



**PERFIL DE USUARIOS DE UN GIMNASIO LOCAL ASOCIADO A
VARIABLES NUTRICIONALES/MOTIVACIONALES EN
POPAYAN – COLOMBIA**

Víctor Hugo Quilindo (1)

Facultad de Educación, Universidad del Cauca, Popayán – Colombia. Docente departamento de Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad del Cauca. vquilindo@unicauca.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7106-1431>

Resumen

Las salas Fitness como promotoras de la actividad física están en expansión desarrollando diversas actividades para la promoción de salud. No obstante, se incrementan los comportamientos sedentarios de la población y los intereses para la práctica de actividad física son diversos. Es necesario reconocer las condiciones de ingreso de las personas a los programas de ejercicio físico para reconocer sus características y las motivaciones hacia la actividad física. **Objetivo:** identificar el perfil de los usuarios asociado a variables nutricionales y motivacionales en un gimnasio local de la ciudad de Popayán, Colombia.

Material y método: estudio descriptivo transversal en los años 2017 y 2018 con muestra accidental de 628 usuarios mayores de 18 años que ingresan al gimnasio. **Resultados:** El análisis de asociación (χ^2) y coeficiente de contingencia entre la variable estado nutricional y la variable grupos de edad, obtiene una asociación significativa ($p \leq .001$). El análisis de asociación (χ^2) y coeficiente de contingencia entre la variable motivaciones y la variable grupo de edad, obtiene una asociación significativa ($p \leq .005$). **Conclusiones:** la juventud es el principal segmento poblacional que asiste al gimnasio. Predomina el normopeso en la juventud y la adultez, en correspondencia a la práctica mayoritaria de actividad física. Las motivaciones de los usuarios para ingresar al gimnasio tanto en hombres como mujeres son diversas, pero apuntan a un fin común.

Palabras clave

Actividad física, salud, estado nutricional status, motivación.

**PROFILE OF USERS OF A LOCAL GYM ASSOCIATED WITH
NUTRITIONAL / MOTIVATIONAL VARIABLES IN POPAYAN -
COLOMBIA**

Abstract

Fitness rooms as promoters of physical activity are expanding, developing various activities for health promotion. However, the sedentary behaviors of the population are increasing and the interests for the practice of physical activity are diverse. It is necessary to recognize the conditions of entry of people to physical exercise programs to recognize their characteristics and motivations towards physical activity. **Objective:** identify the

profile of users associated with nutritional and motivational variables in a local gym in the city of Popayán, Colombia. **Material and method:** descriptive cross-sectional study in the years 2017 and 2018 with an accidental sample of 628 users over 18 years of age who enter the gym. **Results:** The association analysis (χ^2) and contingency coefficient between the nutritional status variable and the age groups variable, obtained a significant association ($p \leq .001$). The association analysis (χ^2) and contingency coefficient between the motivations variable and the age group variable, obtained a significant association ($p \leq .005$). **Conclusions:** youth is the main segment of the population that attends the gym. Normal weight predominates in youth and adulthood, corresponding to the majority of physical activity. The motivations of users to enter the gym in both men and women are diverse but they point to a common goal.

Keywords

Activity Physical, health, nutritional, motivation.

1. Introducción

Actualmente la actividad física tiene un rol importante en la sociedad. Los países son cada vez más conscientes de los beneficios que tiene para la salud a nivel físico, psicológico y social. La actividad física disminuye los riesgos de mortalidad por enfermedades no transmisibles que afectan la salud de la población a escala mundial, “la actividad física regular de intensidad moderada —como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte—

tiene considerables beneficios para la salud” (1), la misma señala que un 60% de la población a nivel mundial no hace ejercicio físico suficiente para mantener la salud.

Las salas Fitness como promotoras de actividad física están en expansión, desarrollando actividades como el ejercicio físico, que realizado en diferentes intensidades beneficia la salud y la calidad de vida. La salud no es solo la ausencia de enfermedad, incluye también otros aspectos que aportan al bienestar y la calidad de vida. En Latinoamérica la industria del fitness ha tenido un amplio crecimiento en el número de gimnasios cada vez mayor en las principales ciudades e incluyen diversas prácticas corporales para hombres, mujeres, niños y adultos mayores.

