



**UNIVERSIDAD JUAN AGUSTÍN MAZA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**CARRERA: Licenciatura en Educación Física**

**TIPOS DE MOTIVACIÓN PREDOMINANTES Y FACTORES QUE INFLUYEN SOBRE  
LA PARTICIPACIÓN Y ADHERENCIA A UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA  
PARA ADULTOS DE 30 A 50 AÑOS EN PLAYA DEL CARMEN, MÉXICO EN 2024**

**PREDOMINANT TYPES OF MOTIVATION AND FACTORS THAT INFLUENCE the  
PARTICIPATION AND ADHERENCE TO A PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM FOR  
ADULTS AGED 30 TO 50 IN PLAYA DEL CARMEN, MEXICO IN 2024**

Alumno: Prof. Mina Nikolaeva Grózdeva

Tutor disciplinar: Mg. Luis Castillo

Tutor metodológico: Dra. Marisa Pimienta

Director: Lic. Esp. María Cristina Estrella

Mendoza, Septiembre de 2024

## **Dedicatoria**

A mis padres:

Este logro ha sido posible gracias a su apoyo incondicional y a que siempre me han incentivado a cumplir mis metas y proyectos en esta vida. Son un pilar muy importante para mi vida. Estoy muy agradecida por las lecciones de vida y los valores que me han inculcado desde niña, y porque siempre me han motivado a autorrealizarme en mi profesión y como persona, y a ser mejor y superarme cada día.

A mi pareja:

Por ayudarme en cada proyecto nuevo que emprendo. Estoy agradecida por estar para mí y por apoyarme no solo en el desarrollo de mi tesis, sino también en todos los aspectos de mi vida. Agradezco que siempre me apoya a crecer, aprender y enriquecerme como profesional y como persona.

A mis amigos:

Por siempre motivarme y acompañarme en mis proyectos, y brindarme todo su apoyo para poder lograr mis metas. Estoy agradecida porque estas excelentes y únicas personas siempre me desean lo mejor y me ayudan en lo que pueden incondicionalmente.

A mis colegas:

Por estar abiertos a intercambiar ideas y apoyarnos mutuamente para crecer tanto profesional como personalmente. Estoy agradecida por estar rodeada de profesionales especializados en diferentes áreas, que además son excelentes personas y con los cuales puedo contar para enriquecernos mutuamente en esta hermosa profesión que es la educación física.

## **Agradecimientos**

Agradezco a la Universidad Maza por brindarme la oportunidad de transitar esta Licenciatura en Educación Física.

Agradezco a la Lic. Esp. María Cristina Estrella por su dedicación y profesionalismo al acompañarme durante todo mi proceso de elaboración de mi tesina. Ha estado atenta a cada detalle y aspecto para mejorar y me ha ayudado incondicionalmente en este logro tan importante para mí.

Agradezco al Mg. Luis Castillo por ser mi tutor disciplinar y acompañarme desde el inicio de confección de mi tesina, y brindarme sus aportes para que esta sea aún más enriquecedora y de esta manera ayudándome a crecer profesionalmente.

Agradezco a la Dra. Marisa Pimienta por ayudarme aplicando sus conocimientos como metodóloga, revisando cada detalle de mi trabajo de tesina y haciendo a la mejora del mismo.

## **Resumen**

**Palabras clave:** Motivación - Factores - Participación - Adherencia - Actividad Física

**Correo electrónico del autor:** minagrozsdeva@gmail.com

Estudio de tipo descriptivo correlacional con diseño no experimental realizado con el objetivo de determinar los tipos de motivación predominantes y factores que influyen sobre la participación y adherencia a un programa de actividad física sobre una n=30 adultos de 30 a 50 años en playa del Carmen, México durante mayo a julio de 2024.

Para medir las variables se recurrió a 3 instrumentos: una encuesta estructurada con 24 preguntas (cualitativa), la escala de Motivación Deportiva SMS/EMD de Pelletier et al. (1995) Balaguer, Castillo y Duda (2003,2007) (cualitativa) y a planillas de asistencia y participación (cuantitativa).

Los resultados obtenidos fueron:

- Los tipos de motivación predominantes son los intrínsecos en los adultos de 30 a 50 años que participaron de un programa de actividad física, en Playa del Carmen, México en 2024.
- Los factores que más influyen sobre la participación y adherencia a un programa de actividad física para adultos de 30 a 50 años en Playa del Carmen, México en 2024 son la salud y los horarios de clase.
- No existe relación significativa entre los niveles de los distintos tipos de motivación y el porcentaje participación en un programa de actividad física para adultos de 30 a 50 años en Playa del Carmen, México en 2024.
- No existe relación significativa entre los factores determinantes para concurrir y el porcentaje de participación a un programa de actividad física para adultos de 30 a 50 años en Playa del Carmen, México en 2024.

Como conclusión se expone que la motivación que es determinante en mayor medida para la participación y adherencia a un programa de actividad física es la intrínseca y los factores predominantes de adherencia son la salud y los horarios de clase.

Se sugiere a futuro proponer intervenciones que fomenten la adherencia a la actividad física tomando como base el presente trabajo de investigación.

## **Abstract**

**Palabras clave:** Motivation - Factors - Participation - Adherence - Physical Activity

**Email of the author:** minagrozsdeva@gmail.com

Descriptive correlational study with non-experimental design conducted with the objective of determining the predominant types of motivation and factors that influence participation and adherence to a physical activity program on n=30 adults aged 30 to 50 years in Playa del Carmen., Mexico in 2024.

To measure the variables, a survey was used that consisted of a total of 24 questions (qualitative), the SMS/EMD Sports Motivation scale (Pelletier et al. (1995) Balaguer, Castillo and Duda (2003,2007)) (qualitative), and attendance sheets. and participation (quantitative).

The results obtained were:

- The predominant types of motivation are intrinsic in adults aged 30 to 50 who participated in a physical activity program, in Playa del Carmen, Mexico in 2024.
- The factors that most influence participation and adherence to a physical activity program for adults aged 30 to 50 in Playa del Carmen, Mexico in 2024 are health and class schedules.
- There is no significant relation between the levels of the different types of motivation and the percentage of participation in a physical activity program for adults aged 30 to 50 in Playa del Carmen, Mexico in 2024.
- There is no significant relationship between the determining factors for attending and the percentage of participation in a physical activity program for adults aged 30 to 50 years in Playa del Carmen, Mexico in 2024.

In conclusion, it is stated that the motivation that is most determining for participation and adherence to a physical activity program is intrinsic, and the predominant adherence factors are health and class schedules.

In the future it is suggested to elaborate interventions that promote the adherence to physical activity based on this research work.

# Índice General

<b>I.INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>17</b>
I.1. ANTECEDENTES ENCONTRADOS .....	17
I.2. ELABORACIÓN DE LA PRESENTE INVESTIGACIÓN .....	20
<b>II.MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>23</b>
II.1 CONTEXTUALIZACIÓN DEL ESTUDIO.....	23
II.1.1 México.....	23
II.1.2 Playa del Carmen .....	25
II.1.3 Municipio de Solidaridad .....	26
II.2 SUJETOS DE ESTUDIO PERSONAS DE 30 A 50 AÑOS.....	31
II.2.1 Características físicas.....	31
II.2.2 Características psicosociales.....	31
II.3 ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO.....	33
II.3.1 Definiciones .....	33
II.3.2 Beneficios y recomendaciones de la práctica de actividad física.....	34
II.3.3 Componentes de la aptitud física.....	35
II.4 MOTIVACIÓN.....	36
II.4.1 Definición .....	36
II.4.2 Clasificación y características.....	37
II.4.3 Barreras motivacionales.....	38
<b>III.MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>40</b>
III.1 TIPO DE ESTUDIO .....	40
III.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	40
III.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	41
III.4 HIPÓTESIS.....	41
III.5 DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES .....	42
III.6 INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN Y RECOLECCIÓN DE DATOS.....	44
III.6.1 Planilla de asistencia y participación (cuantitativa).....	44
III.6.2 Encuesta datos personales (cualitativa).....	44
III.6.3 Pelletier et al. (1995) Balaguer, Castillo y Duda (2003,2007): Escala de motivación deportiva (SMS/EMD) (Ver modelo en ANEXO VII.3) (cualitativa).....	44
<b>IV. PRESENTACIÓN DE LOS DATOS Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO .....</b>	<b>46</b>
IV.1 PRESENTACIÓN DE LOS DATOS .....	46
IV.1.1 Edad de los sujetos.....	46

IV.1.2 Género .....	47
IV.1.3 Profesión.....	47
IV.1.4 Estado civil .....	48
IV.1.5 Asistencia a las clases.....	49
IV.1.6 Detalle de actividad física adicional.....	53
IV.1.7 Práctica de actividad física en el pasado.....	57
IV.1.8 Permanencia y porcentaje de asistencia .....	61
IV.1.24 Distribución de tipos de motivación predominantes.....	64
IV.2 ANÁLISIS DE LOS DATOS.....	65
IV.2.1 Prevalencia de motivación .....	65
IV.2.2 Relación entre porcentaje de participación y tipos de motivación .....	65
IV.2.3 Relación entre porcentaje de participación y factores motivacionales .....	67
IV.3 RESPUESTA A LAS HIPÓTESIS.....	69
<b>V.I CONCLUSIONES.....</b>	<b>70</b>
<b>VI. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>72</b>
<b>VII. ANEXOS.....</b>	<b>77</b>
VII.1 ASISTENCIA .....	77
VII.2 ENCUESTA .....	77
VII.3 PELLETIER ET AL. (1995) BALAGUER, CASTILLO Y DUDA (2003,2007): ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS/EMD) .....	80

## **I.INTRODUCCIÓN**

En este trabajo de investigación se propone ahondar sobre los tipos de motivación predominantes y factores que influyen sobre la participación y adherencia a un programa de actividad física para adultos de 30 a 50 años en playa del Carmen, México en 2024.

### **I.1. Antecedentes encontrados**

Al momento de abordar un tema de investigación se hace necesario contar con una sólida base teórica para conocer los estudios que la preceden se recurrió al análisis de la investigación realizada por Giménez Arnau (2020) sobre los beneficios de la adherencia a la actividad física, con una propuesta de intervención.

El objetivo principal de su investigación fue plantear una propuesta de intervención eficaz para crear una adherencia a la Actividad Física en las personas que están disminuyendo o han abandonado el ejercicio físico en su vida.

Los objetivos específicos planteados fueron:

- Conocer la importancia de la adherencia a la física como hábito de vida saludable.
- Estudiar los factores que influyen en la adquisición de la adherencia física.
- Indagar sobre los tipos de intervenciones más eficaces para crear adherencia física.
- Proponer una intervención para crear adherencia física basada en los programas eficaces localizados.

Las propuestas de intervención generadas fueron:

- Toma conciencia del nivel de actividad física que realiza actualmente y valoración de la adherencia
- Organización del tiempo para la inclusión de la práctica de actividad física
- Búsqueda y planificación de actividades físicas de interés personal
- Puesta en común y en práctica de las actividades de interés encontradas
- Propuesta y ejecución en grupo de actividades físicas nuevas no planteadas y no valoradas positivamente



En este trabajo se reafirma que actualmente la adherencia a la actividad física es beneficiosa para todas las personas, independientemente de la edad y del estado de salud en el que se encuentra. Un hábito de vida saludable implica la realización del ejercicio físico combinado con una buena alimentación, este estilo de vida proporciona calidad a nuestras vidas.

Así, se puede afirmar que, de acuerdo con los estudios revisados, los beneficios principales de la adherencia a la actividad física son: la salud física, social y mental. La actividad física también influye en otros aspectos de la vida de las personas que acaban influyendo indirectamente en la salud física y mental. Por ejemplo, la actividad física influye de manera positiva en la conducta de las personas, cambiando su perspectiva, comportamiento, etc. Otro ejemplo es la apariencia física, que podrá influir en tu autoestima y autoconcepto.

Existen diversos factores que influyen a la hora de practicar actividad física y tomarla como un hábito, los más significativos son: salud percibida, estilo de vida de sociedades modernas, situación laboral u ocupación, consumo de tabaco, entre otras. Es inquietante que aquella población que considera que su salud no es la más adecuada rechace aún más la práctica de actividad física que otros que tienen una buena salud, así como los consumidores de tabaco. En estos casos, se debe sobre todo al sentimiento de incapacidad. Otros simplemente rechazan la actividad física por "falta de tiempo" o porque al considerarla actividad de ocio y tiempo libre prefieren dedicar dicho tiempo libre a otras actividades que supongan menos esfuerzo o le atraigan más.

Tras este estudio, se concluye que existen multitud de variables que influyen en la adherencia a la actividad física, aceptando que la mayoría de las variables pueden ser controladas, y plantear intervenciones que trabajen la adherencia a la actividad física considerando dichas variables.

En síntesis, la práctica previa de ejercicio físico, esto es, el ejercicio en edades tempranas favorece la adherencia al mismo a edades más adultas; además, la actitud (hacia el deporte) es un factor importante en la adherencia al ejercicio físico; a mayores niveles de adherencia mayor cantidad de práctica de ejercicio físico y la adherencia al mismo

reporta beneficios en la satisfacción con el cuerpo y la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Por último, determinadas motivaciones por la práctica de ejercicio físico favorecen la adherencia al mismo y esto a su vez está asociado con el crecimiento y desarrollo personal. Independientemente de las razones por las que las personas no practican actividad física o la abandonan en algún momento de sus vidas y, por tanto, no se consigue una adherencia a ésta, la necesidad de realizar ejercicio físico como un hábito es fundamental.

El segundo trabajo que se revisó fue el de García Sandóval (2014) sobre Motivación y ejercicio físico: una añeja relación. En este trabajo el autor tuvo como objetivo demostrar la importancia de la motivación para la práctica del ejercicio físico y el deporte, en su etapa de inicio, mantenimiento y/o rendimiento. Se realiza una revisión teórica sobre el impacto que tiene la motivación como proceso de activación de la conducta relacionada con la activación física en las personas.

Las diversas teorías de la motivación se examinan, no con la finalidad de que sea un simple repaso de ellas, sino para analizar su relación con el ejercicio físico deportivo, ya sea a nivel amateur o profesional. Conjuntamente se analiza la importancia del clima motivacional para optimizar y mantener a las personas en la práctica del ejercicio físico o deporte.

Como conclusiones podemos señalar la importancia de la práctica de la actividad física para mejorar hábitos que permitan poseer mejor salud y calidad de vida, dejando claro muchos de ellos que en la adolescencia es donde se producen declives en estas actividades. La práctica de actividad física en esta edad es fundamental para adquirir hábitos que les permitan, en un futuro, tener la cultura del ejercicio físico y poseer un mejor estilo de vida. El problema de fondo actual ya no radica en convencer a la población de los beneficios de la actividad física, sino en diseñar estrategias que ayuden a los individuos a permanecer en un programa de actividad física una vez que estén asentados en él.

Conforme avanza la edad, y el joven inicia sus estudios en la universidad, disminuye considerablemente la práctica de actividad física, motivada por el exceso de trabajo que

requiere. Se considera que, desertar o abandonar las actividades físicas a esa edad, influye en su vida adulta, por lo que se hace necesario el diseño de estrategias que permitan que el adolescente no abandone la actividad deportiva en la que se encuentra.

También se analizó la investigación de Virumbrales Cancio, y Labault Cabeza (2017) referida a Factores de Motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física. Dentro de este trabajo se utilizó como marco conceptual la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), y se determinó como objetivo principal el analizar los factores motivacionales intrínsecos y extrínsecos que influyen en las conductas y el compromiso deportivo por parte de la población adulta mayor en Puerto Rico.

Como conclusiones de este trabajo de investigación, se reveló que los factores motivacionales, particularmente el factor intrínseco de competición, deben tenerse en cuenta al momento de desarrollar estrategias que promuevan la participación y adherencia de la actividad física en el adulto mayor físicamente activo; siendo necesario el estimular el uso de estos factores en el momento de desarrollar estrategias referidas a la actividad física.

## **I.2. Elaboración de la presente investigación**

De este sustento teórico y de la observación empírica del problema surgieron las siguientes preguntas de investigación:

¿Cuáles son los tipos de motivación que predominan en la participación y adherencia a un programa de actividad física guiado y personalizado?; ¿Cuáles son los factores que influyen sobre la participación y adherencia a un programa de actividad física guiado personalizado?; ¿En qué medida estos se relacionan entre sí?

De acuerdo con estas preguntas de investigación, se plantea como objetivo general determinar los tipos de motivación predominantes y factores que influyen sobre la participación y adherencia a un programa de actividad física para adultos de 30 a 50 años en Playa del Carmen, México en 2024.

Como objetivos específicos se propone:

- Establecer los tipos de motivación predominantes:

- Intrínseca
- Extrínseca
- Amotivación
- Definir los factores influyentes sobre la participación y adherencia a un programa de actividad física:
  - Tipo de actividades propuestas
  - Calidad y cantidad de la infraestructura y materiales didácticos
  - Formación disciplinar de los docentes
  - Empatía con los docentes
  - Horarios
  - Precios
  - Cercanía
  - Tiempo ocupado en otras actividades (artísticas sociales laborales)
  - Pereza
  - Entorno familiar
  - Relaciones sociales empatía con los pares
  - Salud
- Medir el porcentaje de participación y adherencia a un programa de actividad física:
  - Asistencia
  - Participación
  - Permanencia

Este trabajo de Investigación se justifica porque a partir de los resultados obtenidos se propone identificar qué tipo de motivación es primordial para el comienzo y adherencia a un programa de actividad física guiada. Además, se plantea el poder identificar las principales barreras motivacionales que puede presentar una persona al comenzar con un programa de actividad física guiado.

