Revista de Educación Física, (Rev Edu Fís / J Physical Edu) 2018, 36(4)

Original Research

Actividad Física Para el Fomento de la Salud en Adultos Jóvenes

Physical Activity for the Promotion of Health in Young-Adults

Rigoberto Gallegos Jiménez

Centro de Estudios Universitarios de Baja California (Rosarito-México)

RESUMEN

Introducción: El presente artículo tiene como objeto principal motivar a las personas adultas a realizar una actividad fisca para el fomento de la salud, mediante el uso de implementos deportivos que son de última generación y como estos pueden ser de gran ayuda para generar un mayor interés, además como este puede generar un beneficio en el bienestar de la salud física. Objetivo: realizar un comparativo entre dos tipos de implementos deportivos diferentes y ver cuál de ellos es la que genera mejor aceptación entre los socios de un gimnasio y lograr captar interés y motivación. Para la metodología: se utilizó un análisis mixto estadístico-comparativo y experimental en dos grupos de personas, sin importar sexo, edad y/o nivel de entrenamiento. Realizando una rutina de ejercicios de manera tradicional, incluyendo el uso de aditamentos deportivos en un solo grupo. Tomando como línea de investigación la motivación hacia la práctica de la actividad física y el deporte. Discusión: Con los resultados obtenidos se pudo demostrar que de los dos grupos muestreados dentro de una actividad física -clase estructurada- el que utilizó implementos de nueva generación mostro una mayor motivación e interés para mantenerse físicamente activos en comparación con el que uso un método tradicional -pesas-. Los resultados: obtenidos arrojaron que el uso del aditamento es más efectivo a corto plazo generando una mayor satisfacción e interés para mantenerse físicamente activo, siendo la motivación factor determinante. Conclusión: se pudo comprobar que la motivación dentro de una actividad física es uno de los factores más importantes para lograr tener una buena salud física y lograr una mejor calidad de vida, y el uso de implementos deportivos es parte fundamental de este factor.

Palabras Clave: salud, entrenamiento, activación, interés, motivación

Keywords: Keywords: health, training, activity, interest, motivation

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la actividad física ha tenido un gran avance en fomentar la salud mediante el uso de nuevos materiales deportivos, para la OMS esto es debido a que en los últimos años se ha visto como la inactividad física se ha convertido en un problema de salud sumamente grave alrededor del mundo, González, Martínez y Horta (2008), sostienen que:

"La capacidad de movimiento es una de las condiciones básicas de la materia viva, pues nos permite satisfacer las necesidades y adaptarnos al entorno. Sin el movimiento no hubiésemos sobrevivido como especie. La característica general más importante de la materia es el movimiento, que es un modo eterno de existencia y comprende todos los cambios que se operan en ella. Es difícil encontrar una fuente de juventud tan óptima como el ejercicio físico, la cual nos puede

rejuvenecer en 10 años o 15 años. Sin embargo con el transcurso de los años, el hombre en general se ha estado convirtiendo en sedentario y por tanto, ha descendido en sus cualidades funcionales, disminuyendo su tolerancia al esfuerzo, acumulando grasas, padeciendo osteoporosis y sarcopenia. Comenzó a infartarse del corazón, a subirle la presión arterial, a regular mal el azúcar y cualquier esfuerzo mínimo, lo percibe como moderado debido a la incapacidad progresiva".

De ahí que la ciencia de la salud se ha tenido que ver más involucrada en lo que al desempeño de la actividad física se refiere. Por esta razón los antecedentes más cercanos, en relación a la renovación de principios y la construcción teórico-práctica de la actual promoción de la salud, se inician con Henry Sinergist (1945), quien concibió cuatro funciones relevantes de la medicina: 1) *La promoción de la salud; 2) La prevención de la enfermedad; 3) La rehabilitación y; 4) La restauración del enfermo.* González y otros (2008).

Aunque para los fines del desarrollo de este artículo se enfocó principalmente en los primeros dos, debido a que en este sentido las personas preocupadas por su salud han encontrado en la actividad física una manera adecuada de mantenerse saludables y en buen estado físico, es por ello que acuden a gimnasios buscando alguna actividad física que sea de su agrado y logre captar el interés necesario para cumplir con sus expectativas, por consiguiente esto ha llevado a los gimnasios a buscar nuevos métodos de entrenamiento físico -actividad física estructurada -, de modo que logren ser de gran interés, motivación para los socios y den como resultado mantenerse físicamente activo y tener una buena salud física.

A este respecto la Cámara Serrano (2015), expresa que:

"el sector del fitness es un campo en constante cambio, renovación y evolución, atrás quedaron los gimnasios familiares o pequeñas cadenas de gimnasios de la década de los 80 y 90 en los que se practicaba casi de forma exclusiva actividades de culturismo. Actualmente los gimnasios o centros de fitness han evolucionado hacia centros que cuentan con una gran superficie así como una maquinaria y tecnología vanguardista".