En Colombia la industria fitness crece constantemente y no se aprecian estudios especializados sobre los gimnasios y el perfil o conjunto de aspectos particulares de los usuarios que asisten, asociados a datos sociodemográficos como los personales, familiares y sociales. Colombia ocupa los primeros lugares en número de gimnasios en el continente americano con un alza del 25% al año desde cadenas internacionales, gimnasios de barrio, spa y centros estéticos (2).

En la encuesta nacional de situación nutricional respecto a la actividad física, se resalta que la mitad de los adultos en Colombia realiza semanalmente 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad fuerte acorde a las recomendaciones de la OMS con mayor atención de los hombres. Las dinámicas sociales de la actualidad elevan los comportamientos sedentarios de la población y valorar el estado nutricional permite detectar grupos de riesgo de enfermedades prevalentes en la actualidad. La sociedad de consumo a través de los medios de comunicación, muestran la figura perfecta del joven

esbelto o la joven con medidas ideales, los productos variados para la transformación corporal o la indumentaria perfecta que provocan el culto al cuerpo y sobreponen los intereses externos, sobre los internos, tanto en los hombres como las mujeres, siendo necesario indagar sobre el perfil sociodemográfico, las variables nutricionales y motivacionales de los usuarios que ingresan a las salas fitness o gimnasios.

La obesidad es uno de los problemas con mayor crecimiento en la población, causado por el desequilibrio entre el ingreso calórico y el gasto energético, “la obesidad la podemos definir como el exceso de grasa corporal, secundario a una alteración del equilibrio entre la ingesta energética (incrementada) y el gasto energético (disminuido)” (3). El índice para la valoración de la salud es, “El índice de Masa Corporal (IMC, Body Mass o Índice de Quetelet) relaciona el peso corporal y estatura de la forma siguiente: $IMC = \text{peso corporal, Kg.} / \text{estatura, m}^2$ ” (4), permite estimar el grado de sobrepeso y obesidad “explica diferencias en la composición corporal definiendo el grado de adiposidad según la relación del peso con la estatura” (5). En 2016 la OMS destaca que 39% de los adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% presentaban obesidad. La Encuesta Nacional de Situación Nutricional destaca que uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%) (6).

Por otra parte, las motivaciones orientan la conducta humana hacia aspectos particulares movidos por impulsos, necesidades y deseos que permiten el cumplimiento de metas “la motivación es un motor que llevamos en nuestro mundo emocional y que nos impulsa para conseguir nuestros anhelos, en ciertos momentos lo conseguimos por nuestros propios medios y en otros necesitamos la ayuda de los demás” (7). Para Sage, 1977 citado en

Garcés, Jara y Vives (8) “el término motivación se ha utilizado para cantidad de energía y la dirección del comportamiento humano, refiriéndonos a la de la motivación como aquello que determina el origen, dirección y persistencia de la conducta”. Los motivos para realizar actividad física desde las teorías de la autodeterminación tienen origen intrínseco y extrínseco. Para Mora (8) “los motivos intrínsecos (factores internos del individuo) parecen tener un mayor peso de decisión al momento de realizar algún tipo de ejercicio físico, permitiendo una mayor adherencia a largo plazo. Por otro lado, la motivación, cuando proviene de factores más extrínsecos (variables del entorno donde se realiza la actividad, premios, constructos sociales), se asocia con un menor peso motivacional en la continuidad de las personas hacia el ejercicio físico a largo plazo”. Por lo anterior, el Objetivo fue identificar el perfil de los usuarios asociado a variables nutricionales y motivacionales en un gimnasio local de la ciudad de Popayán, Colombia.

2. Materiales y métodos

El estudio se realizó en la ciudad de Popayán – Colombia año 2017 y 2018 con personas que ingresan por primera vez a uno de los gimnasios ubicado al sur oriente de la ciudad. El alcance del estudio es exploratorio que determina tendencias, situaciones o relaciones entre variables para temas poco estudiados. Igualmente descriptivo, “se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (9).