En relación con estos dos puntos, la propuesta se orienta a:

- Trabajar sobre esas barreras identificadas para ayudar a la adherencia de la persona al programa de actividad física

- Trabajar sobre esas barreras identificadas para ayudar a que la persona desarrolle hábitos saludables y mejore su calidad de vida mediante el programa de actividad física guiado
- Elaborar estrategias que ayuden a la motivación intrínseca y extrínseca de la persona

Se considera que el presente trabajo beneficiará a las personas que quieran comenzar o que hayan comenzado con un programa de actividad física y presenten dificultades referidas a la motivación intrínseca y extrínseca. De esta manera, se pretende ayudar a las personas a poder tener formas de trabajar de manera positiva esos factores motivacionales para lograr la adherencia al programa.

Al identificar las principales barreras que se presentan al comenzar con un programa de actividad física, y elaborar estrategias referidas a la motivación, tanto entrenadores como profesores de educación física se dotarán de formas para poder ayudar a sus entrenados a mantener niveles de motivación altos y de esta manera adherir al programa de actividad física.

En última instancia, se pretende utilizar este conocimiento para poder ayudar a las personas, mediante la práctica constante de actividad física, a mejorar su calidad de vida de manera íntegra en el presente y largo plazo. Este trabajo de investigación es viable porque se cuenta con la disponibilidad de tiempo, recursos financieros, materiales y humanos necesarios para proceder con la misma y los cuales determinarán, en última instancia, los alcances de la investigación. Además, es posible ya que se cuenta con el acceso al contexto donde se realizará el estudio.

## **II.MARCO TEÓRICO**

### **II.1 Contextualización del estudio**

En los siguientes apartados se desarrolla la información tendiente a contextualizar el presente estudio, para facilitar su lectura y comprensión. Los sustentos teóricos se obtendrán de las plataformas oficiales de México y de la Ciudad de Playa del Carmen, Municipio de Solidaridad

#### **II.1.1 México**

La palabra México proviene del náhuatl Mēxihco, que significa el ombligo de la luna. El nombre oficial es Estados Unidos Mexicanos. Es un país situado en la parte meridional de América del Norte, y colinda al norte con Estados Unidos, al sureste con Belice y Guatemala, al oriente con el Golfo de México y el Mar Caribe, y al poniente con el Océano Pacífico. Es el décimo cuarto país más extenso del mundo, con una superficie cercana a los 2 millones de kilómetros cuadrados. Es el undécimo país más poblado del mundo, con una población de aproximadamente 118 millones de habitantes. La lengua materna es el español, que convive junto con 67 lenguas indígenas. (Gobierno de México 2023)

México es una república representativa y democrática, conformada por estados libres, unidos por un pacto federal. La república está integrada por 31 estados libres y soberanos, y el Distrito Federal, que es conocido como Ciudad de México. El gobierno federal y los gobiernos estatales cuentan con sus Poderes Ejecutivo, Legislativo y Judicial.



Imagen n°1 Mapa de México Fuente Google Maps (2024)

El Gobierno Federal está integrado por los Poderes Ejecutivo, Legislativo y Judicial. El Poder Ejecutivo está depositado en el presidente de México y el cargo se ejerce por seis años, sin posibilidad de reelección. El presidente tiene amplias facultades, entre las que destacan la de nombrar a los miembros de su gabinete, promulgar las leyes aprobadas por el Poder Legislativo y ser el Comandante Supremo de las Fuerzas Armadas.

El Poder Legislativo reside en el Congreso de la Unión, integrado por el Senado (compuesto por 3 senadores por cada estado y 32 que son asignados por representación proporcional, y que permanecen en su cargo por seis años) y la Cámara de Diputados (compuesta por 300 diputados representantes de distritos electorales y 200 electos por representación proporcional, y cuyas elecciones se celebran cada tres años). Los senadores y diputados federales no pueden ser reelegidos para un segundo período consecutivo en la misma Cámara.

El Poder Judicial lo ostenta la Suprema Corte de Justicia de la Nación (formada por 11 ministros elegidos por el Congreso y que permanecen en su cargo por 15 años), además de un conjunto de tribunales inferiores y especializados. En materia de relaciones

internacionales, el presidente de la República tiene como una de sus facultades y obligaciones el dirigir y conducir la política exterior, en tanto que la Secretaría de Relaciones Exteriores y el Servicio Exterior Mexicano son los entes encargados de la ejecución, dirección y administración de la política exterior.

El Estado mexicano cuenta con los siguientes principios de política exterior que están consagrados en la Constitución: la autodeterminación de los pueblos; la no intervención; la solución pacífica de controversias; la proscripción de la amenaza o el uso de la fuerza en las relaciones internacionales; la igualdad jurídica de los Estados; la cooperación internacional para el desarrollo; el respeto, la protección y la promoción de los derechos humanos; y la lucha por la paz y la seguridad internacionales. (Gobierno de México 2023)

### **II.1.2 Playa del Carmen**

Playa del Carmen se localiza en la Riviera Maya, en el sureste de México y es uno de los principales destinos del Caribe Mexicano. Además, es uno de los destinos turísticos más destacados de la Riviera Maya donde se puede disfrutar de las idóneas condiciones climáticas, del mar y de la arena.



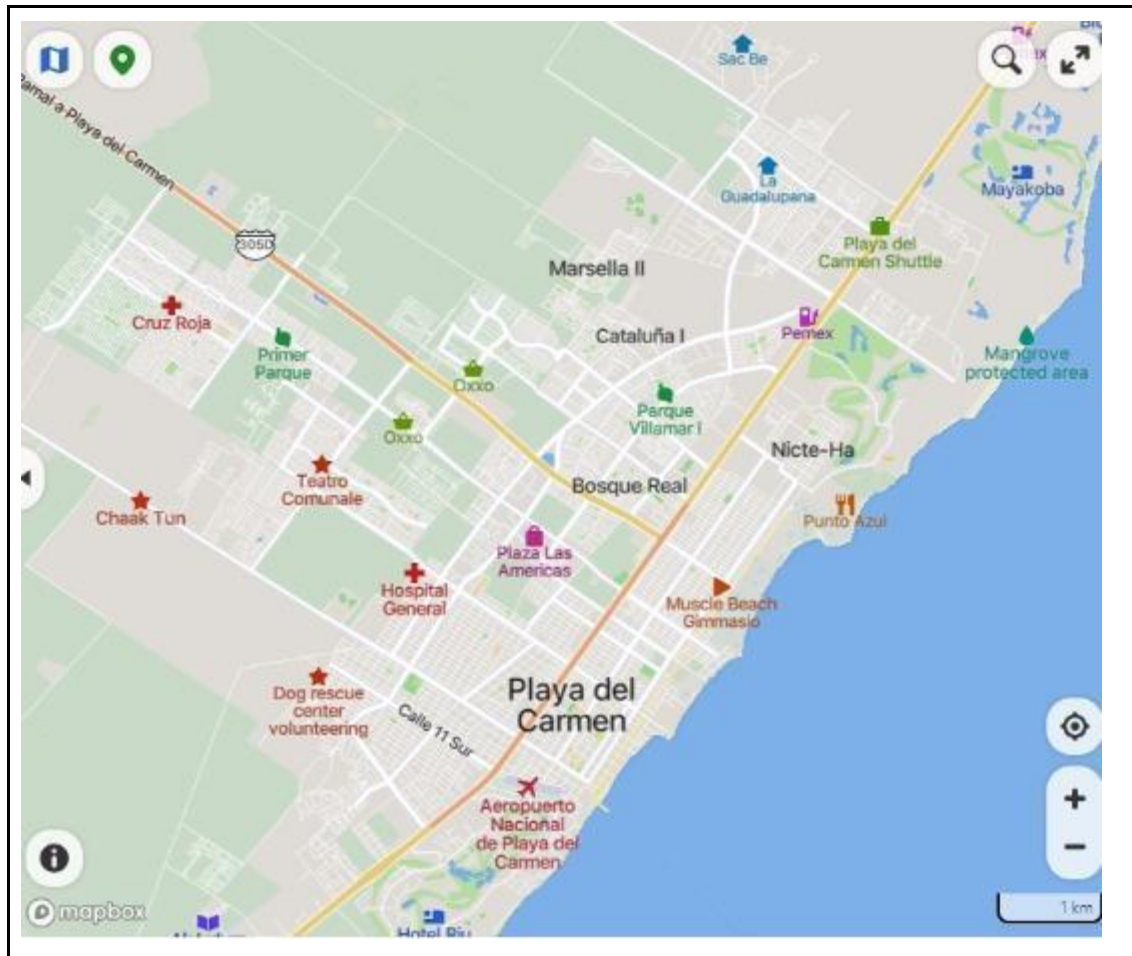


Imagen n°2 Mapa de Playa del Carmen Fuente Mapa carta (2024)

### II.1.3 Municipio de Solidaridad

Nombre Oficial: Municipio de Solidaridad.

Cabecera Municipal: Playa del Carmen.

Fecha de Creación: 28 de Julio de 1993.

Presidencia Municipal: Lic. Roxana Lili Campos Miranda (Período 2021 – 2024).

Ubicación Geográfica: Longitud Oeste 87°57'45.72", 86°55'14.52" Oeste, Latitud 20°21'24.84" Norte 20°48'43.56" Norte.

Extensión Territorial: Representa el 2014.9 km<sup>2</sup> siendo el 4.5% del territorio estatal, de acuerdo a los datos del Instituto Nacional Estadística y Geográfica (INEGI).

Límites Territoriales: Colinda al norte con el municipio de Puerto Morelos, al noroeste con el municipio de Lázaro Cárdenas; al este con el Mar Caribe y el Municipio de Cozumel; y al sur con el Municipio de Tulum.

Población Total: 333,800 habitantes según la última encuesta de los Resultados del Censo de Población y Vivienda 2020.

Tasa de Crecimiento Anual: 6.80% (crecimiento natural 3.37% más el crecimiento social 3.43%).

Gentilicio: El gentilicio de los habitantes de Solidaridad es SOLIDARENSE, según lo establecido en el Acta de la Quincuagésima Octava Sesión Ordinaria del H. Ayuntamiento de Solidaridad, de fecha 28 de agosto de 2007.

Escudo Oficial: El contorno del escudo es una cenefa en la que se alternan glifos mayas, representando el número ocho, en alusión al octavo municipio constituido en el estado de Quintana Roo. Dentro de este contorno, en segundo plano, de forma circular, se representa la cabeza y cuerpo de serpiente que terminan cada una en un rostro maya emergiendo de las fauces, una de ellas en actitud de comunicación; también se representan dos manos en saludo y los símbolos de la luna y el sol, así como el dios descendente de Tulúm, elementos piramidales que recuerdan los asentamientos de la cultura maya en esta región; un Chac Mool que se eleva al símbolo de la comunicación y también las olas que reflejan la condición de litoral.

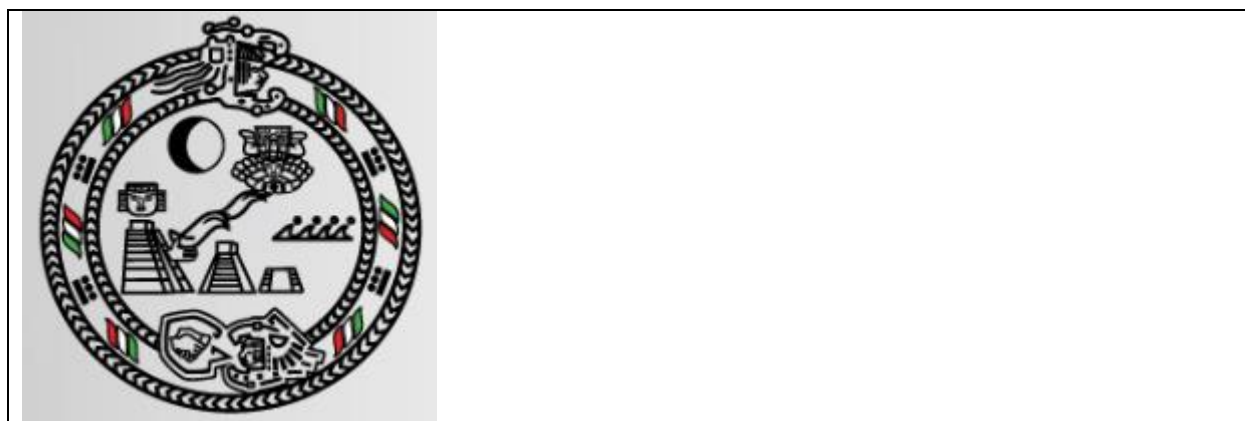


Imagen n°3 Escudo del Municipio de Solidaridad. Fuente Gobierno de Solidaridad (2024)

## II. 1.3.1 Historia

Primeros Pobladores: El municipio de Solidaridad se asienta en su mayor parte en el antiguo tritono del cacicazgo de Ecab (una de las jurisdicciones mayas de la península de Yucatán). A esta pertenecen, entre otras localidades, Tulum, Cobá, Xaman Ha (actualmente Playa del Carmen), Tanchah y Pole. La región fue conquistada en 1526 por Francisco de Montejo, quien fundó la villa de Salamanca en donde actualmente se encuentra Xel-Ha. Uno de los principales detonantes del crecimiento poblacional lo constituyó la llegada de habitantes de diversas comunidades de la Península de Yucatán desplazados como consecuencia de la “Guerra de Castas” (1847-1901).

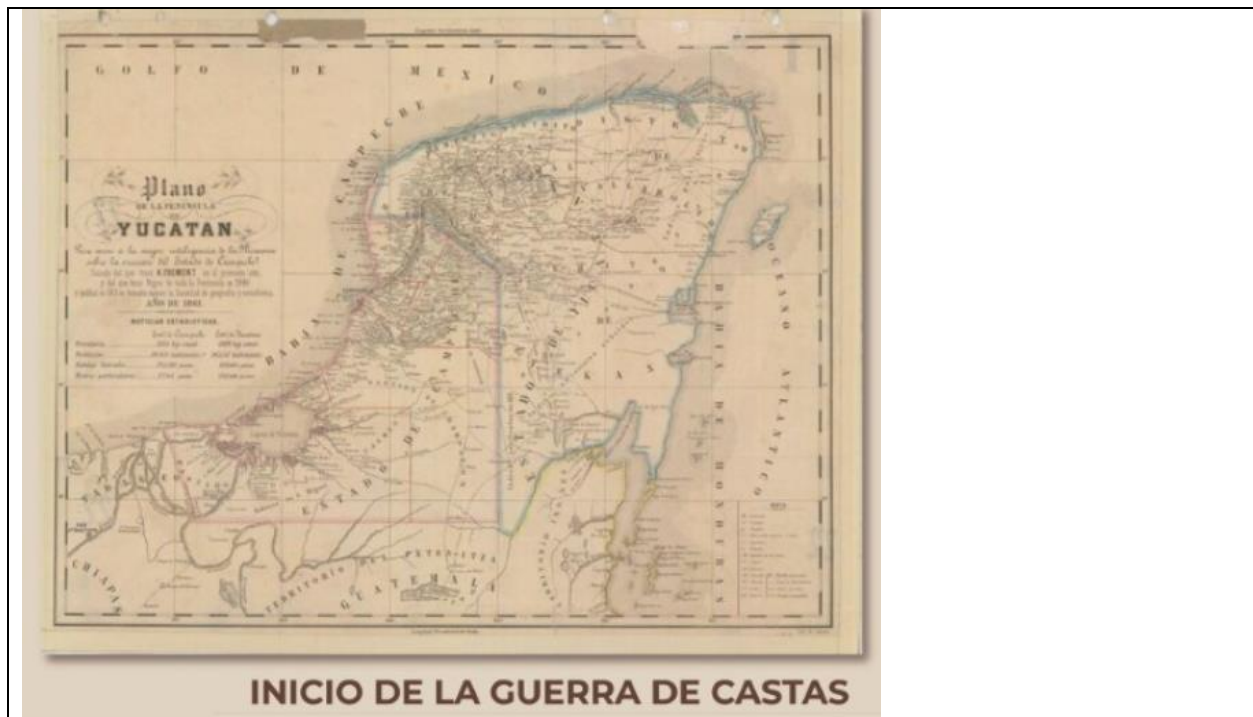


Imagen n°4 Mapa de la Guerra de Castas en la Península de Yucatán. Fuente Gobierno de México (2023)

A partir de 1960, se produjo una fase de intenso y progresivo crecimiento de la población y Solidaridad dejó de ser un lugar de paso para concentrar su propia actividad económica en zonas de asentamientos humanos con poca planeación urbana. Desde la constitución del territorio federal de Quintana Roo en 1902, la ciudad de Playa del Carmen fue el principal referente de nuestro municipio. En su origen político perteneció a la delegación

de Cozumel y, al decretarse en 1974 la conformación del estado de Quintana Roo, formaba parte del municipio de Cozumel.

A principios del siglo XX esta región inició su desarrollo con el surgimiento de los campos chicleros y los copreros, comunidades conformadas por gente proveniente de la península de Yucatán que se había extendido con sus campamentos y centrales de acopio, tal es el caso de Leona Vicario, y ya más cerca Central Vallarta por el lado norte de Quintana Roo.

La historia moderna de Playa del Carmen se especula comenzó con el arribo de las primeras familias provenientes de la Península de Yucatán, obligadas por las contingencias de la guerra de castas (1847-1901) en busca de tierras menos conflictivas donde establecerse y se esparcieron en distintos puntos como Cozumel y parte de la zona continental.



Imagen n°5 Municipio de Cozumel. Fuente Ayuntamiento de Cozumel (2024)

También se dice que, al ser contratados como chicleros, algunos desertaron y decidieron trabajar por su propia cuenta como pescadores, dejando su vida errante para quedarse a vivir en estas tierras. A partir de entonces comienza un lento desarrollo, propiciado por el crecimiento de las familias, al casarse los hijos e hijas de los lugareños tanto entre ellos como con fuereños.

