



PROYECTO DE GRADO: ANÁLISIS DE LOS COMPORTAMIENTOS *FITY*
HEALTHY EN PRACTICANTES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA CIUDAD DE
CALI

AUTORAS

LAUREN SOFÍA PACHECO

MARIANA CASTRO JAIMES

LAURA URBANO LEYTON

DIRECTOR DEL PROYECTO

JUAN ANTONIO GUDZIOL

UNIVERSIDAD ICESI

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS

ECONOMÍA Y NEGOCIOS INTERNACIONALES

SANTIAGO DE CALI

2018

Tabla de contenido

Resumen	3
Abstract	4
1. Introducción	5
2. Planteamiento del problema	7
2.1 Hipótesis	7
2.2 Objetivos	8
2.2.1 Objetivo general	8
2.2.2 Objetivos específicos	8
3. Marco conceptual	9
3.1 Actividad física y edad	10
3.2 Influencia del entorno social	12
3.3 Estilo de vida y motivaciones	13
3.4 El comportamiento <i>fitness</i> y la consideración de las futuras consecuencias	16
4. Metodología	19
4.1 Participantes	19
4.2 Instrumentos	19
4.3 Procedimiento	20
5. Análisis e interpretación de resultados	20
5.1 Modelo	20
.....	23
5.2 Resultados	23
6. Conclusiones	26
7. Anexos	28
8. Bibliografía	32

Resumen

La investigación que se presenta a continuación analiza el efecto de las motivaciones intrínsecas y de las motivaciones extrínsecas en el comportamiento *fitness* y *healthy* de personas que participan en una actividad deportiva, teniendo en cuenta que las motivaciones representan un factor fundamental en el proceso de toma de decisiones de los individuos ya que estas definen las conductas y acciones que realiza cada uno de ellos al estar incentivados por estímulos internos o por influencias externas. La distinción de estos aspectos tiene como fin explicar que los individuos no actúan únicamente bajo su propio criterio, sino que se ven influenciados por otros factores como la edad, el entorno social, los valores, los estereotipos e incluso los medios de comunicación y marketing.

Para corroborar lo anterior, se plantearon dos modelos de ecuaciones estructurales, el primero permitió evaluar la influencia de las motivaciones intrínsecas en la construcción de un estilo de vida saludable; y el segundo midió como las motivaciones extrínsecas, específicamente la de alcanzar cierto ideal en cuanto a apariencia física, influyen en la adopción de un estilo de vida fitness.

Finalmente, se logró corroborar las hipótesis planteadas, llegando a la conclusión de que las personas que participan en actividades físicas, deportes y ejercicio motivadas por factores que nacen dentro de cada una de ellas tienden a adoptar comportamientos *healthy*. Y por otro lado se afirma que la imagen corporal es un factor determinante en los comportamientos fitness.

Palabras clave: motivación intrínseca, motivación extrínseca, comportamiento *fitness*, comportamiento *healthy*, actividad física, imagen corporal, entorno social, medios de comunicación.

Abstract

The research presented below analyzes the effect of intrinsic and extrinsic motivations on fitness and healthy behavior of people participating in a sport activity, being aware that motivations represent a fundamental factor in the decision-making process of individuals, since these define the behaviors and actions that each of them performs when they are exposed to external influences. The distinction of these aspects, aims to explain that individuals do not act only on their own criteria, but are influenced by other factors such as age, social environment, values, stereotypes and even the mass media and marketing.

To corroborate the above, two models of structural equations were proposed, the first allowed to evaluate the influence of intrinsic motivations in the construction of a healthy lifestyle; and the second measured how the extrinsic motivations, specifically that of reaching a certain ideal in terms of physical appearance, influence the adoption of a fitness lifestyle.

Finally, it was possible to corroborate the hypotheses, reaching the conclusion that people who participate in physical activities, sports and exercise motivated by factors that arise within each of them tend to adopt healthy behaviors. And on the other hand it is affirmed that body image is a determining factor in fitness behaviors.

Keywords: intrinsic motivation, extrinsic motivation, behavior fitness, healthy behavior, physical activity, body image, social environment, media.

1. Introducción

En general, los promotores del *fitness* asumen que la práctica de actividad física es beneficiosa para la salud (Markula, 1997). Lo anterior tiene sentido puesto que realizar ejercicio no solo aporta bienestar físico y mental, sino que además permite mejorar la condición física del individuo, debido a que trabaja distintos factores como la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia muscular, la fuerza muscular, la composición corporal y la flexibilidad (Carl J. Caspersen, 1985). Sin embargo, ¿hasta qué punto este interés que refleja el *fitness* por mejorar el estado físico y la preocupación por desarrollar los factores anteriormente mencionados podría seguir considerándose saludable? Esta pregunta nos lleva entonces a cuestionarnos la relación entre lo *fit* y lo *healthy*.

De esta manera, resulta pertinente realizar la distinción entre estos dos conceptos puesto que, aunque están relacionados, tienen distintos significados que suelen ser confundidos comúnmente por las personas. Por un lado, *healthy* viene del término “*health*”, que, traducido al español, significa salud. De acuerdo con la definición de salud que propone la Organización Mundial de la Salud, esta “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946). Por otro lado, “la expresión *fitness* proviene del término inglés *fit* y su significado literal en español es aptitud o, escogiendo la acepción más cercana al terreno del ejercicio y los estilos de vida, estado físico” (Fernández, 2015)

Ahora bien, el propósito de este trabajo investigativo es determinar qué factores podrían definir cada uno de estos comportamientos, analizando cuáles son las principales motivaciones que llevan a las personas *fit* y *healthy* a llevar determinado estilo de vida.

Este escrito está compuesto por siete secciones. La primera está dedicada a la introducción; la segunda abarca el planteamiento del problema y las hipótesis; la tercera incluye el objetivo general y los objetivos específicos de la investigación. En la cuarta parte se desarrolla el marco teórico que contempla una parte de contexto histórico, la evolución del concepto hasta lo que hoy se conoce por *fitness* y el impacto social que este movimiento ha tenido. En este apartado también se exponen tres aspectos importantes: la edad, el entorno social, las motivaciones, y la consideración de las futuras consecuencias en las que se analizan algunos de los drivers que modelan las motivaciones de los comportamientos *fit* y *healthy* así como la relación del estilo de vida *fitness* con la consideración de las futuras consecuencias.