Ante la situación planteada y de manera más específica Emeterio (2014), recopila que:

"desde la aparición de las primeras pelotas de inestabilidad de la mano de Aquilino Cosani, a finales de los años 60, la utilización de éste y otros materiales inestables ha ido creciendo exponencialmente Heredia, Peña, Isidro, Mata, Moral, Martín, Da Silva, (2011), en la última década, las superficies inestables se han convertido en una herramienta muy habitual y utilizada en centros deportivos, clínicas de rehabilitación y gimnasios, empleándose para múltiples objetivos, en los que se encuentra el rendimiento deportivo, la salud, o la prevención y recuperación de lesiones Peña G y cols. (2011)".

Dentro de esta perspectiva, particularmente Del Rio y Díaz (2015), comentan que:

"la calistenia o entrenamiento con el propio peso corporal se ha convertido en la primera tendencia fitness mundial en el año 2015 según datos del American Collage of Sport Medicine -ACSM- al mismo tiempo la calistenia ha estado presente en números ámbitos, como las actividades circenses o la gimnasia deportiva, además, ha sufrido múltiples modificaciones y nuevas concepciones como el crossfit que tiene matices de esta, utilizando implementos para conseguir su objetivo, el TRX o entrenamiento en suspensión, utiliza correas para el trabajo con el peso corporal, siendo posible entrenar en numerosos lugares ".

Por otro lado San Clemente y Arias (2014), presentan que:

"Dishman (1988), encontró que el 50% de las personas que inician un programa de ejercicio desertan en los primeros 3 meses, de esta forma, quienes deserten tempranamente de la actividad física, no logran obtener los extraordinarios beneficios de la salud y la apariencia. Mutrie (1987)". Por tal motivo es fundamental conocer como inciden la motivación y la adherencia al ejercicio en la continuidad o abandono de la práctica regular de actividad física".

Después de lo anterior expuesto por San Clemente y Arias (2014), la motivación puede ser un factor Psicológico determinante para que la persona logre encontrar la conexión idónea dentro de la actividad física, y poder mantenerse por un periodo más largo dentro del gimnasio y así poder convertirse en una persona físicamente activa ayudando a su salud y previniendo a las enfermedades no transmisibles.

Agregando a lo anterior Laiño, Zelarayan y Márquez (2014), comentan que la inactividad física, es el 4to factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, dada su prevalencia, influye considerablemente en el número de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial.

Reconociendo la importancia de promover la salud en personas adultas para evitar enfermedades no transmisibles, surge un cuestionamiento en torno a ¿cómo captar el 100% del interés de la gente para realizar una actividad física con la ayuda

de un de un implemento deportivo, y si este puede lograr ser fundamental en la motivación de las personas que inician en un gimnasio y así evitar la deserción, adoptando un estilo de vida saludable?

Cabe agregar que de los cincuenta trabajos de investigación que se revisaron, en torno a la salud mediante la activación física, y los múltiples factores que pueden beneficiar y/o afectar el desempeño de la misma, tales como Psicológicos, alimenticios, socio-económicos, metodológicos y mercadotécnicos entre otros, solamente fueron tomados 28 de ellos, destacando los psicológicos, salud y de actividad física, donde el objetivo principal de este artículo es comparar dos implementos deportivos como es el clásico -pesas- y nueva generación -entrenamiento por suspensión- dentro de una clase con un grupo de personas adultas, y ver cuál de los dos genera mayor impacto a nivel psicológico y logre captar un mayor interés y satisfacción, a fin de logren mantenerse físicamente activos y logren tener un estilo de vida saludable.

Desde una perspectiva más general San Clemente y Arias (2014), interpretan que:

"la expresión actividad física, ha tenido una transformación importante en el transcurso del tiempo, al punto que dejo de ser entendida como algo meramente biomecánico y ahora se tienen en cuenta otros componentes de la dimensión humana, tales como el aspecto psicológico, espiritual y social; es decir, el concepto de actividad física paso a ser algo más cualitativo y direccional hacia una perspectiva de bienestar".

Sobre la base de las consideraciones anteriores la motivación juega un papel muy importante dentro de la actividad física para la promoción de la salud ya que esta es uno de los factores que pueden influenciar entre si se mantiene una persona físicamente activa por un periodo de tiempo más largo. De manera que el realizar un estudio de manera más específica con cada una de las variables que existen dentro de la actividad física en este caso el uso de implementos deportivos de nueva generación, podrá ser determinante en un futuro para contrarrestar la inactividad física que existe hoy en día como lo menciona la OMS.

ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad Física y Ejercicio

Para González y otros (2008), explican que:

"La actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos del esqueleto que ocasiona un gasto calórico. Incluye desde todo movimiento corporal realizado en la vida cotidiana de cualquier persona, hasta las exigentes sesiones de entrenamiento, son muchas y variadas las posibilidades para realizar actividad física, es interesante identificar las óptimas, para producir beneficios relevantes a la salud".

En este sentido la OMS define que:

"la actividad física es como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La expresión "actividad física" no se debería confundir con "ejercicio" que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud".

EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Diversos estudios han evaluado la influencia de la actividad física, al respecto la sociedad Española de Diabetes (2006), define que:

"el ejercicio físico practicado con regularidad es un elemento esencial para el mantenimiento de unas condiciones óptimas de salud sin distinción de edad, sexo o características étnicas. Numerosos estudios han demostrado que el ejercicio físico o la actividad deportiva practicados con regularidad ejercen un efecto preventivo sobre diversas enfermedades".