El centro de Playa del Carmen estuvo por mucho tiempo en lo que ahora es la Calle 6 en la zona federal marítima terrestre y Quinta Avenida y en ese tiempo a la comunidad se

le conoció como Playa Morentes siendo al principio una incipiente comunidad de cuatro o cinco palapas de huano.

De los sesenta en adelante empieza un rápido y progresivo crecimiento de la población, a partir de entonces Playa del Carmen deja de ser un lugar de paso hacia Cozumel y comienza a tener actividad económica. Sin embargo, en el aspecto político aún venían de Cozumel los nombramientos para los primeros subdelegados y posteriormente los delegados.

Nace el Municipio de Solidaridad el 28 de Julio de 1993: En este inicio, el municipio de Cozumel comprendía la isla del mismo nombre cuya extensión era de 461.3 km<sup>2</sup> y una parte continental con una superficie de 4,431.7 km<sup>2</sup> que paulatinamente alcanzó un total de 4,893 km<sup>2</sup>.

La densidad de población en la isla de Cozumel era de 91 habitantes por km<sup>2</sup>, mientras que en la parte continental era de 5.4 habitantes. En la porción continental, la población se distribuía principalmente entre las localidades de Playa del Carmen, Tulum, Puerto Aventuras y Cobá.

Cozumel se dividía en tres subregiones: la isla de Cozumel, la franja litoral del corredor turístico-cuya ciudad principal era Playa del Carmen y que a fines de 1992 contaba con 10,594 habitantes y tenía en operación 500 cuartos hoteleros-y la zona indígena, de enorme riqueza cultural y arqueológica, con centro en Cobá.

La situación insular de San Miguel de Cozumel, le impedía actuar como centro regional integrador de la totalidad del territorio municipal. Por una parte, la distancia de 10 millas náuticas que separan la isla de Cozumel de macizo continental y por otra, la dinámica propia de la vida cotidiana y la actividad turística isleña exige a las autoridades municipales dedicar una parte fundamental de su esfuerzo a resolver la problemática de la isla, dificultando por razones geográficas la presencia de las autoridades municipales de primer nivel en el territorio continental.

En este contexto, el entonces Gobernador de Quintana Roo, Mario Villanueva Madrid, presentó a la VII Legislatura Constitucional del Estado, el 25 de julio de 1993, la iniciativa de Decreto por el cual se crea el Municipio de Solidaridad. Así, el 27 de julio de 1993 se

aprobó el Decreto 19, mediante el cual se creó el octavo municipio del Estado, mismo que entró en vigor el 28 de julio del mismo año. (Municipio de Solidaridad 2023).

## **II.2 Sujetos de estudio personas de 30 a 50 años**

### **II.2.1 Características físicas**

La etapa adulta es aquella etapa de la vida de las personas que comienza cuando estas alcanzan su mayoría de edad aproximadamente, siendo un periodo que comienza con el fin del desarrollo de las personas a nivel físico, aunque también se dan unos cambios notables a nivel emocional y psicológico.

Etapas de la Adulthood y sus características:

- La adultez temprana (20-40 años): Esta es la etapa en la que las personas alcanzan su plenitud física; siendo cuando más fuerza y energía poseen, se logra el mayor desarrollo a nivel cognitivo, se alcanza el desarrollo completo de la propia identidad.
- La adultez media (40-60 años): A partir de esta etapa comienzan a disminuir las capacidades de las personas a nivel cognitivo. También comienza poco a poco el declive a nivel físico (pérdida a nivel de fuerza, aumento de peso, etc.). En esta etapa suelen comenzar un declive a nivel sensorial (p. ej., pérdida de vista).

\*En las mujeres, la pérdida de tejido muscular o sarcopenia comienza alrededor de los 30 años, para los hombres alrededor de los 40 años. (Benavente 2014, Izquierdo 2007, Papalia y Martorell 2017).

### **II.2.2 Características psicosociales**

Adultez Temprana: En la adultez temprana las capacidades cognitivas empiezan a estabilizarse. Durante esta época es cuando se consolida el pensamiento relativo, una característica que en general está ausente en la infancia y empieza a emerger de forma más o menos tímida durante la adolescencia.

Así pues, podemos afirmar que los adultos jóvenes empiezan a mirar cada problemática desde varias perspectivas, y entendiendo que no siempre hay una respuesta única y clara. La reflexión crítica se vuelve especialmente importante durante esta época.

La adultez temprana también coincide con el desarrollo del pragmatismo. La necesidad de conseguir cada vez mayor independencia hace que se busquen maneras de cumplir nuestras metas y objetivos, personales, laborales y académicos. Durante la adultez temprana se asientan los fundamentos de las creencias que guían el comportamiento de la persona, sus valores y su manera de interpretar las cosas.

Adultez Media: El desarrollo de la edad media (40 a 60 años) es la etapa donde se consolida la construcción de la identidad y la época donde el ser humano puede desarrollar por completo su potencial y alcanzar su mayor realización como individuo. (Benavente 2014, Izquierdo 2007, Papalia 2017)

El cambio psicosocial en la mitad de la vida supone estabilidad emocional y madurez para la persona. Estas características son las que permiten hacer contribuciones más productivas a todo su entorno social sea familiar, laboral, de amistades, etc.

Varios teóricos del desarrollo humano han estructurado investigaciones para determinar los problemas concernientes al yo: por ejemplo, la individuación propuesta por Carl Jung establece que en esta etapa surge el verdadero yo a través del equilibrio entre las partes discordantes de la personalidad y como resultado el individuo se enfoca en obligaciones y responsabilidades familiares, así como en el desarrollo de aspectos que le permitan alcanzar sus objetivos trazados.

Por otro lado, Erick Erikson propone en esta etapa el desarrollo de la generatividad que es el interés de los adultos maduros por orientar y ayudar a la siguiente generación a que logre establecerse (Papalia, 2017). La cualidad que define a esta etapa es la conducta prosocial de interesarse por los demás. (Benavente 2014)

Uno de los problemas más característicos que se producen en esta etapa es la crisis de la mitad de la vida que se caracteriza por el estrés intenso resultado de una revisión de la vida pasada y la constatación de no haber alcanzado ciertos objetivos o no verse como una persona realizada en ciertas áreas. En esta crisis la resiliencia del yo juega un papel primordial como punto decisivo para salir victorioso de las transiciones complejas y características de esta etapa psicosocial. Será esta habilidad para adaptarse flexible e ingeniosamente a las condiciones de estrés, la que permitirá construir y darle propósito a la vida.

## **II.3 Actividad y ejercicio físico**

### **II.3.1 Definiciones**

Actividad física: La actividad física comprende todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía.

Ejercicio físico: Se refiere a la actividad física realizada de forma planificada, ordenada, repetida y deliberada.

Aptitud física: es la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y el estado de alerta, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para disfrutar del tiempo libre y hacer frente a imprevistos situaciones de emergencia. La aptitud física es el estado o condición que cada individuo posee o alcanza.

La aptitud física se puede dividir en la aptitud física relacionada con el rendimiento (o habilidad) y la aptitud física relacionado con la salud, vinculada a la reducción de la morbilidad y mortalidad para mejorar la calidad de vida. En este caso, de actividad física relacionada con la salud, las dimensiones más importantes son la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la composición corporal, los aspectos neuromotores y la flexibilidad.

Salud: Según la OMS la salud se define como “el estado de completo bienestar físico, psíquico y social, y no la mera ausencia de enfermedades”. Esta definición aporta una concepción integral de la salud, resaltando el papel responsable y autónomo que se le adjudica al individuo en el mantenimiento de su salud.

Con relación a la actividad física, podemos mencionar el concepto de “salud dinámica”, el cual ha sido presentado por Jonson (1994), y se refiere a poseer: un cuerpo libre de enfermedades, órganos desarrollados adecuadamente y una mente libre de tensiones y preocupaciones.

Calidad de Vida: Según Devís (1995), la Calidad de Vida se refiere a: “una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como la percibe el grupo o individuo, además de felicidad, satisfacción y recompensa”. (Guillén García 1997, Muñoz Rivera 2008, Manual director de Actividad Física y Salud 2016)



### **II.3.2 Beneficios y recomendaciones de la práctica de Actividad Física**

Beneficios de la práctica de actividad física: Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (Manual director de Actividad Física y Salud 2016; World Health Organization 2022)

La práctica regular de actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente. Contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Además de esto influye mejorando la salud mental ya que reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, y mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio. Se puede decir entonces que mejora el bienestar general.

A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. (World Health Organization 2022).

Factores que influyen sobre la salud y la calidad de vida: Existen diferentes factores que afectan directa o indirectamente a la calidad de vida y la salud de una persona. Entre ellos se encuentran:

- Factores externos (físicos, químicos, biológicos, ambientales)
- Factores internos (herencia genética, edad, sexo, hábitos)

Prescripción de la actividad física: El objetivo de prescribir un programa de actividad física, es producir ciertas adaptaciones fisiológicas, para mejorar la condición o aptitud física de la persona. Para que estas adaptaciones deseadas ocurran, los estímulos aplicados (carga) deben ser los adecuados para la persona y se deben programar de acuerdo con el nivel actual de aptitud física y a los objetivos propuestos.

Los principales objetivos de la prescripción de actividad física en cuanto a la salud son: mejorar la aptitud cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad, la composición corporal y la aptitud neuromotora.

Recomendaciones de actividad física en adultos: Estas recomendaciones están basadas en las Guías del Centro de Control de Enfermedades Crónicas de los Estados Unidos (CDC, 2008). Para tener beneficios para la salud los adultos necesitan al menos:

- 150 minutos (2 horas y 30 minutos) por semana de actividad aeróbica de moderada intensidad, como caminar rápido, o
- 75 minutos (1 hora y 15 minutos) por semana de actividad aeróbica intensa, como trotar o correr, o
- Un equivalente combinando la actividad aeróbica moderada e intensa.

Además, todos los adultos deben incluir actividades de fortalecimiento muscular en 2 o más días a la semana trabajando todos los grupos musculares más importantes (miembros inferiores, caderas, dorso, abdomen, pecho, hombros y miembros superiores). (Manual director de Actividad Física y Salud 2016)

### **II.3.3 Componentes de la aptitud física**

Resistencia cardiovascular: refleja el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y la capacidad del músculo de utilizar energía generada por metabolismo aeróbico durante un ejercicio prolongado, se desarrolla ejercitando los grandes grupos musculares, consiste en caminar rápidamente, correr, andar en bicicleta, nadar. Algunos deportes como el fútbol, el básquetbol y el tenis pueden colaborar.

Fuerza: el ejercicio contra resistencia puede ser con pesos libres como mancuernas o pelotas, con elásticos, con máquinas o aún con el propio peso del cuerpo. Colabora en mantener la masa muscular. Se puede iniciar utilizando una carga que pueda ser levantada 10 veces, eso sería una serie de 10 repeticiones, se pueden realizar 2 o 3 series con cada grupo muscular 2 o 3 veces por semana, a partir de allí se puede ir progresando, por ejemplo, aumentando el número de repeticiones hasta 15, o bien pasar a utilizar un peso superior.

Flexibilidad: la flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. Comenzamos a perder la flexibilidad desde los 9 años aproximadamente, por lo que resulta beneficiosa conservarla mediante su práctica. Sirven algunas actividades como el estiramiento muscular, la gimnasia, los deportes, las artes marciales, el yoga, el método Pilates.

Neuromotor: abarca el equilibrio, la agilidad y la coordinación. El equilibrio corporal consiste en las modificaciones que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad, es una variable que debe ser trabajada a toda edad, sin embargo, es crítica en la vida del adulto mayor, ya que a esta edad una caída puede significar una fractura.

Composición corporal: refleja la estructura corporal y sus componentes. Estos son la estructura ósea, muscular, el tejido adiposo, los órganos y las vísceras y la piel. Una relación adecuada entre la estructura ósea, el componente muscular y el adiposo, permiten una funcionalidad plena, siendo una condición para un estado saludable. (Manual director de Actividad Física y Salud 2016).

## **II.4 Motivación**

### **II.4.1 Definición**

La motivación, del latín *motivus* (relativo al movimiento), es aquello que mueve o tiene eficacia o virtud para mover; en este sentido, es el motor de la conducta humana. El interés por una actividad es “despertado” por una necesidad, la misma que es un mecanismo que incita a la persona a la acción, y que puede ser de origen fisiológico o psicológico.

Pérez y Caracuel la definen como una Idea multifacética que engloba a todos los determinantes de la acción, y al conjunto de factores que influyen en la emisión de una conducta determinada en una situación concreta (Carrillo 2009).

Caracuel también agrega, junto con Dosil, que la motivación implica un factor disposicional que depende de ciertas características del sujeto, como su condición (física y psíquica) actual o sus gustos y preferencia, así como de objetos o eventos a los que tiende a acercarse o alejarse, de los factores nivel de privación, necesidades, la

temperatura del ambiente, que aumentan o disminuyen en cada momento el valor motivacional, y las relaciones actuales-históricas de ese individuo con sus motivos particulares (García Sandóval 2014).

La motivación es aquella actitud interna y positiva frente al nuevo aprendizaje, es lo que mueve al sujeto a aprender, es por tanto un proceso endógeno. Es indudable que en este proceso en que el cerebro humano adquiere nuevos aprendizajes, la motivación juega un papel fundamental. Pero, además de una actitud favorable para aprender, el sujeto que aprende debe disponer, según los estudios de Ausubel, de las estructuras cognitivas necesarias para relacionar los conocimientos previos con los nuevos aprendizajes (Ausubel).

La motivación es un componente esencial para el desarrollo y funcionamiento del ser humano y está presente en cualquier aspecto del comportamiento humano: laboral, educativo, social, deportivo, etc. (Monroy 2011).

La motivación es, en síntesis, lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una "combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía".

Si entendemos la motivación como un bucle de retroacción negativa, hablar de "motivaciones externas" es algo que no tiene sentido. La motivación no es un factor, es una dinámica donde siempre hay una parte de los deseos implicada (Iriarte, 2007).

#### **II.4.2 Clasificación y características**

Clasificación de la motivación: Deci y Ryan diferencian tres tipos de motivación.

- Desmotivación o amotivación es un estado de ausencia de motivación.
- Motivación extrínseca como cualquier situación en la que la razón para la actuación es alguna consecuencia separable de ella, ya sea dispensada por otros a autoadministrada. Esta posee 4 modalidades: cuatro modalidades: regulación externa, cuando la conducta se realiza para satisfacer una demanda externa; regulación introyectada, cuando se ejecuta bajo un sentimiento de presión; la regulación identificada ocurre cuando la persona

reconoce el valor implícito de una conducta; y la regulación integrada, cuando la identificación se ha asimilado dentro del propio yo. (Jacome 2015)

- Motivación intrínseca: basada en la satisfacción inherente a la actividad en sí misma, más que en contingencias o refuerzos que pueden ser operacionalmente separables de ella. Esta posee 3 condicionantes personales que la propician: el sentimiento de autonomía, la percepción de competencia, y la necesidad de apoyo emocional y de relaciones interpersonales. (Ryan y Deci 2002)

Jerome Brunner (1966) identificó tres formas de motivación intrínseca:

- De curiosidad, que satisface el deseo de novedad. Surge así el interés por los juegos y las actividades constructivas y de exploración.
- De competencia, se refiere a la necesidad de controlar el ambiente. Si eso sucede, aparecerá el interés por el trabajo y el rendimiento.
- De reciprocidad: alude a la necesidad de comportarse de acuerdo con las demandas de la situación.

Hay cuatro fuentes principales de motivación:

- Nosotros mismos (equilibrio emocional, pensamiento positivo, aplicación de buenas estrategias, seguimiento de rutinas razonables, etcétera).
- Los amigos, la familia y los colegas son, en realidad, nuestros soportes más relevantes.
- Un mentor emocional (real o ficticio).
- El propio entorno (aire, luz, sonido, objetos motivacionales). (Moreno 2006)

### **II.4.3 Barreras motivacionales**

Aun siendo conscientes de los beneficios de la práctica de actividad física la mayoría de la población no posee una adherencia consolidada a la misma. Gran parte de este problema se debe al estilo de vida de las sociedades modernas, la mecanización de los trabajos y a la dependencia tecnológica.

Antes de comenzar con un programa de actividad física y durante la participación en el mismo, es común que aparezcan algunos factores u obstáculos llamados barreras

motivacionales. Entre otras barreras, Molero, Castro-López & Zagalaz-Sánchez, (2012) destacan la falta de tiempo libre.

La ansiedad física social es otra barrera. Las personas que la padecen poseen una imagen muy negativa sobre sus propios cuerpos y evitan enseñarlo o mostrarse en público por considerar que su aspecto pudiera llegar a ser motivo de burla. (Molero 2012). Otras barreras que inciden sobre la práctica de actividad física son la pereza, y la falta de motivación o ánimo.

Entre los factores asociados con la adherencia a la actividad física podemos encontrar: Sexo, edad, nivel de estudios, situación laboral u ocupación, estado civil, consumo de tabaco, salud percibida. Otros factores que influyen en la adherencia a la actividad física son: placer; salud; espacio del gimnasio o sala de entrenamiento; apariencia física, educación y profesores; infancia activa y capacidad física; experiencia social y energía. (Giménez Arnau 2020).