La metodología fue de encuesta, “son útiles para la descripción y la predicción de un fenómeno educativo, pero también son eficientes para una primera aproximación a la realidad o para estudios exploratorios” (10). El diseño es transversal “este tipo de diseño

de encuestas supone la recogida de información de una sola vez con el objetivo de estudiar fenómenos presentes en el momento de realización de la encuesta” (11).

Participantes: Lo constituyen los usuarios de la ciudad de Popayán – Colombia y la muestra la componen 628 personas que se eligieron accidentalmente por asistir por primera vez. En el muestreo accidental “el investigador selecciona la muestra y procura que sea lo más representativa posible. Los elementos suelen ser seleccionados por su fácil disponibilidad” (11). Se seleccionaron los casos con ciertas características, por el tipo de gimnasio y las actividades físicas desarrolladas, que permite la diferenciación sociodemográfica por características barriales. Los usuarios son mayores de 18 años por ofrecer gran riqueza para la recolección y análisis de los datos.

Instrumentos: el cuestionario “un cuestionario es un instrumento de recopilación de información compuesto por un conjunto limitado de preguntas mediante el cual el sujeto proporciona información sobre sí mismo y/o sobre su entorno” (10). Se aplica el cuestionario autoadministrado “autoadministrado significa que el cuestionario se proporciona directamente a los participantes, quienes lo contestan. No hay intermediarios y las respuestas las marcan ellos” (9). El índice de masa corporal (IMC) (12) se calculó partir de la fórmula para adultos $\text{peso}/\text{altura}^2$. La valoración responde a la propuesto por la OMS, así: Insuficiente ($\text{IMC} < 18.5$), Normal (≥ 18.5 y < 25), Sobrepeso (≥ 25 y < 30) y Obesidad (≥ 30). Los datos para calcular el IMC se obtienen en el gimnasio y se consignan en el cuestionario.

Se empleó preguntas abiertas y cerradas con criterios sociodemográficos en función de la edad, género, práctica de actividad física, regularidad de la práctica y variables subjetivas como las motivaciones y preferencias para la caracterización de los usuarios.

Análisis de datos: análisis descriptivo con índices de tendencia central y de dispersión. Estadísticos como la media, casos y frecuencias. Debido al incumplimiento de normalidad realizado con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se utilizó estadística no paramétrica con el chi cuadrado o X^2 “es una prueba estadística para evaluar hipótesis acerca de la relación entre dos variables categóricas” (9), calculados por medio de tablas de contingencia o cruzada expresadas en frecuencias. El nivel de significancia es ($p < 0.05$). La codificación se hizo con el software estadístico SPSS versión 24 (paquete estadístico para las ciencias sociales) de la Universidad de Chicago y Microsoft Excell.

La investigación siguió los principios éticos correspondientes, los participantes al diligenciar los cuestionarios, firmaron el consentimiento para utilizar los datos exclusivamente para fines de investigación.

3. Resultados

Las características sociodemográficas Tabla 1, indican que predominan las mujeres con un 64.6% y hombres 35.6%. Prevalen los usuarios menores de 27 años (58.9%), con una media de 27.24. El promedio general de IMC es 23,507. La mayor parte de los usuarios se encuentran con peso saludable.

Tabla 1. Perfil de los usuarios de un gimnasio local. Popayán, Colombia. 2017 – 2018. (n=628).

Variables	N	%	Media
Sexo			
Masculino	222	35.4%	
Femenino	406	64.6%	

Edad			27
Grupo etario			
Juventud (18-26 años)	370	58.9%	
Adultez (27-59 años)	254	40.4%	
Persona mayor (60 años o más)	4	0.6%	
Masa Corporal (Kg)			62.1
Estatura (m)			1.62
IMC			23.5
Estado Nutricional			
Bajo peso	30	4.8%	
Normal	415	66.1%	
Sobrepeso	151	24%	
Obesidad	32	5.1%	

Fuente: elaborado por el autor

Mayoritariamente los usuarios realizan actividad física Tabla 2. Se destaca la actividad física (gimnasio, actividades al aire libre), deporte y un porcentaje considerable de usuarios que no realizan. La media por semana es de 3.22 días y se destaca la permanencia de quienes la realizan. La falta de tiempo, enfermedad, desmotivación son los motivos de abandono.