La distinción de estos aspectos, tiene como fin explicar que los individuos no actúan únicamente bajo su propio criterio, sino que se ven influenciados por otros factores como la edad, el entorno social, los valores, los estereotipos e incluso los medios de comunicación y marketing. No se trata de entrar a juicios de valor y decir que un estilo de vida es mejor que el otro, pero sí de analizar la manera en que se actúa en cada uno y las motivaciones para hacerlo.

En la cuarta sección se realiza la descripción y el desarrollo de la metodología empleada para contrastar dichas hipótesis, la cual incluye a los participantes, los instrumentos y el procedimiento empleado; en la quinta sección se incluye el análisis y la discusión de los resultados; en la sexta sección se realizan las conclusiones; en la séptima sección se encuentran contemplados los anexos y en el último apartado la bibliografía bajo la cual se ha apoyado el presente trabajo investigativo.

2. Planteamiento del problema

¿Cómo son los *drivers* que modelan una diferencia entre los comportamientos *fit* y *healthy* de las personas de la ciudad de Cali?

2.1 Hipótesis

Según la teoría de la autodeterminación, existen diferentes tipos de motivación que condicionan el comportamiento humano (Ryan & Deci, 2000). En nuestro caso, nos interesa distinguir entre aquellas que son intrínsecas y extrínsecas, pues estas están asociadas con los niveles de participación y satisfacción de los individuos a la hora de escoger un estilo de vida *fitness* o *healthy*.

Con base en los estudios realizados por Ryan, Frederick & otros (1995), nos referiremos a las motivaciones intrínsecas como aquellas que provienen de la consciencia del individuo en sí y que se encuentran principalmente relacionadas con el disfrute y la competencia, mientras que las motivaciones extrínsecas serán el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno social y estarán más enfocadas en la apariencia física.

Basándonos en estos factores motivacionales podremos identificar y contrastar las principales razones por las cuales las personas tienen comportamientos *healthy* o *fitness* y de esta manera medir el impacto que tiene cada una de estas en el comportamiento de las personas, lo cual nos permitirá corroborar nuestras hipótesis.

Para medir los factores de motivación, se usan diferentes escalas que pueden representar de forma adecuada lo que la persona siente y desea. En este caso, analizamos el nivel de deseo que tiene la persona en cuanto al disfrute, la competencia,

la aptitud física, la apariencia, el entorno social, la responsabilidad con su salud y la nutrición.

De acuerdo a esto se plantean dos hipótesis:

- Las personas que adoptan comportamientos de un estilo de vida *healthy* se encuentran influenciadas en mayor medida por sus motivaciones intrínsecas.
- Las personas que adoptan comportamientos de un estilo de vida *fitness* se encuentran mayormente influenciadas por motivaciones extrínsecas.

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo general

- Determinar las motivaciones que definen los comportamientos de las personas que llevan un estilo de vida *fit/healthy* en la ciudad de Cali

2.2.2 Objetivos específicos

- Analizar el estilo de vida de las personas con tendencias a consumir productos o servicios *healthy* y *fitness*.
- Analizar los valores terminales e instrumentales que guían los comportamientos *healthy* y *fitness*.
- Analizar los efectos de los valores sociales en los comportamientos *healthy* y *fitness*.

3. Marco conceptual

La idea de encontrar un equilibrio entre mente y cuerpo, y particularmente, de tener un estilo de vida más activo, surgió durante la revolución industrial en el siglo XIX, en donde las fuerzas militares comenzaron a preocuparse por incluir estos aspectos en sus programas de entrenamiento para asegurarse de que sus hombres tuvieran un buen rendimiento, mientras que por otra parte, la élite social comenzaba a tener un mayor interés en cuidar de su bienestar general y evitar el sedentarismo a través de una alimentación balanceada y de la práctica de actividad física (Carl Foster, 2017). Con el paso del tiempo, la población a nivel general ha reconocido la importancia de mantener un estilo de vida activo.

El concepto de la aptitud física fitness ha evolucionado con el tiempo ya que lo que en su origen era un conjunto de atributos relacionados con la salud que las personas tenían o lograban, hoy en día es más bien un estilo de vida generalizado conocido como “vida fitness”. A partir de esto, es importante resaltar dicha práctica como un fenómeno relevante en nuestros días debido a la gran influencia que tiene en los hábitos de las personas de todo el mundo, especialmente en los jóvenes.

Según los indicadores demográficos básicos, en la actualidad las personas desean estar más saludables y practicar algún tipo de deporte (McPherson, 2017). Estamos bombardeados con mensajes fitness provenientes de los medios populares. Las nuevas revistas relacionadas con el ejercicio físico han llegado al mercado; la televisión transmite documentales de fitness; numerosos anuncios e infomerciales venden equipos de ejercicios y programas de dieta. (Markula, 1997)

La abundancia y el fácil acceso a la información en la era actual ha tenido una gran influencia en el comportamiento de los individuos dentro de la sociedad. Surgen

entonces tendencias que se han popularizado tal y como lo ha hecho el movimiento “fitness”, en donde mantener un estilo de vida activo es una condición necesaria pero no suficiente para suplir las posibles motivaciones que conllevan a hacer parte de este movimiento y, por lo tanto, se contemplan otros componentes adicionales dentro del fitness, los cuales, a su vez, no implican necesariamente llevar a cabo un estilo de vida saludable (Markula, 1997).

3.1 Actividad física y edad

Es indiscutible que el ejercicio es beneficioso para las personas de todas las edades ya que un estilo de vida activo preserva la capacidad funcional, mejora la calidad de vida y, además, previene enfermedades. Sin embargo, se evidencia una disminución de la actividad física a medida que las personas se hacen más adultas, puesto que, con el avance de la edad, la actividad física es enfocada a la obtención de beneficios para la salud y no tanto a mejorar la condición física (Hulya Donat Tuna, 2009).

Según la OMS, las personas adultas que realizan actividad física presentan menores tasas de mortalidad, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular y además mantienen más fácilmente el peso. Mientras que para las personas adultas el ejercicio está directamente relacionado con el bienestar y la salud, los jóvenes lo relacionan más con estar en forma.