### **III.MARCO METODOLÓGICO**

#### **III.1 Tipo de Estudio**

El estudio que se planteó es de tipo descriptivo - correlacional, ya que se midieron las variables de manera independiente para luego establecer las relaciones entre las mismas. Las variables que se observaron fueron:

- Los tipos de motivación
  - Intrínseca
  - Extrínseca
  - Amotivación
- Causas
  - Tipo de actividades propuestas
  - Calidad y cantidad de la infraestructura y materiales didácticos
  - Formación disciplinar de los docentes
  - Empatía con los docentes
  - Horarios
  - Precios
  - Cercanía
  - Tiempo ocupado en otras actividades (artísticas, sociales, laborales)
  - Pereza
  - Entorno familiar
  - Relaciones sociales empatía con los pares
  - Salud
- Participación y adherencia a un programa de actividad física
  - Asistencia
  - Participación
  - Permanencia

#### **III.2 Diseño de Investigación**

Esta investigación es de tipo no experimental u observacional ya que las variables del estudio no se manipularon. Además, es de carácter transversal ya que se realizó una medición o evaluación de las variables planteadas.

### **III.3 Población y Muestra**

De una N=30 personas de 30 a 50 años que participaron de un programa de actividad física guiada personalizado en Playa del Carmen durante el año 2024.

La muestra fue n=30 coincidente con la población por lo tanto será representativa y no probabilística.

### **III.4 Hipótesis**

Hipótesis 1: Los tipos de motivación predominantes son los intrínsecos en los adultos de 30 a 50 años que participaron de un programa de actividad física, en Playa del Carmen, México en 2024.

Hipótesis 2: Los factores que más influyen sobre la participación y adherencia a un programa de actividad física para adultos de 30 a 50 años en Playa del Carmen, México en 2024 son las actividades propuestas y empatía con el docente.

Hipótesis 3: Existe relación significativa entre los niveles de los distintos tipos de motivación y el porcentaje de participación en un programa de actividad física para adultos de 30 a 50 años en Playa del Carmen, México en 2024

Hipótesis 4: Existe relación significativa entre los factores determinantes para concurrir y el porcentaje de participación a un programa de actividad física para adultos de 30 a 50 años en Playa del Carmen, México en 2024.



### III.5 Definición de las Variables

Variables de estudio		Definición conceptual	Definición operacional
Práctica en un programa de actividad física	Permanencia	Si han abandonado o no la actividad, cuánto tiempo llevan con el mismo entrenador	Planilla de asistencia donde 0% ausente 50% asistió, pero no participó de toda clase 100% asistió y participó de toda la clase  Tiempo de permanencia de las personas en la actividad (cuánto tiempo llevan y si han abandonado o no)
	Participación	Si realizan la rutina planificada en su totalidad (100%), no la realizan en su totalidad (50%) o asisten, pero no siguen la clase planificada (0%)	
	Asistencia	Si asisten o no a los entrenamientos planificados	
Tipo de motivación	Motivación Intrínseca	Basada en la satisfacción inherente a la actividad en sí misma, más que en contingencias o refuerzos que pueden ser operacionalmente separables de ella. Esta posee 3 condicionantes personales que la propician: el sentimiento de autonomía, la percepción de competencia, y la necesidad de apoyo emocional y de relaciones interpersonales.	Pelletier et al. (1995) Balaguer, Castillo y Duda (2003,2007): Escala de motivación deportiva (SMS/EMD).  Encuesta para medir Barreras Motivacionales y Variables Ajenas
	Motivación Extrínseca	Cualquier situación en la que la razón para la actuación es alguna consecuencia separable de ella, ya sea dispensada por otros a autoadministrada. Esta posee 4 modalidades: regulación externa, cuando la conducta se realiza para satisfacer una demanda externa; regulación introyectada, cuando se ejecuta bajo un sentimiento de presión; la regulación identificada ocurre cuando la persona reconoce el valor implícito de una conducta; y la regulación integrada, cuando la identificación se ha asimilado dentro del propio yo.	

	Amotivación	Es un estado de ausencia de motivación.	
Factores	Tipo de actividades propuestas	Refiere al tipo de entrenamiento en cuanto a su modalidad y método (por ejemplo, entrenamiento de sobrecarga, entrenamiento en intervalos, natación, pilates, etc.)	
	Calidad y cantidad de la infraestructura y materiales didácticos	Si las instalaciones son las necesarias o del agrado de la persona para realizar la actividad, si se poseen los suficientes materiales para el desarrollo de la clase.	
	Formación y empatía de los docentes	Si el profesional a cargo tiene una formación profesional en su área y lo transmite a sus clientes/pacientes, si inspira empatía o demuestra preocupación por sus clientes/pacientes	
	Horarios	Si los horarios de entrenamiento son los del agrado del paciente/cliente.	
	Precios	Si los precios de entrenamiento son considerados justos para el paciente/cliente en relación con la calidad de servicio que está recibiendo.	
	Tiempo ocupado en otras actividades (artísticas sociales laborales)	Esto se expresa en relación a la energía y tiempo que puede dedicar el cliente/paciente a su plan de entrenamiento, así como cumplir la asistencia a clases	
	Entorno familiar	Referido al apoyo familiar con el que cuenta o no el cliente/paciente para poder darse el tiempo de entrenamiento.	

	Pereza	Referido a la falta de disposición para realizar el entrenamiento indicado.	
Variables ajenas		Definición conceptual	Definición operacional
Edad		Tiempo transcurrido entre el nacimiento y el momento del estudio.	Encuesta
Género		Según autopercepción de los sujetos	
Profesión, ocupación u oficio		Refiere a que se dedica profesionalmente o recibe una remuneración por ello	
Estado civil		Soltero/a - Casado/a - Divorciado/a legalmente - Separado/a - Viudo/a	
Otras actividades físicas en el presente y pasado		¿Cuál? ¿Frecuencia? ¿Intensidad? ¿Duración?	

### **III.6 Instrumentos de medición y recolección de datos**

#### **III.6.1 Planilla de asistencia y participación (cuantitativa)**

Se utilizó en todas las clases completándose cada espacio con el siguiente criterio:

- 0% Ausente;
- 50% asistió, pero no participó toda la clase
- 100% asistió y participó

#### **III.6.2 Encuesta datos personales (cualitativa)**

Esta encuesta fue realizada por el autor con el aval del tutor disciplinar y validada con sujetos similares a los de la muestra (Ver modelo en ANEXO VII.2)

#### **III.6.3 Pelletier et al. (1995) Balaguer, Castillo y Duda (2003,2007): Escala de motivación deportiva (SMS/EMD) (Ver modelo en ANEXO VII.3) (cualitativa)**

Se utilizó este instrumento porque presenta flexibilidad para adaptarlo al deporte específico, Permite evaluar

Factores:

- Motivación intrínseca:
  - MI para conocer: 2, 4, 23, 27
  - MI para experimentar estimulación: 1, 13, 18, 25
  - MI para conseguir cosas: 8, 12, 15, 20
- Motivación extrínseca:
  - Regulación identificada: 7, 11, 17, 24
  - Regulación introyectada: 9, 14, 21, 26
  - Regulación externa: 6, 10, 16, 22
- Amotivación: 3, 5, 19, 28

## IV. PRESENTACIÓN DE LOS DATOS Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO

### IV.1 Presentación de los datos

#### IV.1.1 Edad de los sujetos

Edad	fi	Fr%
30 a 35	16	53%
36 y 40	11	37%
41 a 45	2	7%
>45	1	3%
Total	30	100%
Promedio	34,63 años	
Desvío	7,23	

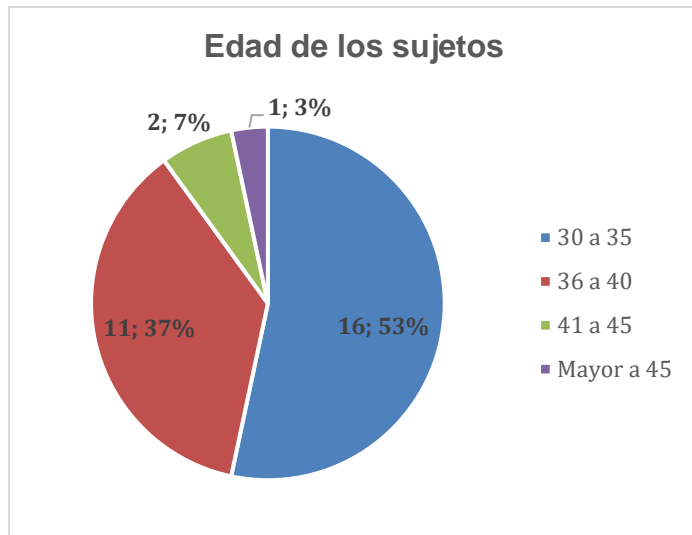


Tabla y gráfico n°1 Edad de los sujetos

La mayoría de los sujetos tienen entre 30 y 35 años, representando a 16 personas, lo que equivale al 53,33% del total de entrevistados. Un grupo de 11 personas tiene entre 36 y 40 años, ocupando el 36,67% de la muestra. Además, 2 personas tienen entre 41 y 45 años, representando el 6,66% de los entrevistados. Solo 1 persona tiene más de 45 años, lo que corresponde al 3,33% del total. El promedio de edad del grupo es de 34,63 años, lo que corresponde al 3,33% del total. El promedio de edad del grupo es de 34,63  $\pm$  7,23 años, lo que sugiere que el grupo es relativamente homogéneo en términos de edad.

### IV.1.2 Género

Género	fi	Fr%
Femenino	18	60%
Masculino	12	40%
Otro	0	0%
Total	30	100%

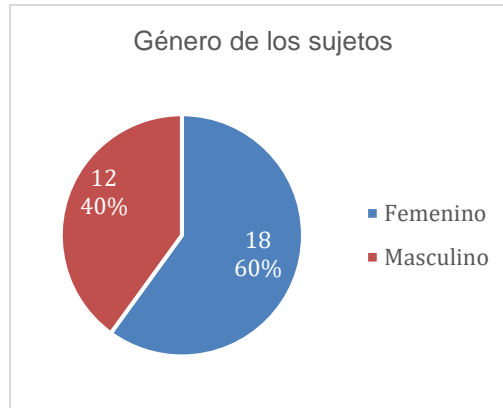


Tabla y gráfico n°2 Género de los sujetos

La mayoría de los sujetos son de género femenino, con un total de 18 personas que representan el 60% de los entrevistados. En contraste, 12 personas son de género masculino, lo que equivale al 40% del total. Ningún participante se identificó con otro género, lo que corresponde al 0% de la muestra.

### IV.1.3 Profesión

Profesión (área)	fi	Fr%
Actividad Física y Salud	6	20%
Ventas	8	27%
Administración	3	10%
Ingeniería, Arquitectura, Técnicos	5	17%
Humanidades	6	20%
Docencia	2	7%
Total	30	100%

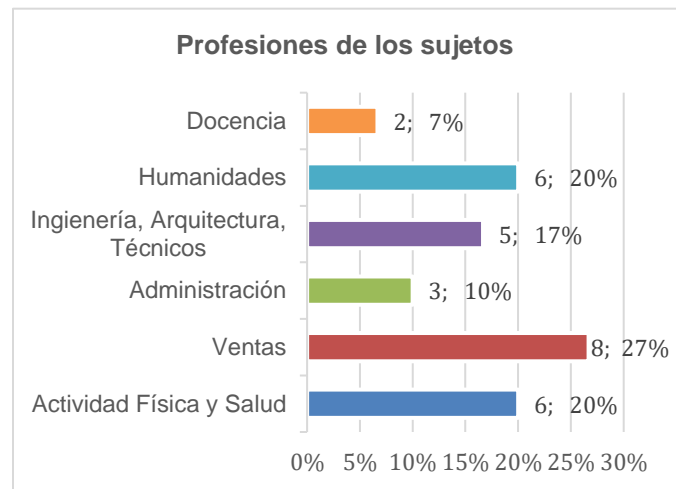


Tabla y gráfico n°3 Profesión de los sujetos

El 27% de los sujetos trabaja en profesiones relacionadas con las ventas, lo que corresponde a 8 personas del total de entrevistados. Dos grupos, cada uno con un 20% de representación, están vinculados a las áreas de Actividad Física y Salud, y Administración, con 6 personas en cada uno. Un 17% de los sujetos se desempeña en áreas de Ingeniería, Arquitectura y profesiones técnicas, representando a 5 personas. El 10% se dedica a profesiones en el área de Administración, con 3 personas, mientras que el 7% trabaja en el área de Docencia, lo que equivale a 2 personas del total de entrevistados.

#### IV.1.4 Estado Civil

Estado Civil	fi	Fr%
Soltero/a	21	70%
Casado/a	7	23%
Unión Libre	1	3%
Viudo/a	1	3%
Total	30	100%

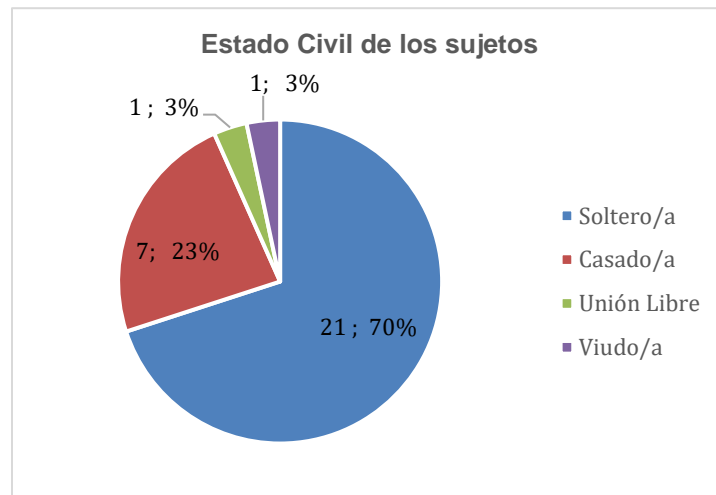


Tabla y gráfico n°4 Estado Civil de los sujetos

El 70% de los sujetos es soltero/a, lo que representa a 21 personas del total de entrevistados. El 23% está casado/a, correspondiente a 7 personas. Finalmente, el 7% restante se distribuye equitativamente entre viudos/as y separados/as, con 1 persona en cada categoría.

#### IV.1.5 Asistencia a las clases

Asistencias	fi	Fr %
9	4	13,3%
10	7	23,3%
11	8	26,7 %
12	11	36,7%
Total	30	100%
Promedio	10,83 clases	
Desvío	0,97	

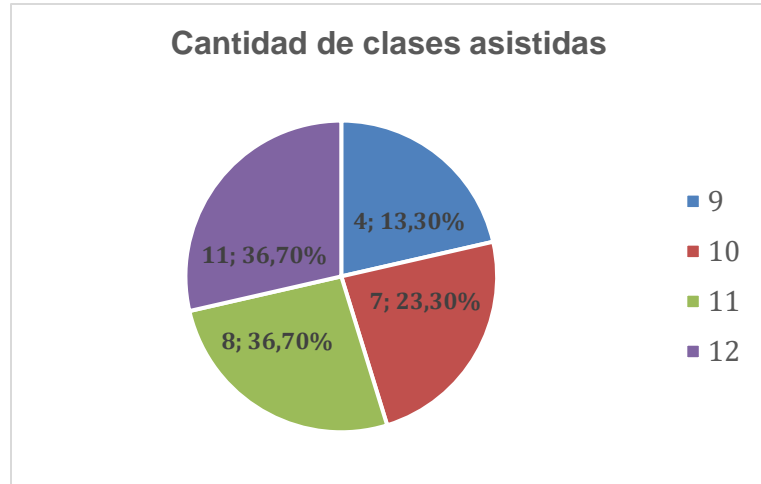


Tabla y gráfico n°5 Asistencia de los sujetos

El 36,66% de los sujetos, equivalente a 11 personas, asistió a todas las clases (12). Un 26,66%, correspondiente a 8 personas, asistió a 11 clases. El 23,33%, es decir, 7 personas, asistió a 10 clases, mientras que el 13,33%, que equivale a 4 personas, asistió a 9 clases. El promedio de asistencia es de  $10,83 \pm 0,97$ , lo que sugiere que el grupo es relativamente homogéneo en términos de asistencia.

##### IV.1.5.1 Participación

Participación	fi	Fr%
100%	8	26.66%
90 a 99	6	22%
80 a 89	8	26.66%
70 a 79	8	26.66%
Total	30	100%
Promedio	87,50 %	
Desvío	9,97	

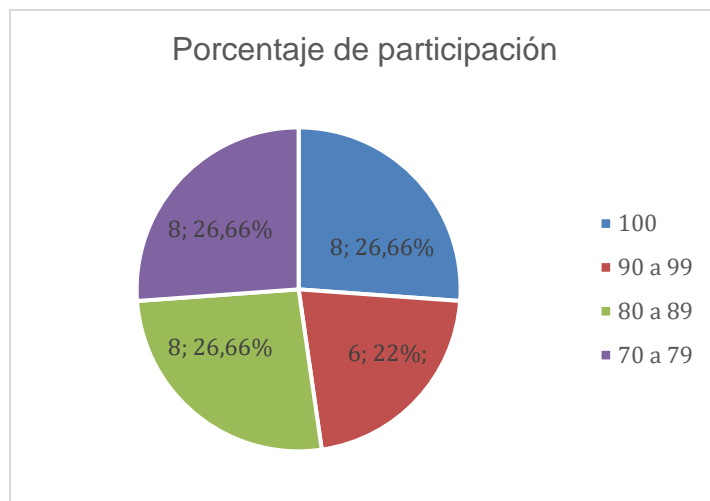


Tabla y gráfico n°6 Participación de los sujetos

El 26,66% de los sujetos participó entre un 100%, un 90 a 99%, y un 80 a 89% respectivamente, con una cantidad de 8 personas por variable del total de los entrevistados. El 22% de los sujetos participó entre un 80 a 89% con una cantidad de 6



personas por variable del total de los entrevistados. El promedio es de un  $87,50 \pm 9,97$ . Podemos decir entonces que el grupo es Homogéneo.

