas que ofrecen los entrenadores. De igual manera, se abordó sobre el reconocimiento personal que consideran que han obtenido con acudir al gimnasio lo cual manifestó uno de ellos “Me ayudo a conseguir un reconocimiento personal, porque me sentí mejor con mi cuerpo y mejor psicológicamente”

En cuanto a la categoría de experiencia de pensamientos, en la interrogante sobre lo que pensó el primer día y después de mucho tiempo, manifestaron que el primer día creyeron que

no servía de nada ir al gimnasio que no los ayudaría en sus problemas, después de acudir por algunos meses su respuesta es afirmativa ya que mencionan que es una terapia. De igual forma, entre los logros alcanzados los asistentes manifiestan que el mayor logro es su estado emocional activo y con el estado físico que se propusieron.

En las experiencias sentimentales, sobre la interrogante de que sintieron el primer día en comparación con la actualidad respondieron “El primer día sentí vergüenza por no poder con los ejercicios y después de todo este tiempo siento una motivación grande para acudir diario”, en esta categoría se abordó también sobre los sentimientos que han podido liberar en el gimnasio a lo cual mencionaron que han dejado ir sentimientos negativos de su vida, dando como resultado adquirir sentimientos de alegría, autoestima y mejorar la ansiedad, miedo o la tristeza, una asistente menciona “deje el miedo y eso me ayudo aceptarme como soy y sentirme más hermosa”. El ámbito sentimental de las personas ha mejorado notablemente desde un inicio al comenzar con el gimnasio lo cual incentiva a demás personas a que realicen estas actividades.

Por último, en las experiencias de relaciones se preguntó sobre la incentivación o apoyo de alguien para ingresar al gimnasio, a lo cual manifestaron que quienes los motivaron fueron los amigos que ya tenían practicando esta actividad y otros mencionaron que la familia fue un apoyo importante. Mencionan también que no solo al inicio los apoyaron lo siguen haciendo y eso ayuda a que el estado psicológico de las personas mejore.

4. Discusión

Se encontró que el motivo más frecuente para asistir al gimnasio fue por el aspecto emocional en la cual los encuestados mencionaron que tenían depresión y ansiedad, otro menciona lo siguiente “Ganas de superación porque estaba mal psicológicamente”, lo que concuerda con Sanchis 2022, quien afirma que un programa de ejercicio físico realizado en el marco de acciones saludables dentro de la universidad, puede ser una opción adecuada para la mejora y mantenimiento de los niveles de actividades físicas, de la salud mental y calidad del sueño en jóvenes universitarios (9).

Otro aspecto para destacar es la vergüenza que sienten las personas para desarrollar los ejercicios, lo que concuerda con Guiza 2022, la cual menciona lo siguiente, la vergüenza surge cuando se realiza una evaluación negativa del yo, que surge de la desaprobación de los demás, por lo tanto, es una emoción pública, esto surge al sentirse insatisfecho e inseguro al desarrollar actividades cotidianas (10). Esto se relaciona estrechamente con los sentimientos y pensamientos negativos que muchos de los asistentes a u gimnasio experimentan en un inicio, y con la actividad física que se realiza la actitud y energía mejora continuamente, generando bienestar emocional en las personas (11) (12).

Las personas que asisten a un gimnasio manifiestan que en la familia y amigos los incentivaron en un inicio para acudir a realizar actividad física, para lo cual en la investigación de Castañeda (13) menciona que el apoyo social en personas que tienen dismorfia corporal o algún tipo de sentimiento negativo en su vida es

importante para ayudar a superar los problemas, los mismos se pueden lograr con atención psicológica o en los últimos años muchos acuden a gimnasios para emplear su energía y otras cosas y superar los miedos (14)(15).

5. Conclusiones

Al respecto de experiencias de actuación se encontró que la causa para asistir al gimnasio fue para mejorar el estado de ánimo de esta manera se logra una mejora en el autoestima y seguridad de las personas.

Al respecto de experiencias de sentimientos se encontró que al inicio fue muy difícil un régimen de ejercicio por el dolor post actividad, luego al llegar a la adaptación de su cuerpo se sintieron conformes y felices por el logro alcanzado en los aspectos personales, físicos y emocional.