De acuerdo con la Sociedad española de Diabetes (2016), Jiménez, Núñez, y Coto. (2013), exponen que:

"el ejercicio físico en todas las etapas de la vida, constituyen la base de un marcado desempeño funcional. En relación con este se han orientado numerosas investigaciones en función de la salud y de la promoción de la actividad física. El ejercicio

físico orientado por un profesional según Nigg (2003). Se puede definir como un tipo de actividad física planeada y estructurada, en la que el individuo participa con el objetivo de mejorar sus cualidades físicas y de salud".

En virtud de lo definido por la OMS (2018), Cajachagua, Salinas, Carranza, (2014), mencionan que:

"el ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física, el ejercicio físico cuando es planificado se denomina actividad física". La OPS (2014), mencionada por Cajachagua y cols. (2014), definiendo actividad física sostiene que es la práctica regular lo que genera varios beneficios, entre ellos la reducción del riesgo de padecer enfermedades coronarias, disminución de la prevalencia del sobrepeso y obesidad y sobre todo la reducción de la grasa abdominal que se asocia con un incremento de padecer diabetes o enfermedades cardiacas".

Aunado a la situación anterior el INEGI (2017), destaca que:

"de la población que realiza ejercicio en instalaciones privadas -gimnasios, clubes, domicilios particulares o instalaciones de su lugar de trabajo estudio-, un 33.5% tiene nivel adecuado de practica física-deportiva lo que permite obtener beneficios a la salud. Mientras que el 62.8 % de las personas acude a instalaciones públicas. En este contexto, el 59.6% de la población de 18 y más años de edad activa físicamente utiliza la salud como motivación primordial para practicar algún deporte o ejercicio físico".

POBLACIÓN E INACTIVIDAD FÍSICA

A partir del año 2010, la Organización Mundial de la Salud -OMS- estimo que 3.2 millones de personas mueren cada año en el mundo debido a la "*inactividad física*", convirtiéndose en el cuarto factor de riesgo más importante asociado a la mortalidad. Citado por Cristi, Ramírez, Aguilar, Álvarez, Rodríguez, (2015).

De las evidencias antepuestas anteriormente Cristi y Rodríguez (2014), explican que:

"*existe fuerte evidencia científica respecto a los beneficios del ejercicio físico sobre la patogenia de diversas enfermedades, llegando al punto de describir al ejercicio como la píldora ideal para mejorar la salud, debido principalmente a su efecto multiorgánico a diferencia de los medicamentos. Cabe señalar que para lograr dichos beneficios parece existir un claro efecto dosis/respuesta, que dependería tanto del tiempo como de la intensidad del ejercicio. Mientras mayores sean los niveles de actividad física de la población, menor será la probabilidad de mortalidad global*".

En este sentido con respecto a Cristi y otros. (2015), Pérez y otros (2014), manifiestan que:

"*en la actualidad las enfermedades crónicas no transmisibles representan un problema de salud pública en el mundo. Estimaciones recientes señalan que el 60% de las defunciones notificadas a nivel mundial (56.5 millones) y 46% de la morbilidad general se asoció a estas enfermedades, donde la actividad física juega un papel fundamental en la sensación de bienestar general y salud".* Mollinedo, Trejo, Arauj y Lugo (2013).

Por las consideraciones anteriores Avalos, Reynoso, Colunga, Oropeza, y González (2014). Mencionan que:

"En la sociedad actual se evidencia una alarmante disminución en la práctica de actividades físicas programadas, debido a la sistematización de los procesos productivos y de la vida cotidiana que han influenciado en la construcción de estilos de vida pasivos relacionados con enfermedades crónicas no transmisibles, por tal razón, en las últimas décadas se ha desarrollado un importante interés en el estudio de como la falta de práctica de actividad física afecta directamente a la salud y el bienestar de la población -Herner, Faifer, Herrera, Liberti y Molinas. (2010), Rodríguez. (2006), Hernán. (2002), Quirantes, López y Hernández. (2009)-".

De igual manera Práxedes, Sevil, Moreno, Del Villar, García (2015), describen que:

"en las últimas décadas, diversos estudios científicos han demostrado que la práctica de la actividad física -AF- regular proporciona importantes beneficios para la salud, tanto en el plano fisiológico, psíquico como social Ramos, Rivera, Moreno y Jiménez-Iglesias, (2012); Reiner, Niermann, Jekauc, y Woll, (2013), considerándose uno de los hábitos fundamentales para adoptar un estilo de vida activo y saludable. Langille y Rodgers, (2010); Ortega, Ruiz, Castillo, Sjostrom, (2008)".

Como complemento Praxedes y otros (2015), comentan que a pesar de las evidencias científicas que señalan los beneficios

de la Actividad Física -AF- la falta de práctica se ha convertido en uno de los principales problemas de la sociedad actual, tanto a nivel europeo como mundial Kohl, (2012); OMS (2010).

De las evidencias anteriores Del Rio y Díaz (2015), señalan que:

"*en la sociedad en la que vivimos, cada vez se hace más difícil encontrar tiempo para llevar a cabo actividad física, bien sea por el ritmo de vida, por nuestro trabajo o simplemente porque entrenar no es divertido desde una perspectiva saludable, la OMS establece que una persona adulta debe realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada*".