#### IV.1.5.2 Permanencia

Permanencia	fi	Fr %
0 a 11 meses	12	40,00%
12 a 23 meses	7	23,33%
24 a 35 meses	8	26,7%
36 meses	3	10%
Total (n)	30	100%
Promedio	14,17 meses	
Desvío	11,52	

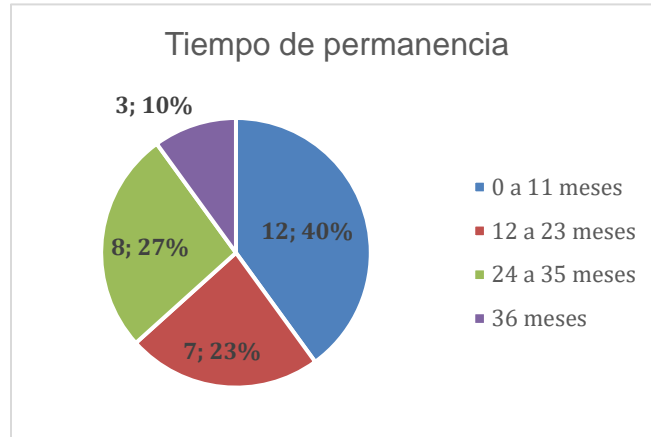


Tabla y gráfico n°7 Tiempo de Permanencia

El 40% de los sujetos, equivalente a 12 personas, tiene un tiempo de permanencia de 0 a 11 meses. Un 26,66%, que corresponde a 8 personas, tiene un tiempo de permanencia de 24 a 35 meses. El 23,33%, es decir, 7 personas, ha permanecido entre 12 y 23 meses. Finalmente, el 10%, equivalente a 3 personas, tiene una permanencia superior a los 36 meses. El promedio de participación es de  $14,17 \pm 11,52$  meses, lo que sugiere que el grupo es homogéneo en términos de tiempo de permanencia.

#### IV.1.5.3 Frecuencia semanal de entrenamiento

Frecuencia semanal de entrenamiento	fi	Fr
3 sesiones	30	100%
Total (n)	30	100%
<b>Promedio</b>	<b>3</b>	
<b>Desvío</b>	<b>0,00</b>	

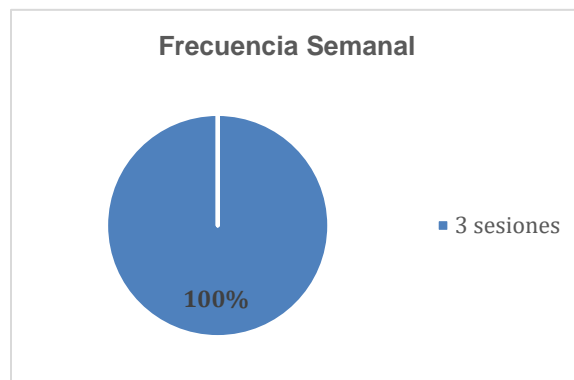


Tabla y gráfico n°8 Frecuencia semanal de entrenamiento

Todos los sujetos entrenan con una frecuencia semanal de 3 sesiones, lo que representa el 100% del total de los entrevistados. El promedio de participación es de  $3 \pm 0,00$ , lo que indica que el grupo es homogéneo en términos de frecuencia de entrenamiento.

#### IV.1.5.4 Asistencia a las sesiones programadas

Asistencia total	fi	Fr
SÍ	25	83,33%
NO	5	16,66%
Total (n)	30	100%

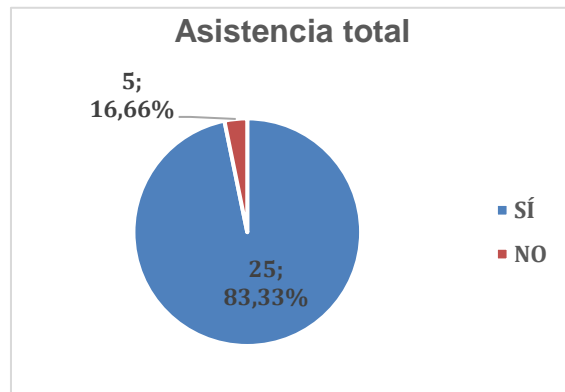


Tabla n°9 Asistencia a las sesiones programadas

El 83,33% de los sujetos asistió a todas las clases programadas, con una cantidad de 25 personas del total de los entrevistados.

#### IV.1.5.5 Razones por las que concurren a las sesiones

Razones por las que concurren a las sesiones	fi	Fr
Salud, Autocuidado y Bienestar	10	40%
Cambio físico	2	8%
Rutina	2	8%
Gusto por el ejercicio	4	16%
Estilo de Vida	3	12%
Complementa su deporte	1	4%
Disciplina	3	12%
Total	25	100%

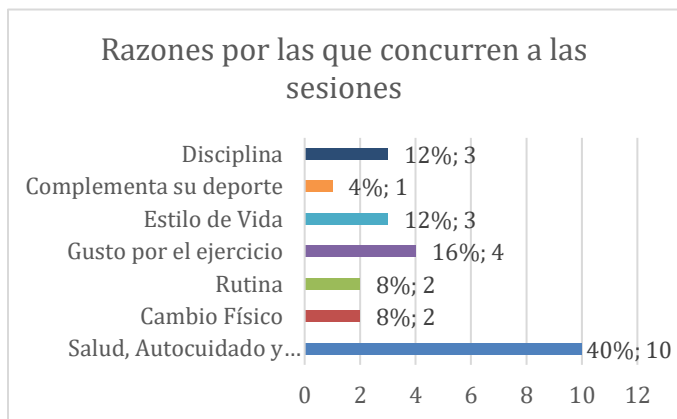


Tabla y gráfico n°10 Razones por las que concurren a las sesiones

El 40% de los entrevistados asiste a sus sesiones programadas por motivos de Salud, Autocuidado y Bienestar, lo que corresponde a 10 personas. Un 16% asiste por Gusto por el ejercicio, con un total de 4 personas. En cuanto a las motivaciones de Estilo de Vida y Disciplina, cada una representa el 12%, con 3 personas por cada categoría. Un 8% de los sujetos asiste por motivos de Cambio Físico y Rutina, con 2 personas en cada

categoría. Finalmente, un 4% asiste porque el entrenamiento complementa su Deporte, lo que equivale a 1 persona.

#### IV.1.5.6 Razones por las inasistencias a las clases

Razones por las inasistencias a las clases	fi	Fr
Entrena en casa	1	20%
Falta de Disciplina	3	60%
Exceso de Trabajo	1	20%
Total	5	100%

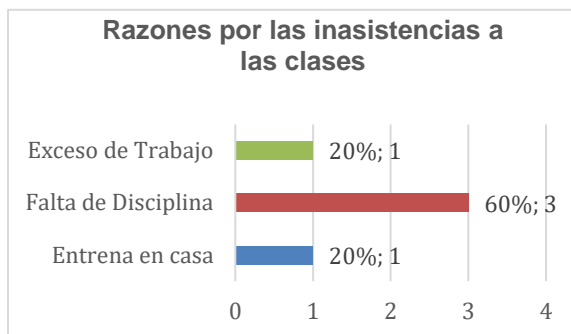


Tabla y gráfico n°11 Razones por las inasistencias a las clases

El 60% de los sujetos no asistió a las sesiones programadas debido a la falta de disciplina, lo que equivale a 3 personas del total. además, el 20% de los sujetos no asistió porque prefiere entrenar en casa, y otro 20% debido al exceso de trabajo, representando cada una de estas razones a 1 persona entre los entrevistados.

#### IV.1.5.7 Duración de cada sesión de entrenamiento

Duración de cada sesión de entrenamiento en minutos	fi	Fr
60 minutos	23	77%
50 minutos	7	23%
Total	30	100%
Promedio	57,67 min	
Desvío	4,30	

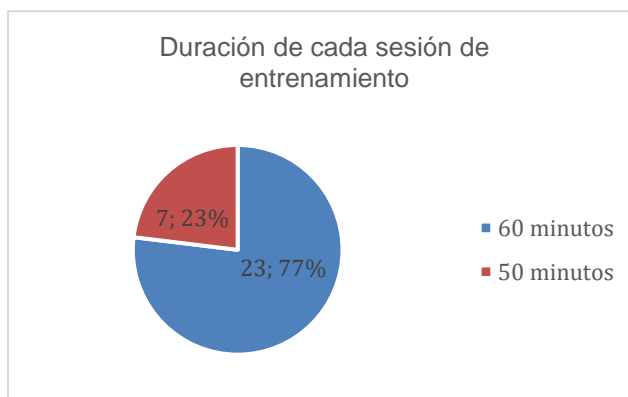


Tabla y gráfico n°12 Duración de cada sesión de entrenamiento (minutos)

El 77% de los sujetos entrena durante 60 minutos en cada sesión, con una cantidad de 23 personas del total de los entrevistados. El 23% de los sujetos entrena durante 50 minutos en cada sesión, con una cantidad de 7 personas del total de los entrevistados. El promedio es de  $57,67 \pm 4,30$ . Podemos decir entonces que el grupo es Homogéneo.

#### IV.1.5.8 Práctica de actividad física adicional

Práctica de otra actividad física	fi	Fr
Sí	30	100%
Total	30	100%

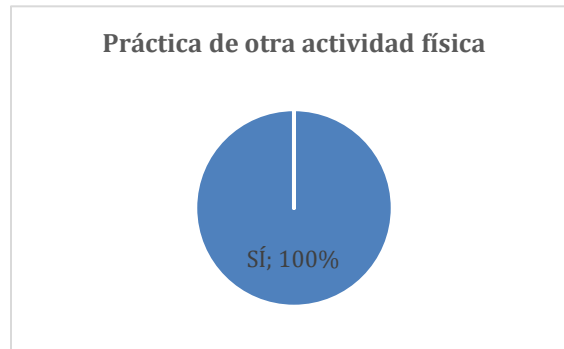


Tabla y gráfico n°13 Realización de otra actividad física

El 100% de los sujetos realiza otra actividad física además de su entrenamiento, con una cantidad del total de las 30 personas entrevistadas. El promedio es de 30. El desvío estándar es de 0,00. Podemos decir entonces que el grupo es Homogéneo.

#### IV.1.6 Detalle de actividad física adicional

Práctica de actividad física adicional	fi	Fr
Entrenamiento de sobrecarga	11	18%
Natación	5	8%
Zumba	1	1,63%
Entrenamiento Funcional	8	13,11%
Spinning	2	3,27%
Baloncesto	1	1,63%
Fútbol	4	6,55%
Pádel	4	6,55%
Gimnasia deportiva	0	0
Tenis	1	1,63%
Acrobacia en Tela	0	0
Artes Marciales	0	0
Pilates	2	3,27%
Voleibol	0	0
Buceo	0	0
Atletismo	1	1,63%
Caminar	7	11,47%
Running	7	11,47%
Calistenia	1	1,63%
Boxeo	0	0
Otras: Yoga	2	3,27%
Otras: Senderismo	1	1,63%
Otras: Hockey	1	1,63%
Otras: Pole Fitness	1	1,63%

Otras: Andar en bici	1	1,63%
Total	61	100%

Tabla n°14 Práctica de Actividad Física Adicional

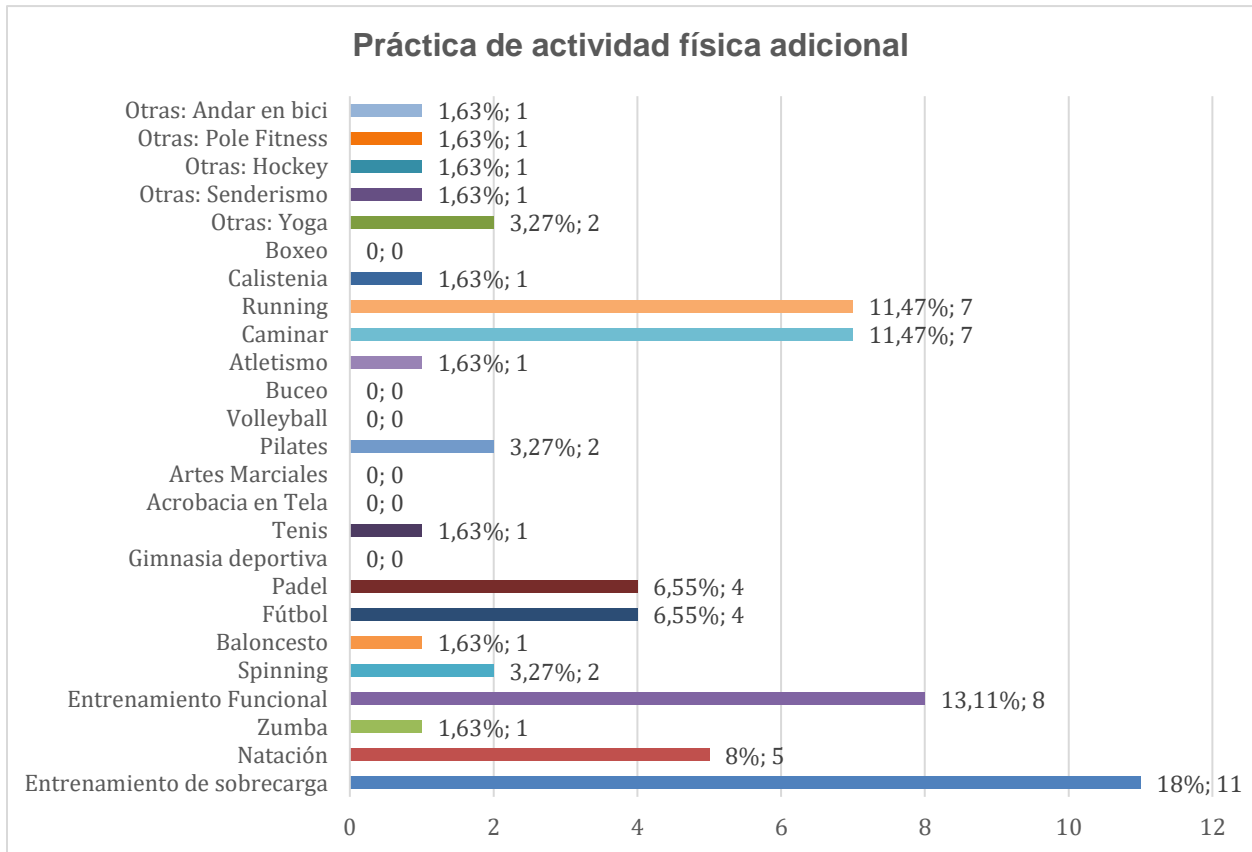


Gráfico n°14 Práctica de actividad física adicional

El 13,11% practica entrenamiento funcional (8 personas). caminatas y running son actividades realizadas por el 11,47% de los sujetos, con 7 personas en cada categoría. la natación es preferida por el 8% (5 personas), mientras que el 6,55% se dedica al fútbol y al pádel, con 4 personas en cada grupo. Finalmente, un 3,27% de los encuestados practica spinning, pilates y yoga (2 personas en cada caso), y el 1,63% participa en zumba, baloncesto, tenis, atletismo, calistenia, senderismo, hockey, pole fitness, y andar en bici (1 persona en cada actividad).

#### IV.1.6.1 Frecuencia Semanal de Actividades Físicas Adicionales

Frecuencia Semanal de Entrenamiento (actividad física adicional)	fi	Fr
1 a 2 sesiones	10	33,33%
3 a 4 sesiones	12	40%
5 a 6 sesiones	6	20%
7 sesiones	2	6,66%
Total (n)	30	100%
Promedio	3,43 sesiones	
Desvío	1,74	

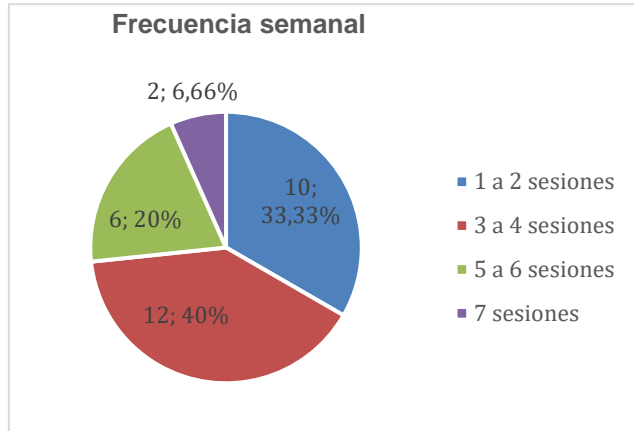


Tabla y gráfico n°15 Frecuencia Semanal de Entrenamiento (actividad física adicional)

El 40% de los sujetos entrena entre 3 y 4 veces por semana, mientras que el 33,33% lo hace entre 1 y 2 veces. Un 20% entrena de 5 a 6 veces por semana, y un 6,66% realiza 7 sesiones semanales. El promedio general es de  $3,43 \pm 1,74$  sesiones por semana, lo que indica una relativa homogeneidad en la frecuencia de entrenamiento del grupo.