El apoyo familiar y de amigos es una característica importante para continuar con la actividad física, de esta manera no se abandona fácilmente el habito deportivo.

6. Referencias bibliográficas

1. OMS. Salud. Organización mundial de salud, Internet . 2022, Consultado 02 Mar 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.
2. Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios.

- Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. RECOMENDACIONES. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581973/>
3. Andrade Farfán P, Balda Zambrano DH. Actividad física para mejorar el equilibrio de los adultos mayores del programa de envejecimiento activo del cantón Chone. Sinapsis [Internet]. 30 de junio de 2022 [citado 2 de marzo de 2024];21(1). Disponible en: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/sinapsis/article/view/582>
 4. Méndez Urresta EM, Ortiz Arciniega JL, Méndez Carvajal EP, Méndez Carvajal VC. Actividad física y tiempo libre en estudiantes universitarios ecuatorianos: Physical activity and free time in Ecuadorian university students. LATAM [Internet]. 23 de enero de 2024 [citado 3 de marzo de 2024];5(1):701 – 715. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1623>
 5. Jaramillo Guzmán CA, Ávila Mediavilla CM. Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa. DC [Internet]. 27 de septiembre de 2022 [citado 3 de marzo de 2024];8(3):2422-40. Disponible en: <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3009>
 6. Encalada Torres L, Aucapiña N, Ávila M, Buri I, Wong S. Confiabilidad del cuestionario internacional de actividad física en adultos mayores de la sierra ecuatoriana. ATN [Internet]. 28 de junio de 2020 [citado 2 de marzo de 2024];22(1):57-6. Disponible en: <https://www.colegiomedicosazuay.ec/ojs/index.php/ateneo/article/view/109>
 7. Reyes Rincón Hannia, Campos Uscanga Yolanda. Beneficios para la salud de la actividad física verde en adultos mayores. Ene. [Internet]. 2020 [citado 2024 03 de marzo] ; 14(2): 14207. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000200007&lng=es.
 8. Sanchis-Soler G, García-Jaén M, Sebastia-Amat S, Diana-Sotos C, Tortosa-Martinez J. Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes [Internet]. Rua.ua.es. [citado el 2 de marzo de 2024]. Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/122026/1/Sanchis-Soler_etal_2022_Retos.pdf
 9. Guiza Montiel M del R. La vergüenza y satisfacción con la imagen corporal. psic [Internet]. 20 de agosto de 2022 [citado 2 de marzo de 2024];11(42). Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/psic/article/view/83262>
 10. Conde Schnaider Ekaterina del, López-Sánchez Cinthya Vanessa, Velasco Matus Pedro Wolfgang. Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. Acta de investigación psicol [revista en la Internet]. 2022 Ago [citado 2024 Mar 02] ; 12(2): 106-119. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/>

scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322022000200106&lng=es.

11. Rojas Rebollido, José Manuel, López Rodríguez del Rey, María Magdalena, & García Viera, Manuel. (2020). La actividad física y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria. Conrado, 16(74), 231-239. Epub 02 de junio de 2020. Recuperado en 02 de marzo de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000300231&lng=es&tlng=es
12. Castañeda-Vázquez, C.; Moreno-Arrebola, R.; González-Valero, G.; Viciano-Garófano, V.; Zurita-Ortega, F. Posibles relaciones entre el bullying y la actividad física: una revisión sistemática. Journal of Sport and Health Research (2020). 12(1):94-111.
13. Martínez Juan S, Manchón López J, Quiles Sebastián MJ. Actividad física y ajuste psicológico en estudiantes universitarios. PSSA [Internet]. 31 de enero de 2022 [citado 3 de marzo de 2024];10(1). Disponible en: <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/1401>
14. Sanz-Martín D, Ruiz-Tendero G, Fernández-García E. Relación entre la práctica de actividad física y el apoyo social percibido de los adolescentes de la provincia de Soria. sportk [Internet]. 1 de julio de 2020 [citado 3 de marzo de 2024];9(2):67-74. Disponible en: <https://revistas.um.es/sportk/article/view/431141>