Por consiguiente Prieto, Del Valle, Nistal, Méndez, Abelairas y Barcala (2015), comentan que:

"*Los organismos públicos han tomado medidas y en los últimos años se ha incrementado significativamente la oferta de actividades físicas aeróbicas dirigidas para personas mayores en centros deportivos. No obstante, son muchos los adultos que siguen sin asistir a estos programas monotorizados por distintos motivos, como la lejanía, timidez, accesibilidad*".

Como se ha dicho anteriormente la motivación dentro de la actividad física tiene un valor importante para que las personas jóvenes-adultas tengan una mejor calidad de vida, por eso es de resaltar lo comentado por Prieto y otros (2015), acerca de las medidas de los organismos públicos para poder combatir la inactividad física de las personas.

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

Implementos Deportivos Inestables

El uso de implementos deportivos -cables de suspensión- para la realización de una actividad física está mostrándose como otra opción para las personas que buscan algo diferente a lo ya existente dentro de un programa de ejercicio. En este sentido los implementos deportivos están siendo de gran ayuda para que las personas muestren un mayor interés y motivación para estar físicamente activos, y en consecuencia tener una mejor salud.

De acuerdo a Del Rio y col. (2015), Albero Muntaner y Borras (2017), explican que:

"Recientemente los sistemas de trabajo por suspensión -TS- se han añadido a la lista de dispositivos de trabajo de inestabilidad. En el TS, como el nombre lo sugiere, las correas y/o las cuerdas se utilizan para suspender segmentos específicos del cuerpo en el aire Byrne et al., (2014). Los individuos entonces trabajan con su contra su peso corporal mientras que completan ejercicios en el ambiente inestable creado por las posiciones en suspensión".

Así mismo Emeterio (2014), expone que:

"lo último en llegar al mercado han sido los aparatos que sirven para practicar la actividad física en condiciones de -suspensión- del cuerpo, o parte de él, algunos ejemplos de ellos son el TRX Su funcionamiento se basa en dos cintas colgadas de un soporte que generan una inestabilidad evidente a la hora de realizar ejercicios con los mismos Bettendorf, B. (2010), Estos movimientos y ejercicios se diferencian de los ejercicios tradicionales ya que las manos o los pies del usuario se encuentran generalmente sostenidos por un solo punto de anclaje, mientras que el extremo opuesto del cuerpo está en contacto con el suelo".

Por consiguiente el uso de cables de suspensión están generando novedad en las personas que acuden a un centro de entrenamiento en busca de algo que les pueda generar un interés en realizar una actividad física con este tipo de aditamentos, ya que como lo comenta Emeterio (2014), el trabajo de los cables de suspensión es muy diferente a los métodos ya tradicionales, además de poder realizar un trabajo de todos los grupos musculares con un solo implemento.

MOTIVACIÓN

Interés y Deserción

Murcia (2007; citado por Sanclemente y Arias, 2014), mencionan que: la adherencia a la actividad física está condicionada por la motivación del sujeto, pues es un componente psicológico que controla la dirección, intensidad y permanecía de la conducta. Del mismo modo Valdés y Rodríguez (1996, 2007; citado por Sanclemente y Arias, 2014), sostienen que la

motivación está determinada por el aspecto biológico, cognitivo, afectivo y social del individuo".

En relación con este último Puigarnau, Camerino, Castañer, Prat y Anguera (2016), citan que:

"ante la evidencia de los beneficios que comportan la práctica del ejercicio Puente y Anshel, (2010); Sallis y Owen, (1999), instituciones públicas y privadas inician múltiples campañas para captar más usuarios, sin embargo a pesar de tener al alcance estas iniciativas, muchos de los nuevos practicantes son incapaces de mantener su participación voluntaria y autónoma en los programas que ofrecen dichas campañas, Moreno, Águila y Borges, (2011).
Los factores del entorno pueden influir en nuestro comportamiento frente a la actividad fisca, proporcionándonos diversión, bienestar, vitalidad y generando autonomía que puede derivar en algunos casos, hacia la práctica regular de ejercicio físico, o por lo contrario, al abandono prematuro de las actividades deportivas" Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch y Thogersen-Ntoumani (2011).

Autores como Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente y Cruz (1996) comentan que:

"la investigación sobre actividad física y salud puede encuadrarse en dos grandes bloques -1) la correlación positiva entre el mantenimiento de estilos de vida activos y la existencia de estados de salud; 2) el creciente interés por el desarrollo de los aspectos relativos al conocimiento y comprensión de los factores que determinan que los individuos mantengan estilos de vida activos-.

Blasco y otros (1996), centran su investigación en este la Psicología del deporte, donde las investigaciones que fueron realizadas en un primer momento, estas se dedicaron principalmente a realizar estudios descriptivos en los que se intentaba relacionar los estilos de vida activos con diferentes variables tales como psicológicas, psicosociales y sociodemográficas. Sin embargo de los vacíos que ellos encontraron de los trabajos revisados, notaron que estos contenían insuficiencias metodológicas además de muestras sesgadas, asimismo de los estudios investigados el intentar contrastar cualquiera de los múltiples modelos teóricos requieren de una metodología y recursos muy superiores a los estudios descriptivos, De ahí que su trabajo se ciña en un estudio descriptivo que forma parte de una investigación más amplia que pretende conocer la evolución de las pautas de la actividad física.