Tabla 2. Frecuencia absoluta y relativa de las variables asociadas a la práctica de actividad física en un gimnasio local. Popayán, Colombia. 2017 -2018. (n=628).

Variables	N	%	Media
Práctica de Actividad Física			
Si	496	79%	
No	132	21%	
Tipo de Actividad Física			
Ninguna	134	21.3%	
Deporte	233	37.1%	
Actividad física (gimnasio, actividades al aire libre)	261	41.6%	
Tiempo de Practica			
1 - 6 meses	22	3.5%	
6 - 12 meses	153	24.4%	

1 - 2 años	101	16.1%	
2 años o mas	218	34.7%	
Nunca	134	21.3%	
Veces por semana			3.22
Actividad Física Semanal			
Sedentario	134	21.3%	
Esporádico (2 días o menos)	17	2.7%	
Regular (3 días o más)	169	26.9%	
Permanente	308	49%	
Tiempo de abandono (meses, años)			
Permanece	99	15.8%	
1 - 6 meses	141	22.5%	
6 - 12 meses	94	15%	
1- 2 años	55	8.8%	
2 años o mas	106	16.9%	
Nunca realiza	133	21.2%	
Motivos de Abandono			
Permanece	99	15.8%	
Trabajo	83	13.2%	
Estudio	64	10.2%	
Estudio y trabajo	19	3%	
Otros (falta de tiempo, enfermedad, desmotivación)	363	57.8%	
Experiencia en Gimnasio			
Si	338	53.8%	
No	290	46.2%	

Fuente: elaborado por el autor

La tabla 3, indica la relación y grado de asociación entre las variables practica de actividad física y grupo de edad. Los jóvenes mayoritariamente se ubican en estado nutricional normal, igual que los adultos donde se incrementa el sobrepeso. En la persona mayor predomina la obesidad y el sobrepeso. El análisis de asociación (χ^2) y coeficiente de contingencia entre la variable estado nutricional y la variable grupos de edad, obtiene una asociación significativa ($p \leq .001$).

Tabla 3. Relación y grado de asociación entre variables estado nutricional y grupo de edad. Popayán, Colombia. 2017 – 2018.

Variables	Grupo de Edad			Total	P
	Juventud (18 - 26 años)	Adultez (27 - 59 años)	Persona Mayor (60 años o más)		
Estado nutricional					0.000*
Bajo Peso	5.7%	3.5%	-	4.8%	
Normal	73.5%	55.9%	25%	66.1%	
Sobrepeso	15.7%	36.2%	25%	24%	
Obesidad	5.1%	4.3%	50%	5.1%	

Nota: *Test Chi Cuadrado de Pearson ($p < 0.01$). **Fuente:** elaborada por el autor

La Tabla 4, indica la relación y grado de asociación entre las variables motivaciones y grupo de edad. La motivación principal para los jóvenes es subir masa muscular y el fortalecimiento muscular, consistentes con las motivaciones de los adultos. Las personas de 60 años o más les interesa principalmente el fortalecimiento y bajar de peso. En los tres casos se da poca importancia a aspectos relacionados con la salud o mejorar la condición física. El análisis de asociación (χ^2) y coeficiente de contingencia entre la variable motivaciones y la variable grupo de edad, obtiene una asociación significativa ($p \leq .005$).

Tabla 4. Relación y grado de asociación entre variables motivaciones y grupo de edad. Popayán, Colombia. 2017 – 2018.

Variables	Grupo de edad			Total	P
	Juventud (18 - 26 años)	Adultez (27 - 59 años)	Persona Mayor (60 años o más)		
Motivaciones					0.217*
Ganar masa muscular	23%	20.1%	-	21.7%	
Fortalecimiento muscular	12.2%	15%	50%	13.5%	
Acondicionamiento físico	3%	2.4%	-	2.7%	
Subir volumen y tonificar	30.5%	27.2%	-	29%	
Bajar de peso	4.1%	7.5%	25%	5.6%	

Bajar peso y tonificar	16.8%	19.7%	25%	18%
Bajar peso y subir volumen	1.1%	2.8%	-	1.8%
Complemento deportivo	1.9%	0.4%	-	1.3%
Salud	3.8%	3.1%	-	3.5%
Ganar masa muscular y mejorar condición física	3.8%	2%	-	3%

Nota: *Test Chi Cuadrado de Pearson ($p < 0.05$). **Fuente:** elaborada por el autor.

