

# Resultados del acompañamiento de las prácticas profesionales sobre los niveles de motivación y adherencia al ejercicio en los usuarios que asisten a los gimnasios de la USTA - Bogotá

Results of the accompaniment of the professional practices, over levels of motivation and adherence to exercise in the users that attend the gyms of the USTA – Bogotá: Results of the accompaniment of the professional practices



Isabel Adriana **Sánchez Rojas**  
Juan David **Córdoba Tuta**  
Oscar Sebastián **Herrera Ocampo**  
Wendy Yolany **Mesa Moreno**  
Juan Camilo **Pardo Barrios**



MCT Volumen 12 #2 Juio - Diciembre

Movimiento  
**Científico**

ISSN-l: 2011-7197 | e-ISSN: 2463-2236

Publicación Semestral

ID: 2011-7191.mct.12208

Title: Results of the accompaniment of the professional practices, over levels of motivation and adherence to exercise in the users that attend the gyms of the USTA – Bogotá

Subtitle: Results of the accompaniment of the professional practices

Título: Resultados del acompañamiento de las prácticas profesionales,

Subtítulo: Sobre los niveles de motivación y adherencia al ejercicio en los usuarios que asisten a los gimnasios de la usta - bogotá

Alt Title / Título alternativo:

[en]: Over levels of motivation and adherence to exercise in the users that attend the gyms of the USTA – Bogotá

[es]: Resultados del acompañamiento de las prácticas profesionales, sobre los niveles de motivación y adherencia al ejercicio en los usuarios que asisten a los gimnasios de la USTA - Bogotá

Author (s) / Autor (es):

Sánchez Rojas, Córdoba Tuta, Herrera Ocampo, Mesa Moreno, & Pardo Barrios

Keywords / Palabras Clave:

[en]: Motivation, adherence, exercise

[es]: Motivación, adherencia, ejercicio

Submitted: 2018-11-19

Accepted: 2018-12-20

## Resumen

El propósito este trabajo es establecer el nivel de motivación y adherencia al ejercicio de los usuarios que asisten por primera vez a los gimnasios de la Universidad Santo Tomás.

Método: Estudio de orden cuantitativo de alcance descriptivo prospectivo, donde participaron 24 sujetos (13 hombres, 11 mujeres) a quienes se les aplicó un macrociclo de adaptación. Se recolectaron datos sociodemográficos, además de los niveles de: condición física, motivación y adherencia al ejercicio. La recolección de información se llevó a cabo en tres momentos: al inicio del macrociclo, a las dos semanas y al final.

El análisis de datos se realizó bajo el software SPSS® versión 24 para Windows. Resultados: La edad promedio de los participantes fue de  $\pm 22,9$  años. El nivel de condición física contó con 79,2% personas activas físicamente, 28,8% inactivos y 0% de participantes entrenados. Con relación al nivel de motivación 100% de los participantes en la fase inicial se mostraron activos de afecto agradable; en la fase intermedia el 96% de afecto agradable y 4% activos de afecto desagradable; en la fase final el 100% de los usuarios se evaluaron como activos de afecto agradable. Finalmente, el cumplimiento de los usuarios a las sesiones pactadas fue del 62%, con un promedio de sesiones ejecutadas de  $\pm 21,7$  y un porcentaje de adherencia del 62% que indica la adecuada permanencia y no abandono de los usuarios al plan de entrenamiento.

Conclusiones: El nivel de motivación de los usuarios es altamente positivo, sin embargo, la no adherencia puede deberse a factores externos que no se derivan propiamente del plan de entrenamiento, limitando así la continuidad y culminación del programa.

## Citar como:

Sánchez Rojas, I. A., Córdoba Tuta, J. D., Herrera Ocampo, O. S., Mesa Moreno, W. Y., & Pardo Barrios, J. C. (2018). Resultados del acompañamiento de las prácticas profesionales.: Sobre los niveles de motivación y adherencia al ejercicio en los usuarios que asisten a los gimnasios de la usta - bogotá. *Movimiento científico issn-l:2011-7191*, 12 (2), 63-70.