Agudelo, Aguirre y Ayala (2014), citan que la literatura ha señalado aspectos psicológicos que enmarcan algunos procesos, tales como las emociones, la creencias, las motivaciones, las conductas, las actitudes, entre otras, como constructos asociados a la disposición del ejercicio físico Dosil (2004). Siendo el vacío para los autores la necesidad de mayores aportes sobre los aspectos psicológicos en el abandono y/o deserción de una actividad física en un gimnasio, siendo además un estímulo para los investigadores.

De manera que para Agudelo y otros (2014), el objetivo es identificar y describir algunos de los aspectos psicológicos relacionados con el abandono de la actividad física en los gimnasios.

Por lo tanto es conveniente conocer los factores que pueden influenciar en las personas al momento de empezar una actividad física, siendo uno de estos la motivación, y ver de qué manera esta pueda contribuir en un estilo de vida más saludable.

Cabe considerar, que Pérez, Laiño, Zelarayan y Márquez (2014), desarrollan un diseño pre-experimental con pre y post prueba con un solo grupo de estudio -que cumplieran con los criterios de inclusión-, tanto con variable independiente -actividad física- y variable dependiente -composición corporal-, utilizando como instrumento de medición el sistema IPAQ.

Pérez y otros (2014), mencionan que:

"comenzó en ginebra en 1998, el cuestionario IPAQ es un formato corto, que es utilizado para evaluar las actividades físicas realizadas en los últimos 7 días y la sumatoria de los tres tipos de actividades física en la semana será igual a la cantidad total de actividad física. Clasificado en tres materiales -insuficiente <600, moderada < 601 a 1500 y alta > 1501. Mantilla y Gómez- Conesa, (2007)".

Además los autores utilizaron dos instrumentos más el primer instrumento fue el test Pittsburgh – PSQI– el cual contiene un total de 19 cuestiones, agrupadas en 10 preguntas y el segundo que se utilizó por los autores fue el inventario SISCO, diseñada y validad por Barraza, (2008) en México. Que consta de 31 ítems, divido en varias categorías. Para analizar la distribución de los datos con la prueba de Kolgomorov-Smirnov, que sus variables fueron cualitativas. Mientras tanto Avalos, Reynoso, Colunga, Oropeza y González (2014), establecen que:

"un estudio cuantitativo, transversal, analítico y de evaluación única, como instrumento emplearon el "cuestionario de valores de riesgo", contando con sesenta reactivos distribuidos en cuatro apartados. Capturando y analizando en el programa SPSS versión 20.0, posteriormente realizaron pruebas t para identificar el grado de asociación entre las

variables sociometricas y los dominios considerados en el cuestionario".

Práxedes, Sevil, Moreno, Del Villar, García (2015), realizan un estudio donde utilizaron un instrumento de medición la versión española el international Physical ActivityQuestionarie-short form -IPAQ_SF-, creado para obtener, una información estimada de la intensidad de práctica de AF realizada, estructurada en 7 Ítems, además de usar una pregunta basada en el cuestionario de Kearney, Graaf, Damkjaer y Engstrom (1999). En un estudio de tipo transversal. En el mismo orden de ideas que Avalos y cols. (2014), utilizan el programa estadístico SPSS pero en su versión 19.0, del mismo modo que Pérez y otros (2014), quienes examinan los datos a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, obteniendo unos valores p>.05 por lo que utilizaron estadística paramétrica. En relación con las implicaciones Puigarnau, Camerino, Castañer, Prat y Anguera (2016) enmarcan que:

"su investigación se establece en el enfoque -Mixed Methods- en el ámbito de las ciencias de la actividad y el deporte, Angura, Camerino, Castañer y Sánchez- Algarra (2014). Donde el Planteamiento es de una variante del diseño de triangulación Creswell y Plano Clark (2007). Caracterizado por un procedimiento bietapico cuantitativo-cualitativo que constituye un estudio de casos de tipo intrínseco e instrumental, Satake (1994) (1988); Gerring, (2007). Los autores utilizaron como instrumentos el estado de cambio que consiste en la catalogación de 6 diferentes estados de cambio comportamental, Prochaska y Diclemente (1983); Prochaska Diclemente y Norcross. (1992), Además de diario pautado Surbeck, Han y Moyer, (1991); Zabalza, (2008) y entrevista semi-estructurada".

San Clemente y Arias (2014), analizan su investigación dentro de un enfoque cualitativo, donde este fue transversal descriptiva, usando como instrumento para la recolección de la información la entrevista semi-estructurada tal como Puigarnau y otros (2016).

MÉTODOS

Puigarnau y otros (2016), Orientan su estudio hacia el ocio y la salud siguiendo las recomendaciones de la OMS de 150 minutos de ejercicio semanales de intensidad moderada, donde sus evidencias pueden permitir fomentar actitudes y estrategias para una mayor satisfacción de los usuarios en sus servicios deportivos.

De la misma manera que Puigarnau y otros (2016), Herrera, Olmos y Brocal (2015), comentan que las personas que practican una actividad física -método Pilates- como una forma de divertirse, salir de casa, socializarse. Es decir, buscando más los beneficios psicológicos y sociales que físicos.