De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Missouri, para los jóvenes que cuidan sus cuerpos es más importante la apariencia que la salud. En la investigación se discute como la imagen corporal se asocia con la participación de dietas restrictivas, patrones de sueño irregulares y ejercicio excesivo, mostrando como los mensajes conflictivos de la sociedad con respecto al peso, los valores y las

elecciones saludables afectan a los individuos en edad universitaria. (University of Missouri-Columbia, 2012)

De este modo, la edad se puede ver como un factor determinante en el momento de clasificar a una persona como *healthy* o *fitness*. Por su parte, los jóvenes tienden a ser más activos y a tener mayor resistencia que una persona adulta. Esto puede deberse a distintos factores, entre los cuales está la disponibilidad de tiempo que posee una persona adulta a comparación de una persona joven. La rutina de un adulto común generalmente consiste en largas jornadas de trabajo y diversos compromisos, lo que hace que este prefiera guardar energía, descansar o dedicarse a otro tipo de actividades en vez de realizar actividades físicas.

Del mismo modo, el objetivo final de realizar ejercicio para las personas adultas es muy distinto al de los jóvenes. Por su parte, la actividad física que suele realizar un adulto se enfoca en poner en movimiento el cuerpo, trabajando en el jardín, montando bicicleta, llevando el perro a caminar, bailando o usando las escaleras en lugar del ascensor (National Institute on Aging, 2014). Mientras que para los jóvenes la actividad física consiste en ejercicios planeados, estructurados y repetitivos como lo es el entrenamiento con pesas, máquinas, rutinas de abdominales, entre otros, los cuales requieren llevar al cuerpo a un mayor nivel de esfuerzo.

Por otro lado, con el avance de la edad y la aparición de enfermedades, las capacidades de las personas para realizar algún tipo de actividad física van disminuyendo, y entonces aparecen restricciones de tipo médico que no permiten que una persona adulta realice el mismo tipo de actividad al mismo ritmo e intensidad que un joven. Es por eso que el ejercicio debe regularse de acuerdo a las condiciones físicas que posea cada persona, pues no se puede comparar a alguien que se ejercita con

regularidad o un deportista de alto rendimiento con alguien que tiene algún tipo de lesión física o enfermedad.

No obstante, la diferencia va más allá de las capacidades físicas y radica en otros aspectos como lo es el estilo de vida, las actividades diarias que realizan, las preferencias, la alimentación, los hábitos, entre otros.

3.2 Influencia del entorno social

El entorno social es otra variable importante que influye en las personas *fit* y *healthy*. El entorno social se podría definir como el tipo de interacción que establece una persona con otra u otros respecto de ciertas propiedades, características o procesos del entorno y de los defectos percibidos sobre el mismo según roles y actividades desarrolladas por los sujetos (Granada, 2001). Todas las personas nacemos dentro de un ambiente en el cual crecemos y tendremos que lidiar con todos los aspectos que estarán dentro de este. El entorno social incluye la familia, el nivel socioeconómico, la cultura, entre otros que hacen que la persona se vea influenciada a tener diferentes ideas y comportamientos que regulan su vida cotidiana.

Las nuevas características físicas que puede adquirir una persona pueden estar influenciadas en el modo de ver y relacionarse con la sociedad. Hoy en día la tendencia de una vida saludable y *fit* está muy marcada por los medios de comunicación, redes sociales, anuncios publicitarios y otros que de cierto modo logran influir en los jóvenes y adultos.

Los jóvenes hoy en día buscan una identidad como lo sostiene la psicóloga Luz María Huerta al afirmar que, en la actualidad, estos son más propensos a ser influenciados por patrones de moda debido a que se encuentran rodeados de cierta

publicidad que va dirigida hacia ellos. En efecto, el entorno social puede impactar hasta tal punto de llevarlos a adoptar conductas arraigadas a su apariencia física. (Acosta, 2014).

Por su parte, los adultos más que por los medios de comunicación, tienden a ser influenciados por el círculo social en el que se desenvuelven, familiares, amigos, médicos, entre otros, los llevan a cuestionarse sobre el estilo de vida que están llevando y la edad, a considerar las consecuencias de este para su salud en el largo plazo.

3.3 Estilo de vida y motivaciones

Sean cuales sean los motivos, el auge que ha cobrado la práctica de actividad física se puede evidenciar no solo en el incremento de la cantidad de personas que se ejercitan sino también en el aumento de las instalaciones donde se practican (Arbinaga Ibarzábal & García García, 2003). Por lo tanto, sabiendo de los numerosos beneficios del ejercicio físico a nivel psicológico, físico y social, sería primordial tener en cuenta los motivos de práctica, ya que su naturaleza podría revelar algunas claves sobre el compromiso deportivo de la persona y sobre su comportamiento, lo que a su vez podría determinar el estilo de vida que decide llevar (Navarro López, Huéscar, Borges Silva, & Moreno Murcia, 2017).

De forma muy somera, se esperaría que las motivaciones que inducen a un comportamiento *healthy* estén relacionadas exclusivamente con la salud y el bienestar general. Mientras que, aquellas que inducen a un comportamiento *fitness* tengan que ver más con el culto a un cuerpo "sano" y equilibrado en sus formas, es decir, estético, falto de grasa, flexible y vascularizado, el cual se ha establecido como el prototipo al que imitar, tal y como sugieren Arbinaga y García en su estudio (2003, pág. 51).

Lo esperado dentro del contexto *healthy* se corrobora con lo observado por Laverie (1998) en donde se encuentra que muchos de los individuos muestran una tendencia a sostener su participación en la práctica de actividad física como resultado de los beneficios que obtienen de la misma en cuanto a su salud y su bienestar psicológico, tales como: perder peso, estar físicamente en forma, ser más saludables ahora y cuando envejecan, sentirse mejor consigo mismos, eliminar el estrés, mejorar su estado de ánimo y divertirse.

En lo que al fitness se refiere es común que los medios populares del fitness difundan información relacionada con el ejercicio y la nutrición haciendo énfasis en la alteración del aspecto físico (Markula, 1997). De esta manera, se promueve una cultura de consumo en donde la apariencia del cuerpo toma cada vez más relevancia, como afirma Featherstone (1991) se ha vendido la idea de que “el cuerpo es un vehículo de placer y autoexpresión”. Por lo tanto, para disfrutar de estos placeres el individuo debe verse bien y para ello, en muchas ocasiones, las personas recurren a regímenes estrictos de ejercicio (Markula, 1997).