#### IV.1.6.2 Intensidad de entrenamiento percibida escala 1-10

Intensidad de entrenamiento percibida	fi	Fr
1 a 3	4	13,33%
4 a 5	4	13,33%
6 a 7	15	50%
8 o más	7	23,33%
Total (n)	30	100%
Promedio	6,13	
Desvío	1,78	

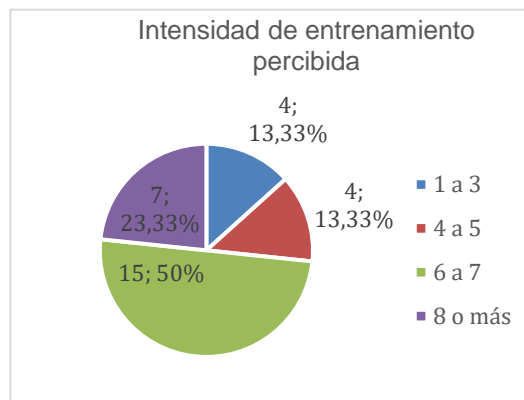


Tabla y gráfico n°16 Intensidad de Entrenamiento Percibida (actividad física adicional) escala 1-10

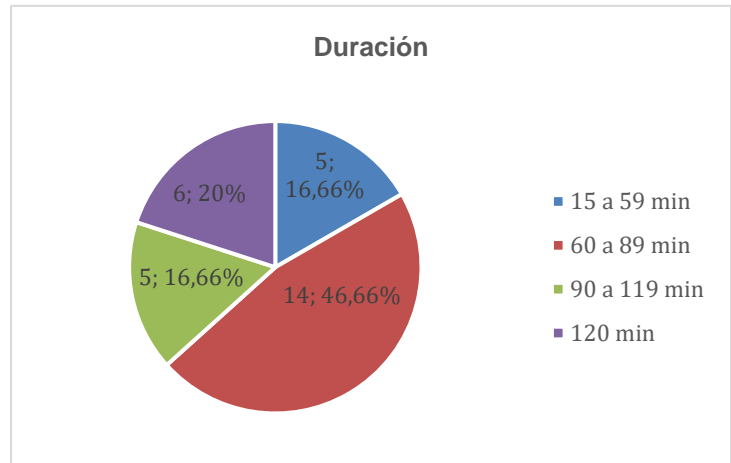
El 50% de los sujetos entrena con una intensidad percibida de 6 a 7, con una cantidad de 15 personas del total de los entrevistados. El 23% de los sujetos entrena con una intensidad percibida de 8 o más, con una cantidad de 7 personas del total de los entrevistados. El 13,33% de los sujetos entrena con una intensidad percibida de 1 a 3 y de 4 a 5 respectivamente, con una cantidad de 4 personas por cada variable del total de

los entrevistados. El promedio es de  $6,13 \pm 1,78$ . Podemos decir entonces que el grupo es Homogéneo.

#### IV.1.6.3 Duración (minutos) de cada sesión de entrenamiento

Duración (minutos) por sesión	fi	Fr
15 a 59 min	5	16,66%
60 a 89 min	14	46,66%
90 a 119 min	5	16,66%
120 min	6	20%
Total (n)	30	100%
Promedio	71,83 min	
Desvío	30,50	

Tabla y gráfico n°17 Duración de cada sesión de entrenamiento



El 46,66% de los sujetos entrena entre 60 y 89 minutos por sesión, lo que equivale a 14 personas del total encuestado. Un 20% dedica 120 minutos por sesión, representando a 6 personas.

El 16,66% entrena entre 15 y 59 minutos y entre 90 y 119 minutos por sesión, con 5 personas en cada rango. El tiempo promedio de entrenamiento es de 71,83 minutos con una desviación estándar de  $\pm 30,50$  minutos.

#### IV.1.7 Práctica de Actividad Física en el pasado

<b>Práctica de actividad física en el pasado</b>	<b>fi</b>	<b>Fr</b>
Entrenamiento de sobrecarga	14	11%
Natación	10	8%
Zumba	3	2,40%
Entrenamiento Funcional	7	5,60%
Spinning	9	7,20%
Baloncesto	2	1,60%
Fútbol	9	7,20%
Pádel	3	2,40%
Gimnasia deportiva	6	4,80%
Tenis	3	2,40%
Acrobacia en Tela	2	1,60%
Artes Marciales	3	2,40%
Pilates	8	6,40%
Voleibol	5	4,00%
Buceo	1	0,80%
Atletismo	3	2,40%
Caminar	8	6,40%
Running	8	6,40%
Calistenia	1	0,80%
Boxeo	0	0%
Otras: Yoga	3	2,40%
Otras: Kickboxing	1	0,80%
Otras: Mountain Bike	1	0,80%
Otras: Pole Fitness	1	0,80%
Otras: GAP	1	0,80%
Otras: Andar en bici	1	0,80%
Otras: Tocho bandera	2	1,60%
Otras: Karate Tang Soo Do	1	0,80%
Otras: Equitación	1	0,80%
Otras: Pole Fitness	2	1,60%
Otras: Crossfit	1	0,80%
Otras: Danza	1	0,80%
Otras: Hockey	3	2,40%
Otras: Aerobics	1	0,80%
<b>Total de afirmaciones</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>

Tabla n°19 Práctica de actividad física en el pasado



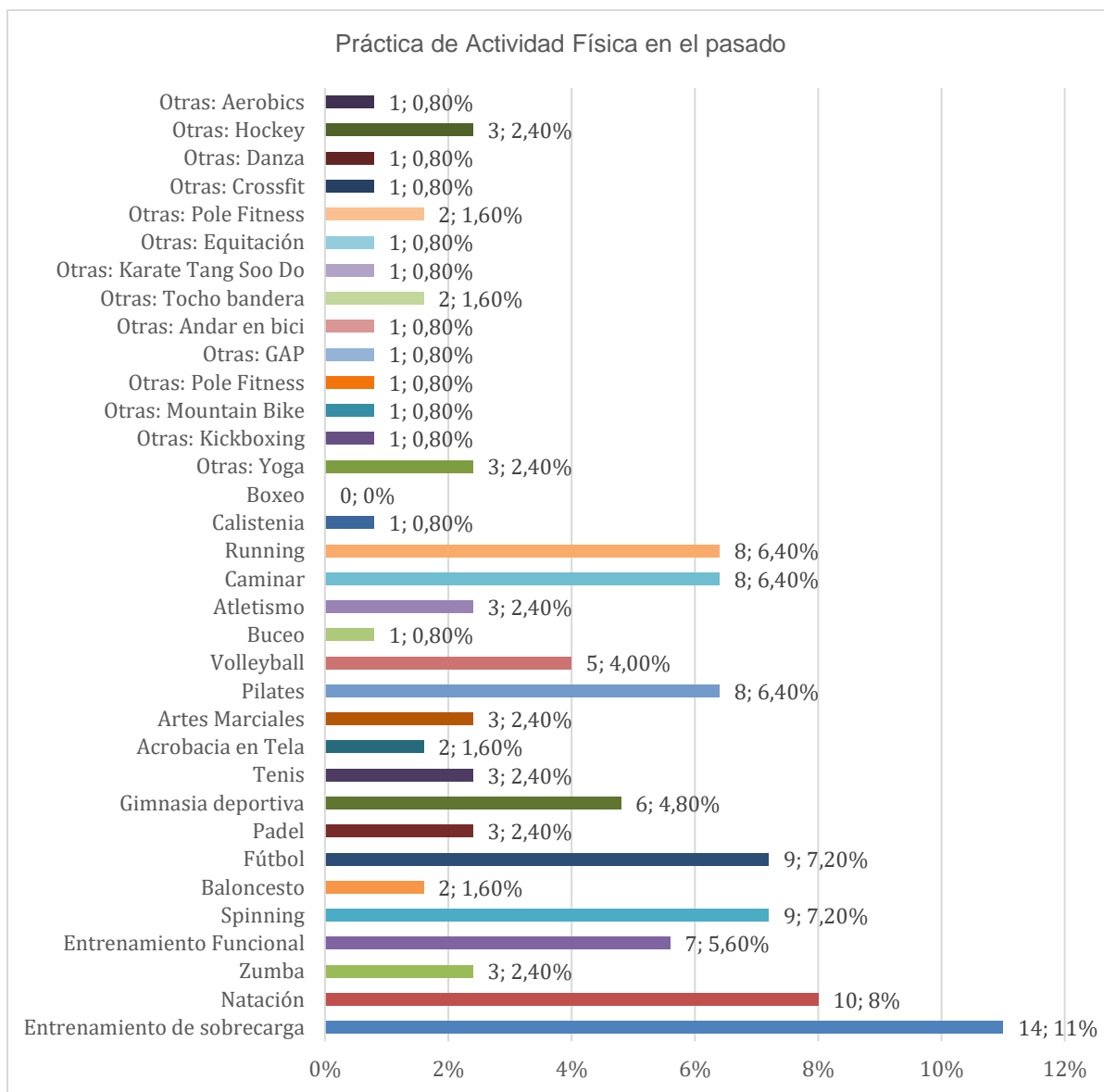


Gráfico n°19 Práctica de actividad física en el pasado

El 100% de los sujetos ha realizado otra actividad física en el pasado, de éstos, el 11% de los participantes ha realizado entrenamiento de sobrecarga, con 14 personas involucradas. Un 8% ha practicado natación (10 personas), mientras que el 7,2% ha participado en spinning y fútbol (9 personas cada uno). Además, el 6,4% ha realizado Pilates, caminatas y running (8 personas cada uno). Un 5,6% ha practicado entrenamiento funcional (7 personas) y un 4,8% gimnasia deportiva (6 personas). Otros porcentajes incluyen voleibol (4% con 5 personas), y un 2,4% de participantes que han practicado actividades como zumba, pádel, tenis, artes marciales, atletismo, yoga y

hockey (3 personas en cada disciplina). Finalmente, el 1,6% ha realizado baloncesto, acrobacia en tela, tocho bandera y pole fitness (2 personas en cada categoría), mientras que un 0,8% ha participado en actividades como buceo, calistenia, kickboxing, mountain bike, entre otras (1 persona en cada caso).

#### IV.1.7.1 Frecuencia semanal de entrenamiento

Frecuencia semana de entrenamiento	fi	Fr%
1 a 2 sesiones	7	23,33%
3 a 4 sesiones	10	33%
5 a 6 sesiones	13	43%
Total (n)	30	100%
Promedio	3,97 sesiones / semana	
Desvío	1,50	

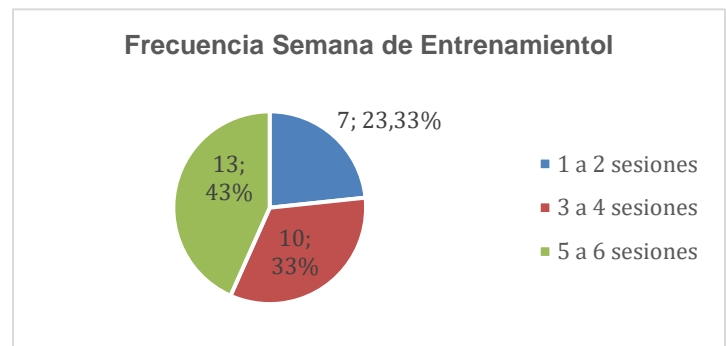


Tabla y gráfico nº20 Frecuencia semanal de entrenamiento

El 33% de los sujetos presenta una frecuencia semanal de entrenamiento en el pasado de 3 a 4 sesiones, con una cantidad de 10 personas del total de los entrevistados. El 43% de los sujetos presenta una frecuencia semanal de entrenamiento en el pasado de 5 a 6 sesiones, con una cantidad de 13 personas del total de los encuestados. El 23,33% de los sujetos presenta una frecuencia semanal de entrenamiento de 1 a 2 sesiones, con una cantidad de 7 personas del total de los entrevistados. El promedio es de  $3,97 \pm 1,50$ . Podemos decir entonces que el grupo es Homogéneo.

#### IV.1.7.2 Intensidad de entrenamiento auto percibida

Intensidad de entrenamiento percibida	de fi	Fr%
1 a 3	1	3,33%
4 a 5	5	16,66%
6 a 7	15	50%
8 o más	9	30,00%
Total (n)	30	100%
Promedio	6,67	
Desvío	1,69	

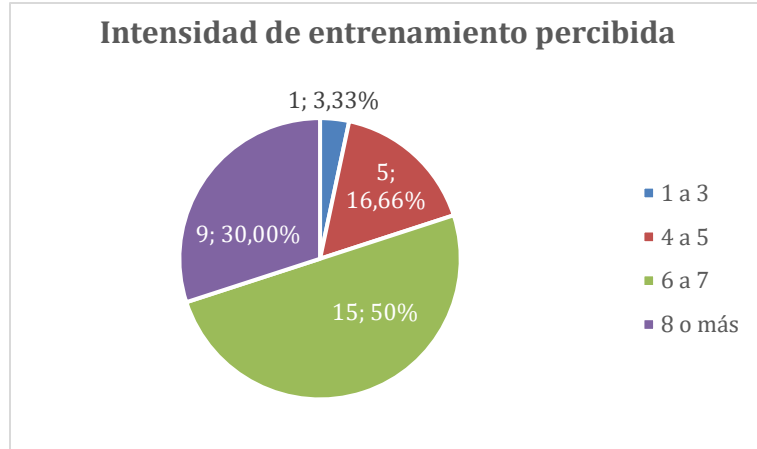


Tabla y gráfico n°21 Intensidad de Entrenamiento Percibida (actividad física en el pasado) escala 1-10

El 50% de los participantes entrenaba en el pasado con una intensidad percibida de 6 a 7, lo que corresponde a 15 personas. Un 30% entrenaba con una intensidad percibida de 8 o más, equivalente a 9 personas. El 16,66% realizaba su entrenamiento con una intensidad de 4 a 5, es decir, 5 personas, mientras que el 3,33% entrenaba con una intensidad de 1 a 3, representado por 1 persona. El promedio de la intensidad percibida es de  $6,67 \pm 1,69$ , lo que indica que el grupo es homogéneo en términos de percepción de la intensidad del entrenamiento.

#### IV.1.7.3 Duración de los entrenamientos

Duración de las sesiones	fi	Fr
15 a 59 min	1	3,33%
60 a 89 min	16	53,33%
90 a 119 min	3	10,00%
120 a 179 min	6	20%
180 a 240 min	4	13%
Total (n)	30	100%
Promedio	92,50 min	
Desvío	48,58	

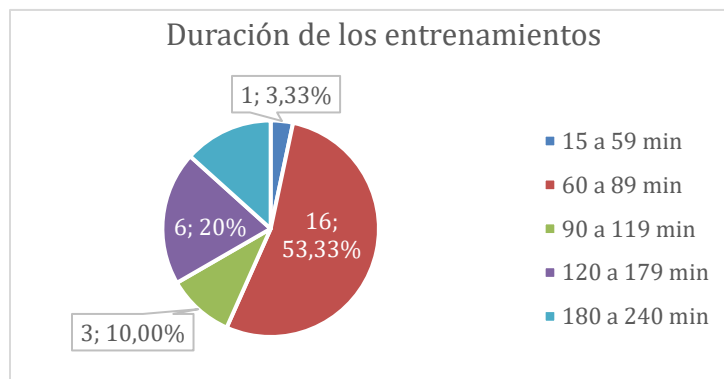


Tabla y gráfico n°22 Duración de los entrenamientos

El 53,33% de los sujetos entrenaba durante 60 a 89 minutos por sesión, con una cantidad de 16 personas del total de los encuestados. El 20% de los sujetos entrenaba durante 120 a 179 minutos por sesión, con una cantidad de 6 personas del total de los

entrevistados. El 13% de los sujetos entrenaba durante 180 a 240 minutos por sesión, con una cantidad de 4 personas del total de los entrevistados. El 10% de los sujetos entrenaba durante 90 a 119 minutos por sesión, con una cantidad de 3 personas del total de los entrevistados. El 3,33% de los sujetos entrenaba durante 15 a 59 minutos por sesión, con una cantidad de 1 persona del total de los encuestados. El promedio es de  $92,50 \pm 48,58$ .