Así mismo San Clemente y Arias (2014) comentan al respecto que:

"las personas físicamente activas permanecen ligadas con mayor regularidad a conductas saludables lo que conduce a pensar que la adherencia a la actividad física es un componente relevante y trascendental en la promoción de estilos de vida saludables pues garantiza que las personas alcancen a experimentar los beneficios físicos, psicológicos y sociales que brida la actividad física. Donde para Clemente y Arias (2014), es importante conocer el componente Psicológico para entender el comportamiento de la adherencia a la actividad física".

Agregando a lo anterior Vaquero, Garay, y Ruiz De Arcute (2014) determinan que:

"su investigación se encuentra en la idea de que la preocupación por la salud puede motivar la participación en programas de activación física pero, a la larga. Siendo los sentimientos de placer y bienestar los que sienten las bases para que la participación se mantenga en el tiempo.
Desde una perspectiva a largo plazo, promover, en los proyectos de promoción, la sensación de bienestar y, en consecuencia, indagar acerca del sentimiento de diversión y placer en la práctica de actividad física. Además de identificar las prácticas de actividad física, contextos físicos y relaciones en los que se experimentan sensaciones positivas de placer y bienestar y conocer las demandas que los usuarios plantean a los programas de promoción de actividad física orientada a la salud".

De modo similar Cocca, Mayorga, y Viciana (2013). Consideran que:

"estudiar la relación entre el placer hacia la actividad física y los niveles de práctica de ejercicio físico debe ser considerado de primera importancia. Conocer si una determinada población está motivada o tiene interés hacia la práctica de actividad física es determinante no solo para entender la relación entre dicha variable y la cantidad de actividad física, sino también porque se facilita información importante para analizar las razones de un mayor -o menor- placer hacia la actividad física".

Tomando en cuenta de lo anteriormente expuesto coincidimos que estudiar el lado psicológico de una persona al momento de realizar una actividad física es de gran importancia ya que como lo comentan Vaquero y otros (2014), la motivación generará un bienestar en la salud, sin embargo cabe resaltar que para lograr ver los efectos en la salud estos cambios motivacionales tendría que ir ligados con la adherencia a la actividad física como lo comentan San Clemente y Aria (2014), del mismo modo poder encontrar el implemento adecuado para lograr generar ese interés motivacional.

Objetivo: El objetivo principal es el poder encontrar el método de entrenamiento más eficiente para que las personas se motiven a mantenerse físicamente activas de manera constante, y encontrar que tipo de implementación deportiva es el más adecuado y que este pueda ser un factor determinante para lograr la motivación adecuada para mantenerse dentro de un gimnasio por un tiempo más prolongado evitando la deserción y por ende la promoción de la salud.

Hipótesis: La hipótesis nula (H0) se establece que al realizar una serie de ejercicios de manera tradicional utilizando solo mancuernas genera que la gente pierda interés y deserte de esa actividad física. Por el lado contrario como hipótesis alternativa (H1) se establece que el realizar los ejercicios con el uso de implementos deportivos en este caso entrenamiento por suspensión, genera mayor interés y la gente se mantenga en esta actividad física y por ende esta sea benéfica para la salud.

- Alternativa (H1): realizar la actividad física con implementos deportivos de nueva generación.
- Nula (H0): realizar la actividad física de manera tradicional.
- **H0=μs<μTRX**
- **H1=μs>μTRX**

Ó

- **H0: μs - μTRX < 0**
- **H1: μs - μTRX > 0**
- Se seleccionó un nivel de significancia de 0.1 ya que el grupo muestreable no tiene ningún problemas en realizar las actividades del estudio

Método: Se hizo una invitación para participar dentro de una clase de una hora de lunes a viernes por un periodo de un mes a los socios de un gimnasio donde solamente 20 personas son las requeridas -límite de espacio- para participar en la realización de una serie de ejercicios tanto del tren superior como el tren inferior, de manera tradicional y el otro con el uso de aditamento en este caso entrenamiento por suspensión. El grupo completo se dividió en dos subgrupos; el primero uso el entrenamiento por suspensión -grupo uno- y el segundo fue con método tradicional, con el uso de mancuernas -grupo dos-, los dos grupos realizaron los mismos ejercicios solo que con una pequeña modificación con respecto al grupo al que pertenecen. En cada grupo muscular se ejecutaron cuatro sets de ejercicios con un periodo de ejecución de un minuto de trabajo por 30 segundos de descanso, independientemente el número de repeticiones que se realicen dentro de este tiempo. El criterio de inclusión fue de personas mayores entre 18 y 45 años, tanto hombre como mujeres, sin importar la condición física que tuvieran pero que no tuvieran una limitante para poder ejecutar los ejercicios.