Existen motivaciones intrínsecas y extrínsecas que influyen en las ideas y comportamientos del ser humano. La primera hace referencia a aquella motivación que no depende de cosas externas sino más bien nace desde la consciencia y lleva a la persona a actuar de cierta forma porque así lo desea (Sorano, 2014). La segunda por su parte, está arraigada al entorno social y es activada desde afuera del individuo. Los comportamientos de los otros son capaces de influir en la forma en que pensamos y actuamos creando más una necesidad de hacer lo que nos dicen que en verdad lo que queremos.

Podemos relacionar estas dos motivaciones con las personas *fit* y *healthy*. Por un lado, las personas *fit* sienten la necesidad de seguir un estilo de vida marcado por los

gimnasios y la dieta que ofrecen los entrenadores, fisicoculturistas y competidores en este campo.

Muchos de estos últimos tienen gran influencia en las personas que apenas están comenzando su vida fitness y desean inspirarse en otros para tener motivaciones y llegar a la “meta” que desean alcanzar. Por otra parte, están las personas saludables que deben mejorar su salud y son motivados extrínsecamente por médicos y nutricionistas.

Muchos de ellos deben empezar a consumir mejores alimentos, realizar ejercicio y llevar una vida sana porque de lo contrario son más propensos a desarrollar enfermedades.

Ahora bien, las motivaciones intrínsecas también hacen parte de estos dos tipos de individuos. Existen personas fitness que toman la iniciativa propia de querer llevar un estilo de vida muy rígido y en ocasiones peligroso por querer un cuerpo con baja cantidad de grasa y gran musculatura. Entrenan tres o cuatro horas al día, su dieta es bastante estricta y consumen cualquier cantidad de suplementos sin pensar mucho en las consecuencias. En lo que respecta a los individuos saludables, sienten esta motivación intrínseca por tomar la iniciativa de cuidarse a sí mismos mediante la práctica de actividad física moderada y llevar una alimentación balanceada.

Un estudio realizado en el gimnasio Zona Fitness muestra que tanto mujeres como hombres tuvieron dos motivaciones principales a la hora de realizar actividad física, estas fueron la salud y el placer. Explicaban que eran decisiones propias por llevar un hábito de vida saludable y ser mejores en lo que hacían. Estas motivaciones hacen referencias a las intrínsecas las cuales son más duraderas que las motivaciones extrínsecas (Arias, 2007).

3.4 El comportamiento *fitness* y la consideración de las futuras consecuencias

En los últimos años, los avances científicos y tecnológicos en el entendimiento de la medicina han demostrado que, la forma en que los individuos consideran las implicaciones futuras de las acciones que realizan en su vida cotidiana, tiene repercusiones importantes en su elección de cómo comportarse, y en el largo plazo, en los resultados que estas decisiones traen para su vida (Strathman, Gleicher, Boninger, & Edwards, 1994).

Según el artículo “*The Consideration of Future Consequences: Weighing Immediate and Distant Outcomes of Behavior*”, a grandes rasgos, bajo la teoría de la consideración de las futuras consecuencias, es posible identificar a dos tipos de individuos: aquellos orientados al corto plazo, los cuales tienen como finalidad maximizar sus beneficios inmediatos y están dispuestos a sacrificar las consecuencias futuras de sus acciones, con tal de alcanzar estos objetivos en un corto tiempo; por otra parte, los individuos orientados al largo plazo, están dispuestos a sacrificar beneficios inmediatos para su presente como el placer u otro tipo de conveniencias, con la finalidad de alcanzar un mejor *status* en el futuro, sin importar que esto les tome más tiempo (Strathman, Gleicher, Boninger, & Edwards, 1994).

Ahora bien, para contextualizar esta teoría en relación con lo *fit* y lo *healthy*, Joireman & otros afirman en su estudio de las futuras consecuencias aplicadas al comportamiento respecto a la salud que: “*Muchos comportamientos relacionados con la salud plantean un conflicto entre las consecuencias a corto y largo plazo de las acciones del individuo. Por ejemplo, a corto plazo, el ejercicio y la alimentación saludable pueden requerir que las personas sacrifiquen cosas que les den placer, como*

dormir y comer alimentos ricos en grasa. Sin embargo, a largo plazo, el ejercicio y la alimentación saludable benefician al individuo” (2012, pág. 1272).

Lo anterior, permite inferir que, ya sea que el individuo adopte un comportamiento *fit* o uno *healthy*, otros factores desarrollados en apartados anteriores como edad, entorno social y motivaciones, incidirán en la orientación que este tenga respecto a las consecuencias futuras de corto y largo plazo.

Una persona *fitness*, se podría considerar como disciplinada, motivada y equilibrada; sin embargo, existen límites más allá de los cuales estas actitudes pueden convertirse en una obsesión y alejarse de un estilo de vida saludable (Henaó Ortega & Vásquez Vélez, 2016). Por otra parte, las personas que se consideran *fitness* dicen que su motivación individual por alcanzar el bienestar es la que los impulsa a llevar este estilo de vida; no obstante, expertos han realizado análisis profundos de estos comportamientos y algunos afirman que la “vida *fitness*” es un proceso de aculturación y alineación que los lleva a asimilar que lo que se promueve socialmente es lo correcto, dejándose así llevar por la cultura colectiva más que por las motivaciones individuales (Henaó Ortega & Vásquez Vélez, 2016).

El conjunto de prácticas que realiza el colectivo perteneciente a esta tendencia se basa principalmente en dos aspectos: la ejecución de un plan de ejercicios estructurado y la adopción de algún tipo de alimentación especial o una dieta en específico (Sánchez Fernández). La preocupación por alcanzar los estándares físicos y estéticos implantados por los medios, llevan a estos individuos a querer obtener resultados en el menor tiempo posible una vez inician este estilo de vida.

De esta manera, muchos de los fieles seguidores de la vida *fit* se someten a extenuantes jornadas de ejercicio físico, estrictos regímenes de alimentación y consumo

de suplementos deportivos, con el objetivo de agilizar el proceso hacia la consecución de sus objetivos. Adicionalmente, esto permite darse una idea de su orientación al corto plazo pues, están dispuestos a tomar las acciones necesarias para obtener resultados rápidamente; sin embargo, son conscientes de que, en el futuro, estas acciones podrían traer repercusiones negativas para su salud, al abusar de su cuerpo en sobre entrenamientos y consumo de productos que dicen ser efectivos pero que dado su corto tiempo en el mercado o falta de experimentación con ellos, podrían tener efectos secundarios en el largo plazo.