4. Discusión de resultados

En el estudio, la mayor parte de encuestados son jóvenes entre los 18 y 26 años, coherente con Da Fonseca y Rombaldi (13) en el cual la mayoría de participantes se encontraba entre los 18 y 29 años. En Klain et. al (14) el mayor porcentaje de personas estaban entre los 10 y 50 años y como la presente investigación mayormente mujeres, datos similares a lo encontrado por Bautista Jacobo et. al (15) . En el presente trabajo un alto porcentaje son adultos entre 27 y 59 años en relación con los grupos de edad establecidos en Colombia por la resolución 2465 de 2016 (16). Un cuarto de las personas se clasifica en sobrepeso, varios casos de obesidad y mayormente en normopeso. Datos por debajo de lo considerado por la OMS(12), al mencionar que en 2016 el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso y el 13% eran obesas, coherente con la práctica de actividad física registrada para los usuarios.

Para la actividad física, la mayoría supera los seis meses, coherente con Da Fonseca y Rombaldi (13), donde la mayoría de usuarios frecuentan los gimnasios durante doce meses o más, pero en el presente estudio un alto porcentaje (21.3%) no desarrollan ninguna actividad física, consideradas inactivas, asociado a Ramírez y Agredo (17), al concluir que las conductas sedentarias se podrían asociar con mayor riesgo cardiovascular, especialmente en los factores de riesgo cardiometabólicos, hipertrigliceridemia, obesidad

central y obesidad general, y con la OMS (12), al decir que en 2010, a escala mundial, alrededor del 23% de los adultos de 18 años o más no se mantenían suficientemente activos, lo que puede provocar algunas enfermedades no transmisibles.

En Gomes et. al (18) mas del 80% de los participantes se clasificaron en fisicamente activos y el 60.3% hacen otras actividades fisicas y deportivas, en acuerdo con el presente trabajo donde el 78.7% de las personas son fisicamente activas combinando actividades deportivas y otro tipo entre las que se incluye el gimnasio, sin embargo, solo el 15.8% de se mantienen constantes en la práctica y abandonan por razones laborales, estudios y otras como falta de tiempo, desmotivación o enfermedad. En Klain et. al (14), los motivos más prevalentes para abandonar la actividad física son falta de tiempo y falta de motivación.

Para el estado nutricional en asocio con el grupo de edad, una sexta parte de la juventud presenta sobrepeso, algunos casos de obesidad y bajo peso, mayoritariamente presentan normalidad. Para la adultez, más de la tercera parte presenta sobrepeso, algunos casos de obesidad y pocos de bajo peso. Para la persona mayor, con la claridad de ser pocos usuarios inscritos al gimnasio, la mitad presentan obesidad y la cuarta parte tiene sobrepeso. Datos consistentes con la ENSIN porque los usuarios están debajo de las estadísticas para la juventud y la adultez. La Encuesta Nacional destaca que uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%) y uno de cada cinco es obeso (18,7%). Así, el 56,4% de la población presenta exceso de peso, lo que significa un incremento de 5,2 puntos porcentuales con respecto a 2010. Las personas mayores presentan un porcentaje elevado de sobrepeso y obesidad, pero al ser un número reducido de inscritos, los datos no son determinantes en relación con la encuesta.