- **Sujetos:** De los socios que asisten al gimnasio solamente se le pregunto a aquellos que rara vez asisten y los que buscan algo diferente, a los ya acostumbrado –pesas-, además que los socios tengan 100 % de movilidad física para poder realizar de la mejor manera las actividades del programa. De los 20 entrevistados de 18 y 45 años de edad todo el grupo de acepto participar en el estudio -previa explicado lo que se hará dentro del programa y lo que se pretende encontrar-. Además se realizó un sorteo para poder determinar a qué grupo será asignado cada socio y así evitar cualquier situación que sea ajena al estudio. La manera de seleccionarlos fue tomando de una urna un pedazo de papel donde solo existía el número uno y el número dos. Los que tomaron el papel con el numero uno son el grupo de entrenamiento por suspensión y los que tomaron el papel con el numero dos son los que trabajo con las pesas -método tradicional-.
- **Procedimiento.** Al final del programa de entrenamiento y para poder tener los resultados esperados se le realizo a cada participante un cuestionario de escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte, Dosil (2002) -E.A.F.D-, que contiene doce ítems, y siete alternativas de respuesta que van desde totalmente de acuerdo -puntuación siete-, hasta totalmente en desacuerdo -puntuación 1-, donde la puntuación total de los ítems nos darán los parámetros que requerimos para nuestro estudio. Después de recogidos todos los resultados de los socios participantes se procedió a utilizar el software SPSS, para poder realizar el análisis cuantitativo correspondiente y encontrar los resultados que se buscan.
- **Consideraciones éticas:** A cada participante se le explico en qué consistía el programa de entrenamiento tiempos y los resultados que se pretenden obtener, además de que a cada uno se le entrego una hoja para el consentimiento informado para que fuese leído y firmado de enterado, además entregándole una copia si ellos lo requerían. Dentro de las instalaciones donde se realizó este programa se habló con la persona a cargo del gimnasio para explicarle en qué consistía el estudio y el tiempo de duración, además de entregarle también una hoja para el

consentimiento informado.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Con los resultados obtenidos se pudo demostrar que de los dos grupos muestreados dentro de una clase estructurada, el 100 % respondió que van para tener una mejor calidad de vida y una mejor salud, en este sentido para Pardo, Orquin, Belando y Moreno (2014) sostienen que: son evidentes los efectos positivos de la actividad física sobre el bienestar físico, psicológico y de satisfacción con la vida de los adultos. Del mismo modo Pardo y cols. (2014) citan que : las personas con mayor motivación autodeterminada tendían a percibir más ventajas del ejercicio físico y una mejor calidad de vida, además una mayor motivación autodeterminada favorece el nivel de práctica y la adherencia al ejercicio físico en personas mayores (André y Dishman, (2012); Dacey, Baltzell, y Zaichkowsky (2008).

Por el contrario también se pudo observar durante el estudio que el grupo de trabajo que utilizo el método tradicional -pesas- se vio un poco desmotivado y no genero mucho interés a la hora de hacer la rutina que se tenía planeada, por su parte el grupo que trabajo con el método de entrenamiento por suspensión -TRX- se mostró interesado y con más entusiasmo de seguir en la clase, siendo los aditamentos deportivos de nueva generación parte fundamental en los resultados obtenidos.

Con estos resultados y la comparación realizada con los estudios que fueron utilizados en este artículo, estos pueden ser de gran ayuda como base para futuros trabajos que relacionen el efecto de la motivación que se genera con el uso de implementos deportivos. Así mismo, la correlación que existe con la promoción de la salud dentro de una actividad física. Además sería muy conveniente realizar más estudios con cada uno de los implementos que existen, ya que para algunos autores que se referencian en este artículo engloban la motivación en la actividad física en general.

CONCLUSIONES

La motivación al momento de realizar una actividad física es un factor determinante en el inicio y en él avance de la misma ya que esto conlleva a que las personas mejoren durante el desarrollo su calidad de vida, sin embargo como lo muestra la OMS y el INEGI es un gran porcentaje las personas que son físicamente inactivas lo que conlleva en un futuro a padecer alguna enfermedad no transmisible. En este sentido una actividad física bien diseñada con implementos deportivos en este caso cables de suspensión que sean generadores de interés para las personas y motivación, podrán ser de gran ayuda para disminuir en gran medida este porcentaje de inactividad física tal y como lo comentan Calero; Díaz; Caiza Rodríguez y Analuiza (2016), la actividad física-recreativas diseñada son determinantes para el mantenimiento de la salud física y mental como medio de una mejor calidad de vida.

REFERENCIAS

1. Agudelo A.M., Haney H. Ayala C. F. (2014). "Aspectos Psicológicos asociados a la deserción de usuarios de los centros de ejercicio físico. *Colombia. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Hector_Aguirre-Loaiza/publication/283077208_Psychological_aspects_associated_with_the_attrition_of_users_Centers_Physical_Exercise_-_Aspectos_psicologicos_asociados_a_la_desercion_de_usuarios_de_los_centros_de_ejercicio_fisico/links/5628e*
2. Albero S., Muntaner A. y Borras P. (2017). Efectos del trabajo de TRX en las clases de educación física. *Recuperado de: https://emasf.webcindario.com/Efectos_del_trabajo_de_TRX_en_las_clases_de_EF.pdf*
3. Avalos M.L, Reynoso L., Colunga C., Oropeza R. y González M. (2014). Relación Del Índice De Masa Corporal, Actividades Físicas Y Sedentarias En Escolares. *Jalisco. Recuperado de: http://campus.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol17num3/Vol17No3Art5.pdf*
4. Bonilla E. Sáez M. (2014). Beneficio del ejercicio físico en los adultos. *Recuperado de: http://www.seapaonline.org/UserFiles/File/Revistas/otono%202014%20definitiva/RevistaRqR_Oto%C3%B1o2014_EjercicioFisicoAdulto.pdf.*
5. Bustamante P. (2014). Comparación entre diferentes materiales inestables utilizados dentro del proceso de entrenamiento. *España. Recuperado de: https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5829/BUSTAMANTE%20ARANGUREN%2c%20Paula.pdf?sequence=1&isAllowed=y.*
6. Blasco T., Capdevila Ll., Pintanel M., Valiente L. y Cruz J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes

universitarios. *Recuperado de: http://www.rpd-online.com/article/view/46/46.*
7. Cachán R. (2013). El deporte, proyección, espejo y símbolo cultural: reflexión sobre los deportes de sacrificio y su transmisión de valores en el contexto socioeducativo. *Rio Grande do Sul: Escuela de educación Física. Recuperado en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115328026012 .*
8. Cajachagua M., Salinas S., Carranza R. (2014). Efectividad del programa de ejercicios físicos "Muévanse por salud" sobre la medida antropométrica y el estrés laborar del personal de la UpeU filial Tarapoto. *Recuperado de: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/riu/article/view/676/647.*
9. Calero S., Díaz T., Caiza M., Rodríguez A. Analuiza E. (2016). Influencias de la actividad física en la autoestima del adulto mayor. *Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v34n1/es_0212-9728-ap-34-01-00162.pdf*
10. Cámara Serrano M.A. (2015). El sector fitness en España; análisis del gimnasio low-cost y los centros de electroestimulación integral. *Recuperado de: http://revistas.um.es/sportk/article/view/242941/184421*
11. Cocca A. Mayorga D. y Viciana J. (2013). Relación entre niveles de actividad física y placer de ser activos en estudiantes universitarios. *Recuperado de: https://bibacceda01.ulpgc.es:8443/bitstream/10553/11214/1/0537108_20132_0007.pdf*
12. Cristi C., Rodríguez F. (2013). "Activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente". *Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. Chile. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872014000100011.*
13. Cristi C., Celis C., Ramírez R., Aguilar N., Álvarez C., Rodríguez F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/282250707_Sedentarismo_e_inactividad_fisica_no_son_lo_mismo_una_actualizacion_de_conceptos_orientada_a_la_prescripcion_del_ejercicio_fisico_para_la_salud?enrichId=rgreq-99669b54a7d63bd33001fe3ceb40a465-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzI4MjI1MDcwN*
14. Emeterio C. (2014). Influencia de la inestabilidad en el ejercicio de flexiones de brazos. *Recuperado de: http://eugdspace.eug.es/xmlui/bitstream/handle/123456789/84/SAN%20EMETERIO%20CAMENO%2c%20C%C3%A9sar.pdf?sequence=1&isAllowed=y*
15. Del Río R. y Díaz A. (2015). Calistenia: Volviendo a los orígenes. *Recuperado de: https://emasf.webcindario.com/Calistenia_volviendo_a_los_origenes.pdf*
16. González F., Martínez L. y Horta C. (2008). El entrenamiento deportivo con objetivos de salud. *Libro.*
17. Herrera E., Olmos M., Brocal D. (2015). Efectos Psicológicos de la práctica del Método Pilates en una muestra universitaria. *Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000300017*
18. INEGI. (2017). Módulo de Práctica Deportiva y Ejerció Fisco -MOPRADEF-.
19. Jiménez Y., Núñez M. y Coto E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66627452009*
20. Mollinedo F., Trejo P. Araujo R., y Lugo L. (2013). Índice de masa corporal, frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física. *Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412013000300004 .*
21. OMS. (2018). Actividad Física. *Recuperado de: http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.*
22. Pardo P., Orquín F., Belando N. y Moreno J. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300016*
23. Pérez G., Laiño F., Zelarayan J. y Márquez S. (2014). Efecto del programa "muévete por tu salud" sobre la composición corporal, presión arterial, calidad de sueño y estrés académico en estudiantes residentes de una universidad privada confesional. *Recuperada de: http://www.redalyc.org/pdf/4676/467646131004.pdf.*
24. Pérez G., Laiño F., Zelarayan J. y Marquez S. (2014). Actividad fisica y habitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100026*
25. Prieto J., Del Valle M., Nistal P., Méndez D., Abelairas C. Barcala R. (2015). Repercusión del ejercicio físico en la composición corporal y la capacidad aeróbica de adultos mayores con obesidad mediante tres modelos de intervención. *Recuperado de: http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8434.pdf*
26. Práxedes A., Sevil J., Moreno A., Del Villar F., García L. (2015). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Recuperado de: http://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf*
27. Puigarnau S., Camerino O., Castañer M., Prat Q. y Anguera M.T. (2016). El apoyo a la autonomía en practicantes de centros deportivos y de fitness para aumentar la motivación. *Recuperado de: http://dx.* doi.org/10.5232/ricyde2016.04303.
28. San Clemente Y. y Arias M. (2014). Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness. *Recuperado de: https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/viref/article/view/19050.*
29. Vaquero A., Garay B., Ruiz De Arcaute J. (2015). la importancia de las experiencias positivas y placenteras en la promoción de la actividad fisica orientada a la salud. *Recuperada de: http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2015/08/agora_17_2e_vaquero_et_al.pdf*