Lo anterior, sigue colocando en tela de juicio la cuestión planteada en el inicio de este estudio ¿Hasta qué punto el interés que refleja el *fitness* por mejorar el estado físico, la apariencia y otros factores anteriormente mencionados podría seguir considerándose saludable? En relación con la consideración de las futuras consecuencias, se podría pensar que estos individuos están en su mayoría orientados al corto plazo dada la influencia de las motivaciones externas y la cultura colectiva de la moda, llegando a sacrificar su salud en el largo plazo. No obstante, no es algo que se encuentre comprobado al 100% puesto que también podrían existir individuos *fit* que actúen diferente, siendo consecuentes con las implicaciones que a largo plazo traería este estilo de vida para su salud.

4. Metodología

4.1 Participantes

La muestra estuvo conformada por 138 practicantes de actividad física de la ciudad de Cali seleccionados al azar. De ellos 73 eran hombres y 65 mujeres, con edades comprendidas entre los 17 y 64 años ($M=26,87$. $DT=9,30$).

4.2 Instrumentos

Para medir las motivaciones de los practicantes se empleó y adaptó al español el cuestionario Motives for Physical Activities Measure (MPAM-R) (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, & Sheldon, 1997), el cual permite medir cinco factores motivacionales: interés/disfrute, competencia, aptitud física, apariencia física y entorno social. Este cuestionario está compuesto por un total de treinta ítems agrupados en dos dimensiones: dieciocho ítems que miden las motivaciones intrínsecas a través de los factores interés/disfrute, competencia y aptitud física y doce ítems que evalúan las motivaciones extrínsecas a través de los factores apariencia física y entorno social.

El cuestionario está encabezado por la frase “Realizo actividad física porque...” la cual el individuo responde mediante una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos donde 1 indica totalmente en desacuerdo, 2 algo en desacuerdo, 3 ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 algo de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

Para medir el sentido de coherencia, autocontrol y estilo de vida que promueve la salud de los practicantes, se empleó y adaptó al español el cuestionario Health Promoting Lifestyle Profile II (Pender, Walker, Sechrist, & Frank-Stromborg, 1990), el cual permite medir tres aspectos importantes que modelan el estilo de vida:

responsabilidad con la salud, nutrición y aptitud física. Este cuestionario está compuesto por un total de veintiséis ítems: nueve ítems que miden la responsabilidad del individuo con su salud, otros nueve que miden la responsabilidad con su nutrición y otros ocho que miden la variable aptitud física. El practicante de actividad física responde mediante una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos donde 1 indica totalmente en desacuerdo, 2 algo en desacuerdo, 3 ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 algo de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

4.3 Procedimiento

Para la recolección de datos nos dirigimos a establecimientos deportivos como gimnasios, parques, universidades, restaurantes saludables y eventos deportivos en la ciudad de Cali. Posteriormente, abordamos algunas personas que se encontraban en estos sitios y que mantienen un estilo de vida activo, y procedimos a explicarles nuestras intenciones con el estudio. Se les pidió a estas personas diligenciar una encuesta indicándoles cómo debían hacerlo, recalcando el anonimato de sus respuestas y haciendo énfasis en que estas fueran contestadas con sinceridad. La encuesta contenía una parte demográfica en donde se incluía género y edad, y luego debían contestar una serie de preguntas sobre aspectos motivacionales de realizar actividad física. El tiempo requerido para completar toda la encuesta fue de aproximadamente 10 minutos.

5. Análisis e interpretación de resultados

5.1 Modelo

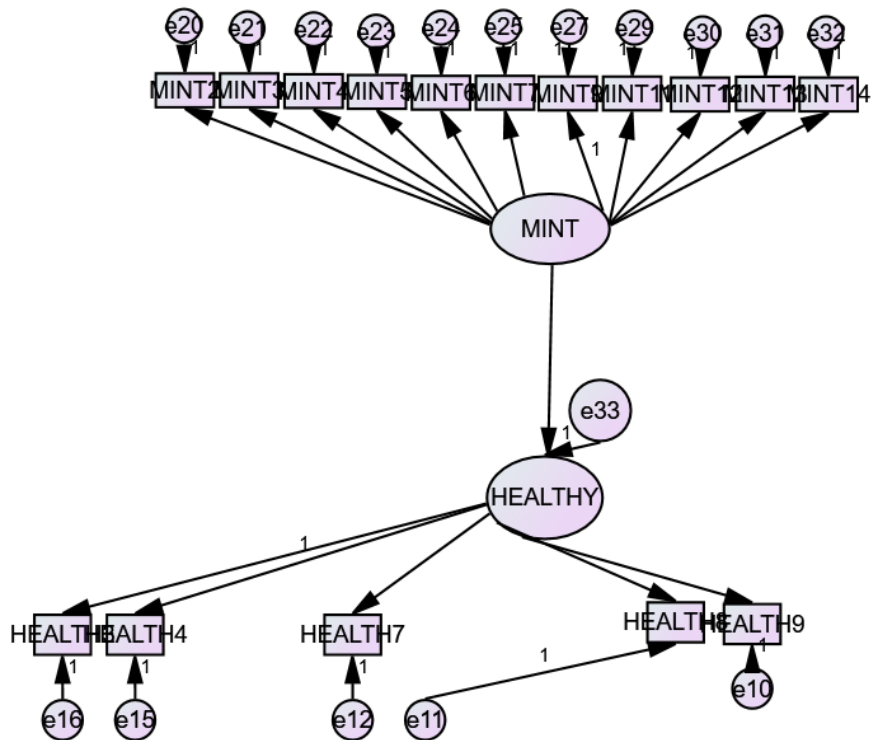
Se planteó un modelo de ecuaciones estructurales, el cual permite examinar simultáneamente relaciones de dependencia entre múltiples variables. En este tipo de modelos, se pueden identificar dos componentes principales: un modelo de medida que

representa las relaciones de las variables latentes o constructos con sus indicadores y un modelo estructural en donde se describe la interrelación entre los constructos (Cupani, 2012).

En primera instancia, el modelo nos permite estimar y evaluar la relación entre los constructos no observables o variables latentes, que son la motivación intrínseca y extrínseca de los individuos para realizar actividad física, con variables observables tales como interés/disfrute, competencia, aptitud física, apariencia física y entorno social, las cuales representan los indicadores a través de las cuales pueden ser medidas estas motivaciones. Adicionalmente, se realiza la relación con los indicadores de nutrición, responsabilidad y aptitud física, los cuales permiten medir el sentido de coherencia, autocontrol y relación con la salud que tiene el estilo de vida que practica el individuo.