#### IV.1.8 Permanencia y porcentaje de asistencia

##### IV.1.8.1 Factores de permanencia

Factores de permanencia	fi	Fr
Tipo de actividades propuestas	17	11,40%
Calidad y cantidad de infraestructura y materiales	12	8,05%
Formación disciplinar docente	12	8,05%
Empatía con entrenador/a	17	11,40%
Horarios de clases	22	14,76%
Precios de la AF	16	10,70%
Cercanía	13	8,72%
Tiempo ocupado en otras actividades (artísticas sociales laborales)	6	4,02%
Pereza	3	2,01%
Apoyo de entorno familiar y/o amigos	1	0,67%
Relaciones sociales empatía con los pares	8	5,36%
Salud	19	12,75%
Otros: Sentirse a gusto con el espacio	1	0,67%
Otros: Objetivos a corto y largo plazo	1	0,67%
Otros: Lo lleno que está el lugar	1	0,67%
Total (n)	149	100%

Tabla n°23 Factores de permanencia

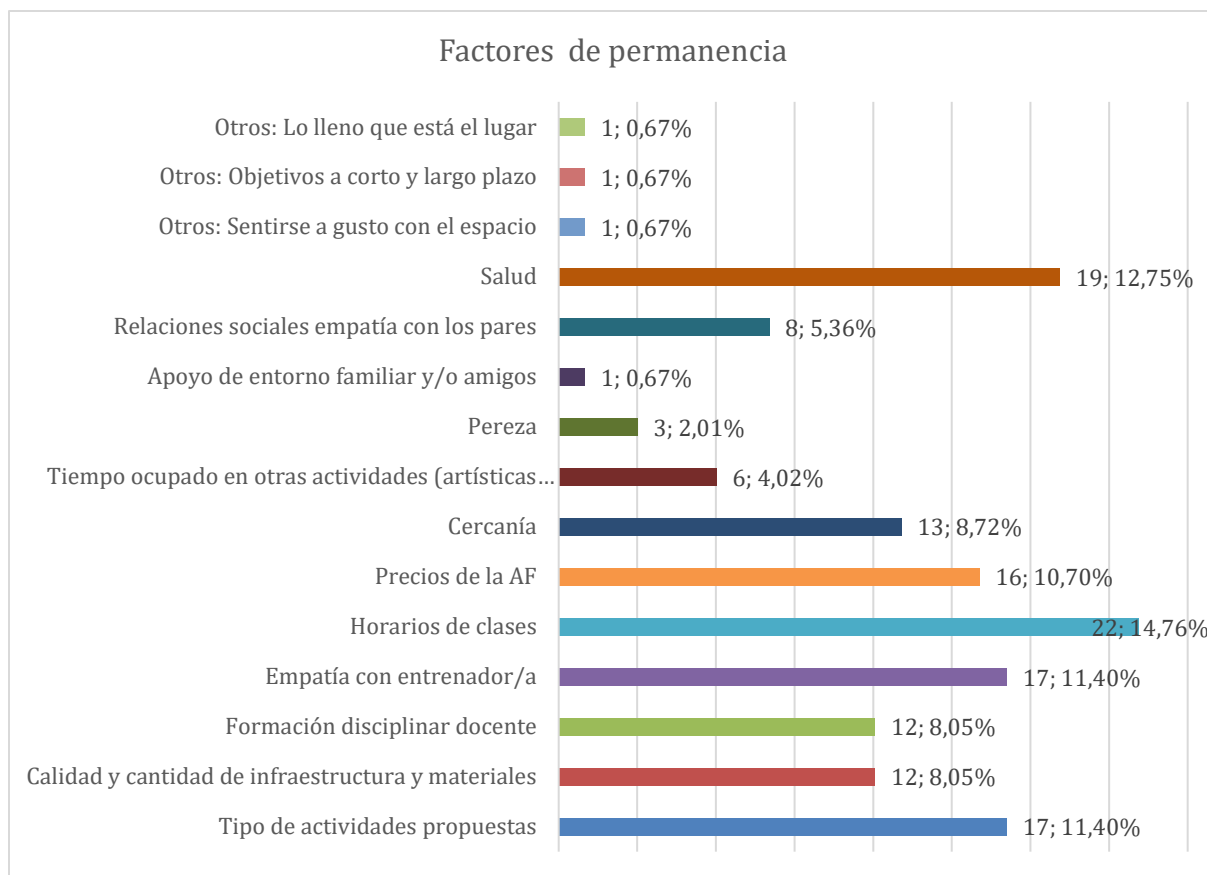
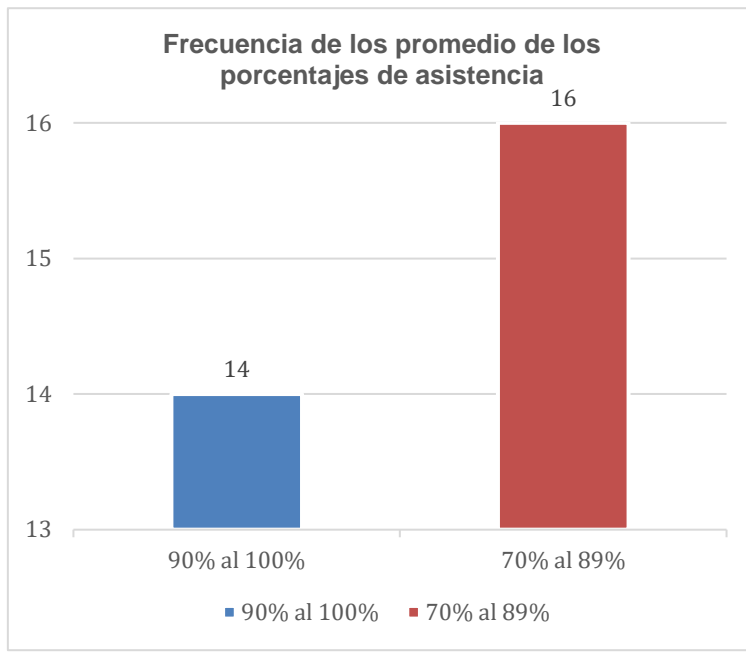


Gráfico n°23 Factores Motivacionales de Permanencia

El factor motivacional de permanencia más común entre los encuestados es la salud, representando el 12,75% (19 personas). Le siguen los horarios de clases con un 14,76% (22 personas). El Tipo de actividades propuestas y la empatía con el entrenador son importantes para el 11,40% (17 personas) cada uno. Otros factores incluyen los precios de la actividad física (10,70%), la cercanía (8,72%), y la calidad de infraestructura y la formación disciplinar docente (8,05% cada uno). menos comunes son las relaciones sociales (5,36%), el tiempo ocupado en otras actividades (4,02%), y la pereza (2,01%). Algunos factores menores, como el apoyo familiar y los objetivos, se reportaron en un 0,67% (1 persona cada uno).

#### IV.1.8.2 Porcentaje de asistencia

Sujeto N°	Porcentaje promedio de participación
1	83,33
2	91,67
3	83,33
4	75
5	83,33
6	100
7	87,5
8	100
9	75
10	70,83
11	83,33
12	91,67
13	100
14	100
15	79,17
16	70,83
17	83,33
18	100
19	100
20	95,83
21	83,33
22	70,83
23	100
24	79,17
25	91,67
26	91,67
27	79,17
28	91,67
29	100
30	83,33
Promedio	87,50
DS	9,97
Mediana	85,42



A partir de los datos de porcentaje de participación a las clases se calculó un promedio de  $87,50 \pm 9,97\%$  esto nos muestra que, en general, los encuestados tienen una buena tasa de asistencia a las clases, con la mayoría asistiendo regularmente.

El desvío estándar de 9,97 indica que hay cierta variabilidad en los niveles de asistencia, aunque no es excesiva. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes asisten de manera consistente, pero hay algunos que asisten menos o más que la media.

Tabla y gráfico n°24 Porcentaje de asistencia

#### IV.1.24 Distribución de tipos de motivación predominantes

Sujeto N°	Promedio de % de Participación	Motivación Intrínseca	Motivación Extrínseca	Amotivación
1	83,33	52	42	6
2	91,67	84	30	9
3	83,33	51	38	4
4	75	84	69	10
5	83,33	76	29	6
6	100	84	56	5
7	87,5	49	44	19
8	100	55	32	8
9	75	50	27	4
10	70,83	65	56	16
11	83,33	80	49	7
12	91,67	63	67	15
13	100	80	43	4
14	100	26	26	11
15	79,17	58	37	4
16	70,83	58	48	15
17	83,33	75	47	6
18	100	84	70	22
19	100	68	52	4
20	95,83	36	42	12
21	83,33	79	45	4
22	70,83	81	65	7
23	100	49	54	6
24	79,17	62	46	10
25	91,67	76	70	15
26	91,67	69	65	6
27	79,17	66	38	4
28	91,67	54	39	13
29	100	81	67	15
30	83,33	70	59	8
Promedio	87,50	65,50	48,40	9,17
DS	10,11	15,29	13,65	5,05
Mediana	85	67	46,5	7,5

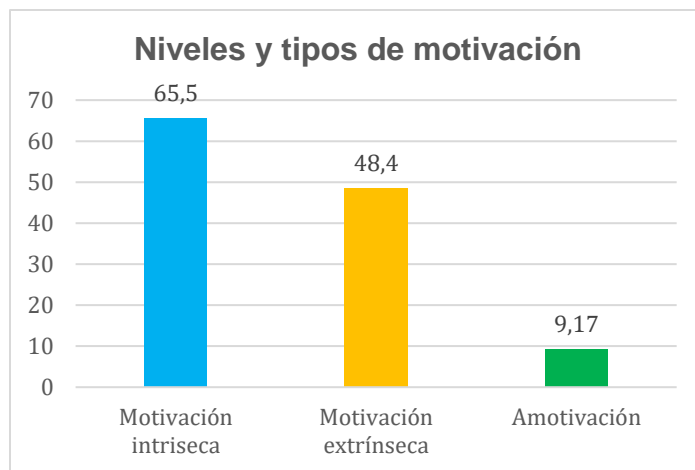


Tabla y gráfico n°24 Distribución de tipos de motivación predominantes

Se obtuvieron los siguientes promedios: en motivación intrínseca  $65,5 \pm 15,29$  puntos, en motivación extrínseca  $48,4 \pm 13,65$  y en amotivación  $9,17 \pm 5,05$  puntos.

En conjunto, estos datos sugieren que los sujetos tienden a estar más motivados por razones internas que por factores externos, y que es raro encontrar individuos que carezcan de motivación en estas actividades.

## **IV.2 Análisis de los datos**

### **IV.2.1 Prevalencia de motivación**

Como vimos anteriormente la motivación predominante es la intrínseca, y la menos predominante la a motivación.

El 86,66% de los entrevistados presenta una predominancia mayor de la motivación intrínseca, con una cantidad de 26 personas de los entrevistados. El 10% de los entrevistados presenta una predominancia mayor de la motivación extrínseca, con una cantidad de 3 personas de los entrevistados. El 3,33% de los entrevistados presenta una igualdad de predominancia tanto en motivación intrínseca como extrínseca, con una cantidad de 1 persona de los entrevistados.

### **IV.2.2 Relación entre porcentaje de participación y tipos de motivación**

Se calculó la relación entre las variables con la prueba de Pearson y se obtuvo que en ninguno de los casos la relación es significativa según la siguiente tabla:

<b>Variables</b>	<b>Coeficiente de relación (r)</b>	<b>P</b>	<b>Coeficiente de determinación (r<sup>2</sup>)</b>	<b>Intervalo de confianza</b>	<b>Significancia</b>
Participación y motivación intrínseca	-0.06973	0.7143	0.004862 (0,48%)	95%	no significativa
Participación y motivación extrínseca	0.04225	0.8245	0.001785 (0,17%)		
Participación y amotivación	0.1029	0.5886	0.01058 (1,05%)		

Tabla n°25 Relación entre las variables



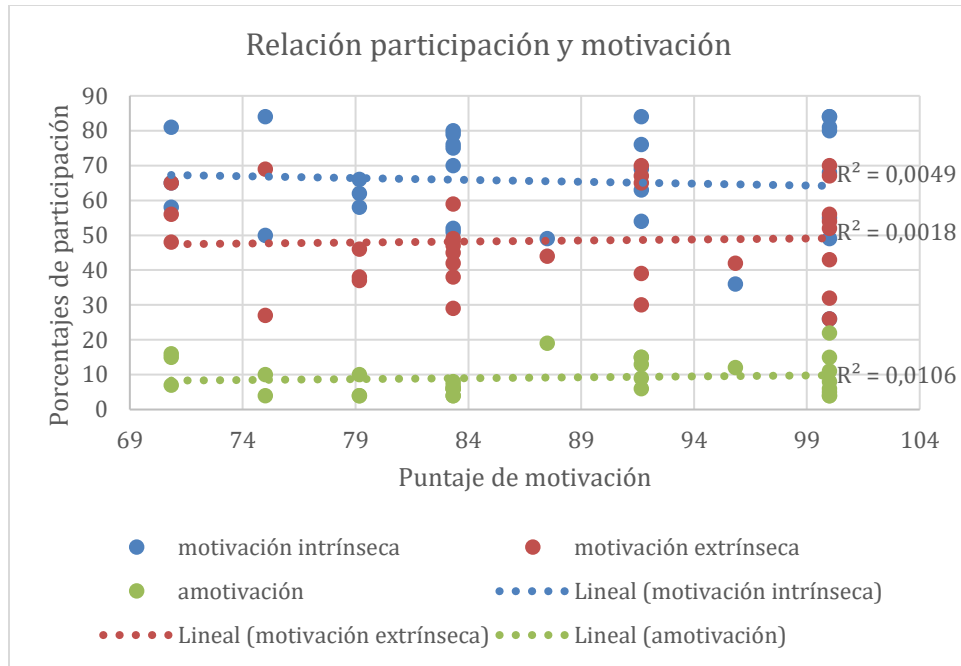


Gráfico n°25 Relación entre las variables

Las correlaciones bajas y no significativas entre la el porcentaje de participación y los diferentes tipos de motivación (intrínseca, extrínseca y a motivación) indican que ésta, en cualquiera de sus formas, no parece ser un factor determinante en la asistencia de los encuestados en este caso particular.

Esto sugiere que otros factores, posiblemente externos a la motivación, podrían estar influyendo más en la asistencia.

### IV.2.3 Relación entre porcentaje de participación y factores motivacionales

Se calculó la relación entre las variables con la prueba chi cuadrada Para ello se creó una tabla de doble entrada colocando en las filas 4 porcentajes de participación y en las columnas los 13 factores motivantes (cada persona podía seleccionar más de uno).

Variables		Factores motivantes													Total
		Actividades	Material Infraestruct	Formación docente	Empatía	Horarios	Precios	Cercanía	otras actividades	Pereza	Familia	social	Salud	Otros	
%Participación	100%	7	6	6	8	9	7	5	0	0	0	2	9	0	59
	90% a 99%	6	3	3	5	6	5	2	0	0	0	2	4	0	36
	80% a 89%	3	2	2	2	3	3	2	2	0	0	2	3	0	24
	70% a 79%	1	1	1	2	4	2	4	4	3	1	2	3	3	31
	Total	17	12	12	17	22	16	13	6	3	1	8	19	3	150

Tabla n°29 Relación entre factores motivacionales y porcentaje de participación

Se obtuvo una Chi= 48.177 con 36 grados de libertad (col-1)\*(hileras-1) y un valor de P= 0.0844. determinando que las variables no están significativamente asociadas entre si

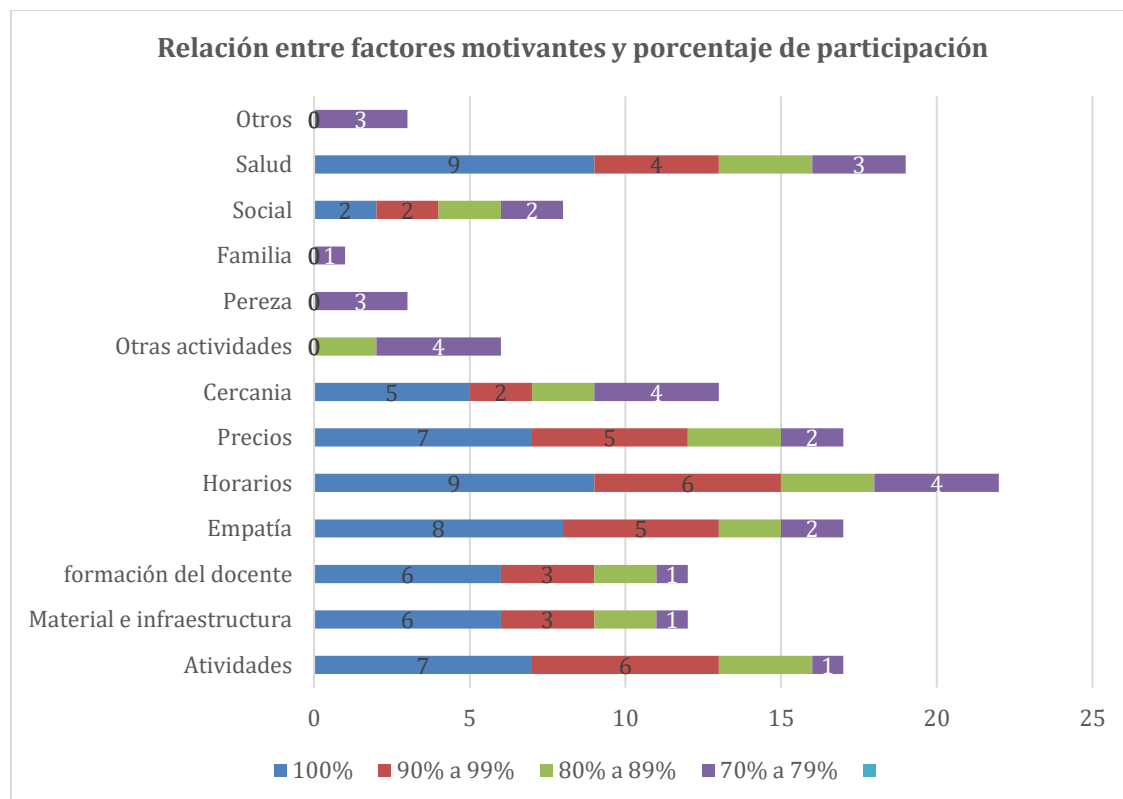


Gráfico n°29 Relación entre factores motivacionales y porcentaje de participación

Los factores predominantes en relación con el porcentaje de asistencia de los sujetos fueron la salud, el tipo de actividades propuestas y los horarios. los factores menos predominantes en relación con el porcentaje de asistencia de los sujetos fueron el apoyo del entorno familiar y/o amigos, la pereza, y otros.

Entre los encuestados que asistieron a un 100% de las sesiones programadas, la mayoría presenta como factor de motivación predominante a la salud, con un total de 9 elecciones. entre los entrevistados que asistieron entre un 90 a 99% de las sesiones programadas, la mayoría presenta como factor de motivación predominantes el tipo de actividades propuestas y los horarios respectivamente, con un total de 6 elecciones por cada factor.

Entre los entrevistados que asistieron entre un 80 a 89% de las sesiones programadas, la mayoría presenta como factor de motivación predominantes el tipo de actividades propuestas, horarios y precios respectivamente, con un total de 3 elecciones por cada factor. entre los entrevistados que asistieron entre un 70 a 79% de las sesiones programadas, la mayoría presenta como factor de motivación predominantes los horarios, cercanía y tiempo ocupado en otras actividades (artísticas sociales laborales) respectivamente, con un total de 4 elecciones por cada factor.

Los promedios y desvíos calculados fueron:

- $4,25 \pm 2,75$  para tipo de actividades propuestas
- $3 \pm 2,16$  para calidad y cantidad de infraestructura y materiales
- $3 \pm 2,16$  para formación disciplinar docente
- $4,25 \pm 2,87$  para empatía con el docente
- $5,5 \pm 2,65$  para horarios de clases
- $4,25 \pm 2,22$  para precios
- $3,25 \pm 1,50$  para cercanía
- $1,5 \pm 1,91$  para tiempo ocupado en otras actividades (artísticas sociales laborales)
- $0,75 \pm 1,50$  para pereza

- $0,25 \pm 0,50$  para apoyo del entorno familiar y/o amigos
- $2 \pm 0,00$  para relaciones sociales (empatía con los pares)
- $4,75 \pm 2,87$  para salud
- $0,75 \pm 1,50$  para otros

### **IV.3 Respuesta a las Hipótesis**

Se acepta la hipótesis 1 de investigación ya que los tipos de motivación predominantes son los intrínsecos en los adultos de 30 a 50 años que participaron de un programa de actividad física, en Playa del Carmen, México en 2024.