Para las motivaciones de ingreso asociadas al sexo, los hombres ingresan para ganar masa muscular, agregan el fortalecimiento muscular, a otro porcentaje le interesa bajar de peso, sumado a ganar masa muscular. Para las mujeres la motivación es ganar masa muscular y el fortalecimiento muscular con énfasis en los miembros inferiores, seguido de bajar de peso. Miranda (19), encontró que en los gimnasios predomina el deseo de lograr modificaciones en la imagen del cuerpo que para el caso de los hombres es a nivel general y para las mujeres es en ciertas zonas del cuerpo como los glúteos. Franco et. al (20), encontraron que las mujeres aluden a verse bien físicamente y a prevenir el sobrepeso que altera su cuerpo armonioso, lo que coincide con de Liz et. al (21) quienes encontraron que las mujeres desde motivaciones intrínsecas buscan perder peso y ganar masa muscular a través del entrenamiento con pesas. Los hombres intentan prevenir la delgadez y buscan desarrollar mayor masa muscular en pro de un cuerpo que cumpla los estándares estéticos del mundo actual. El presente estudio coincide con Medina (22) quien concluye que hombres y mujeres muestran distintas motivaciones y actitudes ante la imagen corporal. Hombres muestran potentes relaciones entre los factores de motivación muscular y las mujeres muestran en los fines estéticos una de sus principales motivaciones y en ambos casos la salud se ve relegada, que en opinión de Bettina, (23), se camuflan los objetivos al realizar prácticas corporales alrededor del Fitness, centrados en lo estético, en segundo plano temas relevantes para el ser humano como el bienestar y la salud integral.

En las motivaciones asociadas al segmento poblacional, para la juventud es principalmente ganar masa muscular y el fortalecimiento muscular, seguido de bajar peso unido al fortalecimiento, lo que es consistente con Bautista Jacobo et. al (15) al encontrar que la

apariciencia es la razón en los jóvenes entre 18 y 34 años. En el presente estudio le asignan poca importancia a la salud y la mejora de la condición física, coherente con Baile et. al (24) al determinar que realizan actividad física fundamentalmente por fines estéticos y no por fines de salud lo que se asocia a conductas alimentarias inadecuadas. Dicho estudio no es equivalente, pero es un estudio con jóvenes. Para la adultez, la principal motivación es ganar masa muscular y el fortalecimiento muscular, seguido de bajar de peso. Aspectos como la salud y mejorar la condición física son secundarios, en contraste con López, y Roca (25) donde los adultos/maduros buscan principalmente mejorar su salud y compensar la inactividad en los parques biosaludables. Para las personas mayores la motivación es el fortalecimiento general del cuerpo y bajar de peso, lo que se podría asociar a objetivos relacionados con la salud, coherente con López y Roca (25) al encontrar que la tercera edad acude a los parques principalmente por salud y para combatir el sedentarismo, Bautista Jacobo et. al (15) sugiere que, a mayor edad, los motivos de salud son influyentes para realizar AF, igualmente de Liz et. al (21) con el aumento de edad tanto hombres como mujeres se preocupan menos por la imagen corporal y más por la salud y bienestar.

5. Conclusiones

La muestra participante en el estudio, evidencia que la juventud es el principal segmento poblacional que asiste al gimnasio, seguido de la adultez donde predomina el sexo femenino en la adscripción a estos espacios y pese a la práctica habitual de actividad física, la mayor parte de los usuarios del gimnasio lo abandonan por diversos motivos.

De acuerdo a los resultados del estudio, en el estado nutricional de los usuarios que ingresan al gimnasio predomina el normopeso principalmente en la juventud y la adultez, en

correspondencia a la práctica mayoritaria de actividad física que los ubica como físicamente activos y reduce el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.

Atendiendo a la muestra analizada, los intereses para iniciar la práctica de actividad física en el gimnasio entre los hombres y mujeres, muestran diversas motivaciones relacionadas principalmente con el componente estético y menos asociadas a la salud integral tanto en la juventud como la adultez y la salud representa relevancia para la persona mayor.

6. Conflicto de intereses

El autor no declara conflicto de intereses

7. Agradecimientos

Agradezco a los usuarios que participaron en la investigación y al personal que labora en el gimnasio Optimus Acondicionamiento Físico por apoyar la ejecución del proyecto.