Para comprobar si las hipótesis planteadas en el inicio de esta investigación pueden ser corroborada con los datos obtenidos en las encuestas, el primer modelo se enfocó en medir los diferentes niveles de correlación que reflejan la intensidad de las motivaciones indicando como una alta motivación intrínseca determina un estilo de vida saludable.

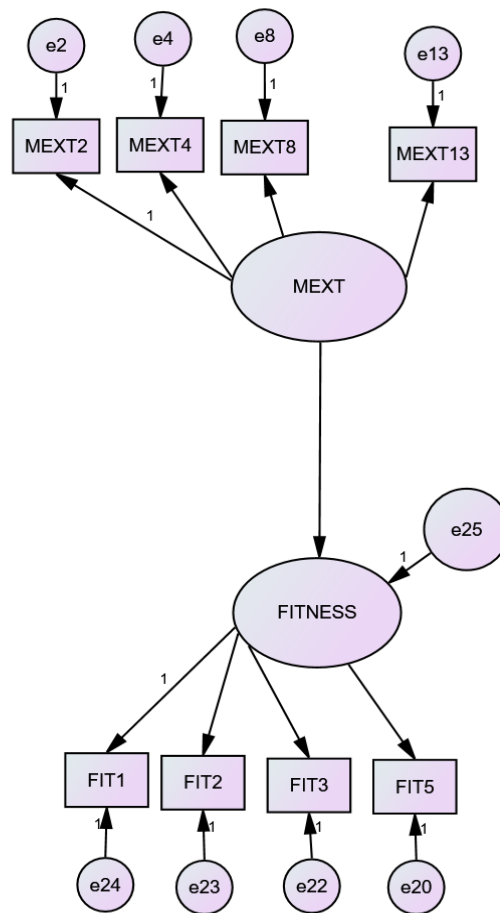
El esquema que demuestra estas relaciones se presenta a continuación:



*Ilustración 1. Modelo conceptual de ecuaciones estructurales.
Elaboración propia.
Note. MINT: Motivación intrínseca, HEALTHY: Estilo de vida healthy.*

El segundo modelo se enfocó en determinar la influencia de la motivación extrínseca, medida en base a la variable de apariencia física, sobre la adopción de un estilo de vida fitness, el cual fue medido a través de la variable aptitud física.

A continuación, se muestra el esquema conceptual que se plantea bajo el modelo de ecuaciones estructurales descrito:



*Ilustración 2. Modelo conceptual de ecuaciones estructurales.
Elaboración propia.
Note. MEXT: Motivación extrínseca, FITNESS: Estilo de vida fitness.*

5.2 Resultados

El primer modelo de estilo de vida saludable nos permite mostrar un alto nivel de correlación en la intensidad de las motivaciones intrínsecas reflejando que esta motivación determina el estilo de vida que estamos estudiando (*healthy*). Donde los

reactivos de interés (aptitud física y competencia) tuvieron una relación directa dentro del estilo de vida saludable. Ahora bien los niveles de significancia muestra que existe una relación correcta de la motivación intrínseca con el estilo de vida saludable mostrando variables estadísticamente significativas en alto grado, dando como resultado un modelo viable.

La siguiente tabla muestra los valores arrojados en el programa SPSS (primer modelo de ecuaciones estructurales)

Path	Estimate	S.E	CR
MINT ← Healthy	0,373	0,092	4,036

Podemos observar que el estimado 0,373 es el valor que muestra la influencia que tiene la variable latente exógena (MINT) sobre la variable endógena (*healthy*), También, se muestra una estimación de la desviación estandar la cual se deriva de la muestra arrojando un valor óptimo de 0,092 (S.E). Por otro lado, la proporción crítica (C.R) muestra un valor de 4,036 (mayor a dos) siendo estadísticamente significativo.

Model Fit	
CMIN/DF	1,962
GFI	0,888
IFI	0,906
CFI	0,904
RMSEA	0,08
Chi-square = 202,1; df = 103	

Respecto a los indicadores de ajuste global que se muestran en la anterior tabla podemos decir que tanto el GFI, IFI y CFI muestran valores con un ajuste óptimo, también el chi cuadrado (CMIN/DF) que es de 1,96, muestra que la prueba es estadísticamente significativa pues en un valor menor a dos. Por último, el valor de 0,08

el cual representa el error cuadrático medio de aproximación mayor a 0,06 lo cual es un valor optimo.

Ahora bien, los indicadores de apariencia física permiten medir la motivación extrínseca de los practicantes de actividad física, la cual a su vez tiene un efecto directo sobre la adopción de un estilo de vida fitness, el cual es medido mediante el indicador de aptitud física.

La siguiente tabla muestra los resultados obtenidos una vez se corrió el modelo de ecuaciones estructurales:

MODEL	Estimate	S.E	CR	P
FITNESS β MEXT	0,418	0,133	3,148	0,002
CMIN/DF	1,476			
GFI	0,954			
IFI	0,974			
CFI	0,973			
RMSEA	0,059			

Tabla 1. Resultados de la estimación del modelo de ecuaciones estructurales. Elaboración propia.

Como se observa, hay una alta interrelación entre la motivación extrínseca relacionada con la apariencia física, y el estilo de vida *fitness*. De esta manera, 0,418 es el valor con el cual la variable latente exógena (MEXT) influye sobre la variable latente endógena (*FITNESS*). Para verificar que el modelo presenta un buen ajuste, se deben tener en cuenta otros indicadores como lo es el error estándar (S.E), el cual presenta un ajuste óptimo con un valor de 0,133 y a su vez, la proporción crítica (C.R), la cual representa el cociente entre la estimación del parámetro y la estimación del error estándar y debería ser mayor que 2 en valor absoluto para ser estadísticamente significativo, condición que cumple al arrojar un valor de 3,148, y en corroboración con

el valor arrojado por el p-value, que resulta ser menor al nivel de significancia empleado (0,05), se puede afirmar que el modelo presenta un buen ajuste.

Adicionalmente, se deben tener en cuenta los indicadores de ajuste global (GFI, IFI,CFI) los cuales deberían arrojar valores superiores a 0,95 para brindar un ajuste óptimo, condición que también se cumple. La razón del chi-cuadrado sobre los grados de libertad (CMIN/DF) arroja un valor de 1,476, encontrándose así entre el intervalo (0,2) lo cual se traduce en un buen ajuste. Finalmente, el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) puede ser considerado óptimo dado que se encuentra en un valor por debajo del 0,06.