Se refuta la hipótesis 2 de investigación y se acepta la alternativa ya que los factores que más influyen sobre la participación y adherencia a un programa de actividad física para adultos de 30 a 50 años en Playa del Carmen, México en 2024 son la salud y los horarios de clase, no las actividades propuestas y empatía con el docente

Se refuta la hipótesis 3 de investigación ya que no existe relación significativa entre los niveles de los distintos tipos de motivación y el porcentaje participación en un programa de actividad física para adultos de 30 a 50 años en Playa del Carmen, México en 2024.

Se refuta la hipótesis 4 de investigación ya que no existe relación significativa entre los factores determinantes para concurrir y porcentaje de participación a un programa de actividad física para adultos de 30 a 50 años en Playa del Carmen, México en 2024.

## **V.I CONCLUSIONES**

Con respecto a la investigación realizada por Giménez Arnau en 2020 sobre los beneficios de la adherencia a la actividad física:

Para el autor, los factores más significativos que influyen a la hora de practicar actividad física y tomarla como un hábito son: salud percibida, estilo de vida de sociedades modernas, situación laboral u ocupación, consumo de tabaco, entre otras. Se coincide con el autor en cuanto a considerar la salud como factor que más influye sobre la participación y adherencia a un programa de actividad física para adultos de 30 a 50 años en Playa del Carmen, México en 2024. Se difiere en cuanto a los demás aspectos ya que de acuerdo con la presente investigación el otro factor que más influye sobre la participación y adherencia a un programa de actividad física para adultos de 30 a 50 años en Playa del Carmen, México en 2024 son los horarios de clases.

En cuanto a las causas por las cuales los sujetos no concurren a sus sesiones programadas o no realizan actividad física, el autor menciona la consideración de la propia salud como insuficiente, el consumo de tabaco y la falta de tiempo. En este aspecto no se coincide con Arnau ya que en la presente investigación se encuentra que la mayoría de los sujetos no concurre a sus sesiones programadas por Falta de Disciplina, porque Entrena en Casa y por Exceso de Trabajo.

Con respecto al trabajo de García Sandóval (2014) sobre Motivación y ejercicio físico:

El autor plantea que las personas dejan de realizar actividad física debido al exceso de trabajo que requiere. En este aspecto se coincide con el autor ya que los factores que influyen en la no concurrencia a las sesiones programadas de los sujetos son: Falta de Disciplina, porque Entrena en Casa y por Exceso de Trabajo.

Por último, se toma en cuenta la investigación de Virumbrales Cancio, y Labault Cabeza (2017) referida a Factores de Motivación:

Los autores mencionan a la motivación intrínseca como la más influyente en la participación y adherencia a la actividad física. De acuerdo con la presente investigación se coincide con Virumbrales y Labault ya que los tipos de motivación predominantes son

los intrínsecos en los adultos de 30 a 50 años que participaron de un programa de actividad física, en Playa del Carmen, México en 2024.

En este trabajo pudimos establecer que los sujetos tienen un alto nivel de motivación intrínseca, es decir, están impulsados principalmente por factores internos, como el disfrute de la actividad en sí misma, el interés personal, o la satisfacción que obtienen al participar en la actividad.

Por otro lado cabe destacar que aunque la motivación extrínseca es más baja que la intrínseca, sigue siendo significativa. Esto indica que los sujetos también se sienten motivados por factores externos, como recompensas, reconocimiento o la aprobación de otros, aunque estos factores no son tan determinantes como los internos.

La baja puntuación en la motivación indica que la mayoría de los sujetos no experimentan una falta de motivación. Esto sugiere que los entrevistados están generalmente motivados, ya sea de manera intrínseca o extrínseca, y que pocos sienten indiferencia o falta de propósito hacia la actividad.

Como conclusiones adicionales del presente trabajo se encuentra que no existe relación significativa entre los niveles de los distintos tipos de motivación y el porcentaje de participación; ni entre los factores determinantes para concurrir y el porcentaje de participación en un programa de actividad física para adultos de 30 a 50 años en Playa del Carmen, México en 2024.

Como estrategia a futuro se plantea proponer intervenciones que fomenten la adherencia a la actividad física tomando como base el presente trabajo de investigación.

## **VI. BIBLIOGRAFÍA**

- Atienza, F.L.; Moreno, Y. Balaguer, I (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis, vol XXII (1S2), 29S42.
- Ayuntamiento de Cozumel (2024). Cozumel Recuperado de: <https://cozumel.gob.mx/>
- Benavente, M. H. y Quevedo-Aguado, M. P. (2014). Sobre la personalidad madura. Madrid: Editorial CCS.
- Capdevila, L (2004): Motivación y actividad física. el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). Universitat de les Balears, Universitat Autònoma de Barcelona. Recuperado de:  
<https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v13n1/19885636v13n1p55.pdf>
- Carrillo, Mariana; Padilla, Jaime; Rosero, Tatiana; Villagómez, María Sol (2009). La motivación y el aprendizaje. Revista de Educación, vol. 4, núm. 2, Universidad Politécnica Salesiana. Cuenca, Ecuador. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/pdf/4677/467746249004.pdf>
- Celis–Merchán, G.A. (2006). Adaptación al español de la escala revisada de motivos para la actividad física (MPAM-R) y el cuestionario de clima deportivo (SCQ) Universidad Nacional de Colombia, Colombia. (P. 79). Recuperado en:  
[http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7613/7036/4859/Adaptacin\\_Al\\_Espaol\\_De\\_La\\_Escala\\_Revisada\\_De\\_Motivos\\_Para\\_La\\_Actividad\\_Fsica\\_MPA\\_M-R\\_Y\\_El\\_Cuestionario\\_De\\_Clima\\_Deportivo\\_SCQ.pdf](http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7613/7036/4859/Adaptacin_Al_Espaol_De_La_Escala_Revisada_De_Motivos_Para_La_Actividad_Fsica_MPA_M-R_Y_El_Cuestionario_De_Clima_Deportivo_SCQ.pdf)
- García Sandóval, Jesús Roberto (2014). Motivación y ejercicio físico: una añeja relación. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>
- Giménez Arnau, David (2020). Beneficios de la Adherencia a la Actividad Física: Propuesta de Intervención. Recuperado  
<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/25940/1/TFG-Gim%C3%A9nez%20Arнау%2C%20David.pdf>
- Gobierno de México (2023). Pueblo de México Recuperado de:  
<https://embamex.sre.gob.mx>

Gobierno de Solidaridad (2024). Playa del Carmen Recuperado de: <https://gobiernodesolidaridad.gob.mx/contacto>

González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., y Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En Castellano, J., y Usabiaga, O. (Eds.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (pp. 407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco.

González Fernández, Antonio (1997). Modelos de motivación académica: una visión panorámica. Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/numero25/article1/texto.html#:~:text=Es%20%C3%A9ste%20uno%20de%20los,diferencian%20tres%20tipos%20de%20motivaci%C3%B3n>

Google Maps (2024). Mapa de México. Recuperado de: <https://www.google.com/maps/place/M%C3%A9xico/@23.7711068,-111.0631564,5z/data=!4m6!3m5!1s0x84043a3b88685353:0xed64b4be6b099811!8m2!3d23.634501!4d-102.552784!16zL20vMGI5MF9y?entry=ttu>

Guillén García, F., et al (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico. Recuperado de: <https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/69619/1/Calidaddevidasaludyejerciciofisico.pdf>

Hellín, P.; Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 y 2, 4, 101-116.

Incarbone O, Ferrante D, Bazán N, Gonzalez G, Barengo N, Kanfino J (2016). Manual Director de actividad física y salud de la República Argentina, Ministerio de Salud de la Nación

Iriarte, Mariano (2007). ¿Motivación “Intrínseca” y “Extrínseca”? Recuperado de: [https://www.imh.eus/es/servicios-empresas/consultoria-desarrollo-personas/publicaciones/13-motivacion\\_intrinseca\\_extrinseca.pdf](https://www.imh.eus/es/servicios-empresas/consultoria-desarrollo-personas/publicaciones/13-motivacion_intrinseca_extrinseca.pdf)



- Izquierdo, A. (2007). Psicología del desarrollo de la edad adulta: Teorías y contextos. *INFAD Revista de Psicología*, 2, pp. 67-86.
- Jácome, Juan Francisco (2015). Las Motivaciones del Deportista / Neurociencias y Deporte. Recuperado de: <https://g-se.com/las-motivaciones-del-deportista-neurociencias-y-deporte-parte-2-3-bp-F57cfb26dbb7f8>
- Mapcarta (2024). Mapa de Playa del Carmen. Recuperado de: [https://mapcarta.com/es/Playa\\_del\\_Carmen](https://mapcarta.com/es/Playa_del_Carmen)
- Marren Rodríguez, G. (1998). Construcción de un cuestionario de motivaciones de inicio, mantenimiento, cambio y abandono. *Anuario de filosofía, psicología y sociología/Número 1*, 1998 -91-108. Departamento de psicología y sociología, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Recuperado de: [https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/3484/1/0237190\\_00000\\_0006.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/3484/1/0237190_00000_0006.pdf)
- Ministerio de Salud. (2016). Manual director de Actividad Física de la República Argentina Plan Nacional de Argentina Saludable. Argentina: Dirección de Promoción y Control de Enfermedades no transmisibles.
- Molero López-Barajas, D., Castro-López, R., & Zagalaz-Sánchez, M. (2012). Autoconcepto y ansiedad: detección de indicadores que permitan predecir el riesgo de padecer adicción a la actividad física. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 91-100.
- Monroy Anton, Antonio y Sáez Rodríguez, Gema (2011). La motivación y el rendimiento en el deporte. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., y López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173-180
- Moreno, J. A., Cervelló, E., Vera, J. A., y Ruiz, L. M. (2007). Physical self-concept of Spanish school children: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1(2). Recuperado de: <http://www.scientificjournals.org/journals2007/articles/1180.pdf>

- Moreno, J. A., Moreno, R., Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2). Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871>
- Municipio de Solidaridad (2023). Información general e Historia. Recuperado de: <https://gobiernodesolidaridad.gob.mx>
- Muñoz Rivera, Daniel (2008). La salud y la calidad de vida. Actividades físicas más convenientes para la mejora de la salud. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd127/actividades-fisicas-mas-convenientes-para-la-mejora-de-la-salud.htm>
- Oliva, Tania (2019). Apuntes de Cátedra de Psicología Educacional, Mendoza.
- Orbegoso G., Arturo (2016). La motivación intrínseca según Ryan & Deci y algunas recomendaciones para maestros. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Arturo-Orbegoso/publication/311162177\\_LA\\_MOTIVACION\\_INTRINSECA\\_SEGUN\\_RYAN\\_DECI\\_Y\\_ALGUNAS\\_RECOMENDACIONES\\_PARA\\_MAESTROS/links/5dc037dba6fdcc2128011bce/LA-MOTIVACION-INTRINSECA-SEGUN-RYAN-DECI-Y-ALGUNAS-RECOMENDACIONES-PARA-MAESTROS.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Arturo-Orbegoso/publication/311162177_LA_MOTIVACION_INTRINSECA_SEGUN_RYAN_DECI_Y_ALGUNAS_RECOMENDACIONES_PARA_MAESTROS/links/5dc037dba6fdcc2128011bce/LA-MOTIVACION-INTRINSECA-SEGUN-RYAN-DECI-Y-ALGUNAS-RECOMENDACIONES-PARA-MAESTROS.pdf)
- Ospina Rodríguez, Jackeline (2006). La motivación, motor del aprendizaje. Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-72732006000200017#:~:text=Seg%C3%BAn%20Woolfolk%20%E2%80%9C%20motivaci%C3%B3n%20se,las%20caracter%C3%ADsticas%20personales%20del%20sujeto.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732006000200017#:~:text=Seg%C3%BAn%20Woolfolk%20%E2%80%9C%20motivaci%C3%B3n%20se,las%20caracter%C3%ADsticas%20personales%20del%20sujeto.)

Papalia, D. E. y Martorell, G. (2017). Desarrollo humano (13 ed.). México: McGraw-Hill Education.

Pelletier et al. (1995) Balaguer, Castillo y Duda (2003,2007). Escala de motivación deportiva (SMS/EMD). Recuperado de:<https://www.uv.es/uipd/cuestionarios/accesolibre/EMD.pdf>

Pulido González, J. (2015). Adaptación y validación de un cuestionario para valorar la motivación en el contexto deportivo. Recuperado de:[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232015000300002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232015000300002)

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Ryan, Richard M., y Deci, Edward L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. Recuperado de:[https://kibbutz.es/wp-content/uploads/2000\\_ryandeci\\_spanishampsysh.pdf](https://kibbutz.es/wp-content/uploads/2000_ryandeci_spanishampsysh.pdf)

Virumbrales Cancio, Montserrat y Labault Cabeza, Nirzka M. (2017). Factores de Motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física. Recuperado de:[https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/544131/Tesi\\_Omayra%20Salgado%20Cruz.pdf?sequence=1](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/544131/Tesi_Omayra%20Salgado%20Cruz.pdf?sequence=1)

World Health Organization (2022). Actividad física. Recuperado de:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## **VII. ANEXOS**

### **VII.1 Asistencia**

Sujeto	Clases (3 sesiones semanales durante un mes - total de 12 clases)												Promedio de porcentaje de participación
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	100	50	0										
2													
3													

### **VII.2 Encuesta**

#### Datos Personales

- Edad: .....
- Género: .....
- Profesión, ocupación u oficio: .....
- Estado civil: .....

#### En estas clases de Pilates y TRX

- Tiempo de permanencia con el mismo entrenador/a (meses): .....
- ¿Ha abandonado en algún momento la actividad?.....
- ¿Cuántas sesiones semanales de entrenamiento realiza?.....
- ¿Concurre a todas sus sesiones programadas? Si No
- Porque .....
- ¿Cuánto tiempo dura aproximadamente cada sesión de entrenamiento?.....
- En el transcurso de su sesión, ¿realiza toda la rutina completa que se le indica?  
SI NO
- Especificar que realiza y que no.....
- En el presente realiza además alguna otra actividad física SÍ NO
- ¿Cuál/cuáles? Marque con un círculo:
  - Entrenamiento de sobrecarga o máquinas en gimnasio
  - Natación
  - Zumba

- Entrenamiento Funcional
- Spinning
- Baloncesto
- Fútbol
- Pádel
- Gimnasia deportiva
- Tenis
- Acrobacia en Tela
- Artes Marciales
- Pilates
- Volleyball
- Buceo
- Atletismo
- Caminar
- Running
- Calistenia
- Boxeo
- Otra/s (detallar a continuación): .....

- Con qué Frecuencia semanal realiza esta actividad física:

1    2    3    4    5    6    7

- Con qué Intensidad realiza esta actividad física (donde 1 es la más baja y 10 es la intensidad más alta - aplicable para atletas o deportistas de alto rendimiento):

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

- Duración en minutos/horas de cada sesión de actividad física que realiza:

Minutos:    10    20    30    40    50    60

Horas:        1        2        3        4 o más horas

- ¿En el pasado, ha practicado alguna actividad física?        SÍ        NO
- ¿Cuál/cuáles? Marque con un círculo:
  - Entrenamiento de sobrecarga o máquinas en gimnasio
  - Natación

- Zumba
- Entrenamiento Funcional
- Spinning
- Baloncesto
- Fútbol
- Pádel
- Gimnasia deportiva
- Tenis
- Acrobacia en Tela
- Artes Marciales
- Pilates
- Volleyball
- Buceo
- Atletismo
- Caminar
- Running
- Calistenia
- Boxeo
- Otra/s (detallar a continuación): .....

● Con qué Frecuencia semanal realizaba su actividad física:

1    2    3    4    5    6    7

● Con qué Intensidad realizaba su actividad física (donde 1 es la más baja y 10 es la intensidad más alta - aplicable para atletas o deportistas de alto rendimiento):

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

● Duración en minutos/horas de cada sesión de actividad física realizada:

Minutos:    10    20    30    40    50    60

Horas: 1    2    3    4 o más horas

Motivos y causas

- ¿Qué ítems de la siguiente lista considera de mayor importancia para permanecer en este programa de actividad física? Marque con círculo
  - a) Tipo de actividades propuestas
  - b) La calidad y cantidad de la infraestructura y materiales didácticos proporcionados
  - c) Formación disciplinar de los docentes
  - d) La empatía de su entrenador/a
  - e) Los horarios en los cuales se dictan las clases
  - f) Los precios de la actividad física que practica
  - g) Cercanía
  - h) Tiempo ocupado en otras actividades (artísticas, sociales, laborales)
  - i) Pereza
  - j) El apoyo de su entorno familiar y/o amigos
  - k) Relaciones sociales empatía con los pares
  - l) Salud
  - m) OTROS: especificar

**VII.3 Pelletier et al. (1995) Balaguer, Castillo y Duda (2003,2007): Escala de motivación deportiva (SMS/EMD)**

Nos gustaría saber las razones por las que participas en tu deporte. Por favor, indica, rodeando con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por las que actualmente participas en tu deporte.

¿Por qué participas en tu deporte?		No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar practicándolo	1	2	3	4	5	6	7

4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y / o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé; siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y / o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma / ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y / o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase	1	2	3	4	5	6	7
22	Para mostrar a los otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7



23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y / o destrezas que no he realizado antes	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque esta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego)	1	2	3	4	5	6	7
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	1	2	3	4	5	6	7