8. Referencias bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud. ACTIVIDAD FISICA 2020 [Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>].
2. EL TIEMPO. Colombia tienen cerca del 1% de gimnasios en el mundo 2015 [Available from: <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16125076>].
3. Castañeda GH. Nuevas Tendencias del Entrenamiento Personal. España: Editorial Paidotribo; 2011.
4. Alba Berdeal AL. Test Funcionales cineantropometría y prescripción del entrenamiento en el deporte y la actividad física. Colombia: Editorial Kinesis; 2005.
5. Mejía Marín GI, Villa Montoya DP. Nutrición en la actividad física. Colombia: Editorial Kinesis; 2010.
6. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015 [Available from: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>].
7. Espada Garcia M. Nuestro motor emocional: la motivación: Ediciones Díaz de Santos; 2002. 194 p.
8. Garces de los Fayos E, Jara Vega P, Vives Benedicto L. Motivación para la práctica de actividad física y deportiva: Ediciones Díaz de Santos; 2012. 18 p.
9. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación . Journal

- of Chemical Information and Modeling (Sexta, Vol. 53). Mexico: Educación de McGraw Hill; 2014.
10. Torrado Fonseca M. Estudios de Encuesta. In: Bisquerra Alzina R, editor. Metodología de la Investigación Educativa. España: Editorial la Muralla S.A; 2009.
 11. Fontes De Gracia S, García Gallego C, Garriga Trllo AJ, Pérez-Llantada Rueda MdC, Sarriá Sánchez E. Diseños de Investigación en Psicología. España: Fernández Ciudad S.L.; 2004.
 12. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso 2021 [Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>].
 13. Da Fonseca Vilela G, Rombaldi AJ. Perfil dos frequentadores das academias de ginástica de um município do Rio Grande do Sul. Revista Brasileira em promoção da Saúde. 2015;28(2):206-15.
 14. Klain I, Rombaldi A, Matos D, Leitão J, Cid L, Moutão JM. ADESAO E DESISTÊNCIA DE PROGRAMAS DE TREINO PERSONALIZADO. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. 2015;11:15.
 15. Bautista Jacobo A, Hoyos Ruiz G, Chávez Valenzuela ME, Henry Mejía G, Vázquez Bautista M. Motivos que llevan a realizar actividad física en personas adultas del estado de Sonora, México. Pensamiento Actual. 2020;20(34).
 16. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Resolución 2465 de 14 de junio. 2016.
 17. Ramírez R, Agredo RA. El sedentarismo es un factor predictor de hipertrigliceridemia, obesidad central y sobrepeso. Revista Colombiana de Cardiología. 2012;19(2):75-9.
 18. Mathias NG, Melo Filho J, Szkudlarek AC, Gallo LH, Fermino RC, Gomes ARS. Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de Paranaguá-PR. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 2019;41(2):222-8.
 19. Miranda J. ¿SALUD, FORMA FÍSICA, ESTETICA, BIENESTAR? , ¿QUE LLEVA AL USUARIO AL GIMNASIO? *Apunts Educación física y deportes* [Internet]. 1991; 4:[61 -70 pp.]. Available from: <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/381132>.
 20. Jiménez AMF, Zuluaga JEA, Zuluaga CA, editors. LA SALUD EN LOS GIMNASIOS: UNA MIRADA DESDE LA SATISFACCIÓN PERSONAL *2011.
 21. Liz CM, Viana MS, Dominski F, Andrade A. Physical exercise in gyms: Perspectives of the self-determination theory. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. 2018;13:235-43.
 22. Medina Cascales JÁ. Imagen corporal: realidad, percepción y deseo, y su relación con su evaluación multidimensional y la motivación muscular. Body image: reality, perception and desire, and his relationship with his multi-dimensional evaluation and muscular motivation. 2018;10(3):251-63.
 23. Crespo CB. La cultura del cuerpo en tiempos de globalización. La cultura Fitness. 11 Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 2015. Argentina: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física; 2016.
 24. Baile Ayensa JI, González Díaz A, Ramírez Ortiz C, Suárez Andujo P. Imagen corporal, hábitos alimentarios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio y hombres universitarios no usuarios. Revista de Psicología del Deporte. 2011;20(2):353-66.
 25. López Capra F, Roca Cruz A. Usuarios, motivaciones y socialización en los parques biosaludables. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2018;7(2).