En términos generales, el modelo de ecuaciones estructurales arroja resultados estadísticamente significativos que permiten corroborar la hipótesis planteada a lo largo de la investigación. Se logra evidenciar que el modelo brinda un buen ajuste que permite contrarrestar satisfactoriamente las estructuras teóricas y los datos empíricos.

6. Conclusiones

Durante la investigación tuvimos presente dos hipótesis que hacían referencia una al estilo de vida saludable y la otra al estilo de vida *fitness*. Mediante el modelo realizado en el programa estadístico informativo (SPSS) se pudo confirmar la hipótesis que hacía referencia a las motivaciones intrínsecas como aquellas que provenían de la consciencia del individuo las cuales eran la aptitud física y la competencia. Estos reactivos estaban fuertemente relacionados con la variable de interés que era la motivación intrínseca afirmando que esta última determinaba el estilo de vida saludable. Las personas que adoptan una vida saludable lo hacen porque en mayor medida tienen altos niveles de motivaciones intrínsecas que los hace actuar de una manera determinada pensando más en su propio bienestar. No obstante, existen otras variables que pueden

afectar el estilo de vida saludable como lo es el entorno social y la edad las cuales afectan de igual forma estas motivaciones, sin embargo se considera que las motivaciones intrínsecas tienen una mayor relación con este estilo de vida.

Por otro lado, los resultados obtenidos en el modelo de ecuaciones estructurales permiten corroborar la hipótesis de que la imagen corporal es un factor determinante en los comportamientos fitness de los individuos que practican actividad física en Cali. Esto permite dar cuenta de que existe una amplia influencia de las motivaciones extrínsecas sobre la adopción de este estilo de vida, razón por la cual el entorno social, los valores sociales y los medios de comunicación, logran incentivar a los individuos a hacer parte del fenómeno cultural del fitness.

Por otra parte, la industria del fitness sigue creciendo a niveles significativos. A través de la difusión y venta de programas de entrenamiento personalizados, planes alimenticios estructurados y suplementación deportiva, siguen atrayendo cada vez más a este tipo de consumidores fitness, con la promesa de que podrán no solo mejorar su estado físico sino también su imagen corporal. Es por esto por lo que, la hipótesis corroborada en esta investigación logra dar cuenta, al menos en una parte, de por qué esta industria ha sido tan exitosa durante los últimos años, pues precisamente está ofreciendo a sus consumidores algo que ellos desean: la oportunidad de alcanzar el cuerpo ideal.

Adicionalmente, los medios de comunicación han tenido un papel importante en este fenómeno cultural puesto que, a través de la difusión del movimiento fitness, se ha creado un colectivo social que resulta atractivo para muchos individuos que desean hacer y sentirse parte de una comunidad.

7. Anexos

Motives for Physical Activities Measure – Adaptado al español (MPAM-R)

La siguiente es una lista de razones por las cuales las personas se involucran en actividades físicas/deportivas. Por favor responda usando la siguiente escala de 5 puntos sobre la base de cuán cierta es esa respuesta para usted:

- 1=Totalmente en desacuerdo
- 2=Algo en desacuerdo
- 3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4=Algo de acuerdo
- 5=Totalmente de acuerdo

1. Porque quiero tener buen estado físico.
2. Porque es divertido.
3. Porque me gusta participar en actividades que me desafían físicamente.
4. Porque quiero obtener nuevas habilidades.
5. Porque quiero mantener el peso para lucir mejor.
6. Porque quiero estar con mis amigos.
7. Porque me gusta realizar esta actividad.
8. Porque quiero mejorar las habilidades existentes.
9. Porque me gustan los desafíos.
10. Porque quiero definir mis músculos para lucir mejor.
11. Porque me hace feliz.
12. Porque quiero mantener mi estado físico actual.
13. Porque quiero tener más energía.
14. Porque me gustan las actividades que son desafiantes físicamente.
15. Porque me gusta estar con otras personas que están interesadas en esta actividad.
16. Porque quiero mejorar mi condición cardiovascular.
17. Porque quiero mejorar mi apariencia.
18. Porque pienso que es interesante.

19. Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir una vida saludable.
20. Porque quiero lucir atractivo para otras personas.
21. Porque quiero conocer nuevas personas.
22. Porque disfruto esta actividad.
23. Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar.
24. Porque quiero mejorar mi figura.
25. Porque quiero mejorar mi desempeño en mi actividad.
26. Porque encuentro esta actividad atractiva.
27. Porque me sentiría físicamente poco atractivo si no lo hago.
28. Porque mis amigos quieren que lo haga.
29. Porque me emociona participar.
30. Porque disfruto pasar tiempo con otros realizando esta actividad.

Información de puntuación

Motivación intrínseca

Interés/disfrute: 2,7,11,18,22,26,29

Competencia: 3,4,8,9,12,14,25

Aptitud física: 1,13,16,19,23

Motivación extrínseca

Apariencia física: 5,10,17,20,24,27

Social: 6,15, 21, 28,30

Medición del sentido de coherencia, autocontrol y estilo de vida que promueve la salud (Adaptado al español)

Por favor responda el cuestionario compuesto por 26 ítems usando la siguiente escala de 5 puntos sobre la base de cuán cierta es esa respuesta para usted:

1=Totalmente en desacuerdo

2=Algo en desacuerdo

3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4=Algo de acuerdo

5=Totalmente de acuerdo

1. Elijo una dieta baja en grasas y colesterol.
2. Informo de cualquier síntoma inusual al médico o a otro profesional de la salud.
3. Sigo un programa planificado de ejercicio.
4. Limito el consumo de azúcar y de edulcorantes artificiales en mi alimentación.
5. Leo artículos y veo programas de TV para mejorar y/o mantener mi salud.
6. Hago ejercicio vigoroso durante 20' o más, al menos 3 veces por semana (correr, caminar, bicicleta, gimnasio, etc.).
7. Como de 6 a 11 porciones de cereal, pasta, pan integral, frutos secos; a diario.
8. Hago preguntas a los profesionales de la salud, para entender sus instrucciones con precisión.
9. Participo en actividades físicas leves o moderadas (caminar durante 30' a 40' – minutos, 5 o más veces por semana).
10. Como de 2 a 4 porciones de fruta al día.
11. Busco una 2ª opinión cuando cuestiono el consejo de mi proveedor de servicio médico.
12. Participo en actividades físicas recreativas como bailar, nadar, montar en bicicleta, etc.
13. Como entre 3 a 5 porciones de verduras/vegetales al día.
14. Discuto mis preocupaciones sobre los aspectos relacionados con mi salud, con profesionales del área de la salud.
15. Hago ejercicios de estiramiento al menos 3 veces por semana.
16. Como entre 2 y 3 porciones de yogurt, queso y leche todos los días
17. Inspecciono mi cuerpo para detectar cambios físicos en él al menos 1 vez al mes.
18. Hago ejercicio durante mis actividades diarias, subo las escaleras, parqueo distante para caminar un poco, camino después de comer, etc.
19. Como sólo de 2 a 3 porciones de carne, pollo, pescado, frijoles secos, huevo, nueces cada día
20. Solicito información sobre mi autocuidado a profesionales de la salud.
21. Verifico mi pulso al hacer ejercicio.
22. Leo las etiquetas de los alimentos empacados/procesados para identificar los

nutrientes, grasas, contenido de sodio, contenido de azúcar.

23. Asisto a programas educativos sobre la atención de mi salud.

24. Alcanzo mi ritmo cardíaco objetivo cuando hago ejercicio.

25. Desayuno

26. Busco orientación o asesoramiento sobre la alimentación y salud cuando sea necesario.

Información de puntuación

Responsabilidad con la salud: 2,5,8,11,14,17,20,23,26

Nutrición: 1,4,7,10,13,16,19,22,25

Aptitud física: 3,6,9,12,15,18,21,24

8. Bibliografía

- Acosta, G. (14 de 09 de 2014). *FIRMAS*. Obtenido de La moda afecta la identidad de los jóvenes: http://www.milenio.com/firmas/derechos_humanos/moda-afecta-identidad-jovenes_18_371542924.html
- Arbinaga Ibarzábal, F., & García García, J. (marzo de 2003). *MOTIVACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO CON PESAS EN GIMNASIOS: UN ESTUDIO PILOTO*. Obtenido de Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artmotivacion.pdf>
- Arias, M. N. (2007). *Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física*. Universidad de Antioquia.
- Carl Foster, C. C. (2017). The Future of Health / Fitness / Sports Performance. *Fronteiras: Journal of Social, Technological and Environmental Science*, 187-211.
- Carl J. Caspersen, K. E. (Marzo de 1985). *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- Cupani, M. (2012). Análisis de Ecuaciones Estructurales; conceptos, etapas de desarrollo y un ejemplo de aplicación. *Revista Tesis*, 186-199.
- Featherstone, M., Hepworth, M., & Turner, B. S. (1991). The body in consumer culture. En *The body: Social Process and Cultural Theory* (págs. 170-196). London: Sage.

- Fernández, B. S. (2015). "Tendencias Fitness: Consumo de productos para la imagen corporal". *Trabajo Fin de Grado*. Sevilla, España. Obtenido de <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/26175/tfgpubConsumoproductosaspectopersonal.pdf?sequence=1>
- Fernández, B. S. (s.f.). Tendencias Fitness: Consumo de productos para la imagen corporal. Sevilla, España.
- Granada, H. (2001). El ambiente social. *investigacion y desarrollo*, 407.
- Henao Ortega, É. S., & Vásquez Vélez, S. (2016). Análisis del consumidor fitness de la ciudad de Medellín. (U. EAFIT, Recopilador) Medellín, Colombia. Obtenido de https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/11681/HenaoOrtega_EricaSusana_VasquezVelez_Susana_2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Hulya Donat Tuna, A. O. (2009). *Effect of age and physical activity level on functional fitness in older adults*. European Group for Research into Elderly and Physical Activity (EGREPA).
- Joireman, J., Shaffer, M. J., Balliet, D., & Strathman, A. (2012). Promotion Orientation Explains Why Future-Oriented People Exercise and Eat Healthy: Evidence from the Two Factor Consideration of Future Consequences- 14 Scale. (S. f. Inc, Ed.) *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1272-1287.
- Laverie, D. A. (1998). *Motivations for Ongoing Participation in a Fitness Activity*. Lubbock, Texas, USA. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01490409809512287>
- Markula, P. (1997). Are fit people healthy? health, exercise, active living and the body in fitness discourse. *Waikato Journal of Education*.

- Markula, P. (1997). Are fit people healthy? health, exercise, active living and the body in fitness discourse. *Waikato Journal of Education*.
- McPherson, D. (2017). The pulse of fitness. *Response Magazine*, 36-39.
- National Institute on Aging. (10 de Diciembre de 2014). *¿Por qué los adultos mayores deben hacer ejercicio?* Obtenido de <https://www.nia.nih.gov/health/adultos-mayores-deben-hacer-ejercicio>
- Navarro López, F., Huéscar, E., Borges Silva, F., & Moreno Murcia, J. A. (2017). *El papel de la comunicación, la motivación y el disfrute sobre el compromiso en practicantes de musculación*. Obtenido de Universitas Psychologica: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/12474>
- Organización Mundial de la Salud. (22 de Julio de 1946).
- Pender, N. J., Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Frank-Stromborg, M. (1990). Predicting health-promoting lifestyles in the workplace. *Nursing Research*, 326-332.
- Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, & Sheldon. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 335-354.
- Ryan, R. M., & Deci, L. E. (Enero de 2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1995). Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. 335-354.
- Sánchez Fernández, B. (s.f.). "Tendencias Fitness" consumo de productos para la imagen personal. (U. d. Sevilla, Recopilador) España. Obtenido de

<https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/26175/tfgpubConsumoproductosaspectopersonal.pdf?sequence=1>

Sorano, M. (2014). *La motivacion pilar basico de todo tipo de esfuerzo*. Universidad de Zaragoza.

Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S., & Edwards, S. (1994). The consideration of Future Consequences: Weighing Immediate and Distant Outcomes of Behavior. (A. P. Inc, Ed.) *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 742-752.

Obtenido de

https://www.researchgate.net/publication/232498260_The_Consideration_of_Future_Consequences_Weighing_Immediate_and_Distant_Outcomes_of_Behavior

University of Missouri-Columbia. (13 de August de 2012). *For young adults, appearance matters more than health, study suggests*. Obtenido de www.sciencedaily.com/releases/2012/08/120813130722.htm