## Abstract

*The purpose of this paper is to establish the level of motivation and adherence to the exercise of the users who attend for the first time the gymnasiums of the Santo Tomás University. Method: Quantitative study of prospective descriptive scope, involving 24 subjects (13 men, 11 women) to whom an adaptation macrocycle was applied. Sociodemographic data were collected, in addition to the levels of: physical condition, motivation and adherence to exercise. The collection of information was carried out in three moments: at the beginning of the macrocycle, at two weeks and at the end. The data analysis was performed under SPSS® software version 24 for Windows. Results: The average age of the participants was  $\pm 22.9$  years. The fitness level had 79.2% physically active people, 28.8% inactive and 0% trained participants. Regarding the level of motivation 100% of the participants in the initial phase were active of pleasant affection; in the intermediate phase 96% pleasant affection and 4% active unpleasant affection; in the final phase, 100% of the users were evaluated as assets of pleasant affection. Finally, the compliance of the users to the agreed sessions was 62%, with an average of executed sessions of  $\pm 21.7$  and a percentage of adherence of 62% that indicates the adequate permanence and not abandonment of the users to the training plan. Conclusions: The level of motivation of users is highly positive, however, non-adherence may be due to external factors that do not derive properly from the training plan, thus limiting the continuity and completion of the program.*

Isabel Adriana **Sánchez Rojas**,  
MSc Ft.

Source | Filiación:  
Universidad Santo Tomás

BIO:  
Magíster en Educación, Especialista en Fisioterapia en Cuidado Crítico. Fisioterapeuta. Docente Investigador Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación Grupo GICAEDS. Universidad Santo Tomás.

City | Ciudad:  
Bogotá [Co]

e-mail:  
[isabel.sanchez@usantotomas.edu.co](mailto:isabel.sanchez@usantotomas.edu.co)

Juan David **Córdoba Tuta**, Est Lic.  
Source | Filiación:  
Universidad Santo Tomás

BIO:  
Profesionales en formación Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación. Universidad Santo Tomás.

City | Ciudad:  
Bogotá [Co]

e-mail:  
[isabel.sanchez@usantotomas.edu.co](mailto:isabel.sanchez@usantotomas.edu.co)

Oscar Sebastián **Herrera Ocampo**, Est Lic.

Source | Filiación:  
Universidad Santo Tomás

BIO:  
Profesionales en formación Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación. Universidad Santo Tomás.

City | Ciudad:  
Bogotá [Co]

e-mail:  
[isabel.sanchez@usantotomas.edu.co](mailto:isabel.sanchez@usantotomas.edu.co)

Wendy Yolany **Mesa Moreno**, Est Lic.

Source | Filiación:  
Universidad Santo Tomás

BIO:  
Profesionales en formación Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación. Universidad Santo Tomás.

City | Ciudad:  
Bogotá [Co]

e-mail:  
[isabel.sanchez@usantotomas.edu.co](mailto:isabel.sanchez@usantotomas.edu.co)

Juan Camilo **Pardo Barrios**, Est Lic.

Source | Filiación:  
Universidad Santo Tomás

BIO:  
Profesionales en formación Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación. Universidad Santo Tomás.

City | Ciudad:  
Bogotá [Co]

e-mail:  
[isabel.sanchez@usantotomas.edu.co](mailto:isabel.sanchez@usantotomas.edu.co)

# Resultados del acompañamiento de las prácticas profesionales

sobre los niveles de motivación y adherencia al ejercicio en los usuarios que asisten a los gimnasios de la USTA - Bogotá

Results of the accompaniment of the professional practices, over levels of motivation and adherence to exercise in the users that attend the gyms of the USTA – Bogotá: Results of the accompaniment of the professional practices

Isabel Adriana **Sánchez Rojas**  
Juan David **Córdoba Tuta**  
Oscar Sebastián **Herrera Ocampo**  
Wendy Yolany **Mesa Moreno**  
Juan Camilo **Pardo Barrios**

## Introducción

Los niveles de motivación y adherencia referidos por los usuarios frente a un programa de entrenamiento se han convertido en un tema relevante y prioritario para los profesionales de la salud, dado que este es un punto de partida que permite direccionar aspectos claves de la programación del ejercicio, cuyo fin es el de generar impacto optimizando la calidad de vida y mantenimiento de los usuarios intervenidos a fin de dar cumplimiento a las metas y objetivos propuestos (Crespo & Blanco, 2012).

El índice o nivel de adherencia se define según (Riccetti & Chiecher, 2012), como el grado de cumplimiento del participante a las distintas tareas establecidas en un plan de entrenamiento generado por parte de sus instructores quienes guían dicho proceso; considerando entonces la permanencia o abandono, junto con la optimización del rendimiento físico, se podrá determinar el éxito o fracaso de la puesta en marcha de un trabajo dispuesto a ajustar cada uno de los principios de la programación del ejercicio; cabe resaltar que dicha planificación tomará como base los objetivos e ideales de cada participante que quiere iniciar su plan de entrenamiento.

De acuerdo con lo expuesto por Watson (1985), el afecto positivo es una dimensión de la emocionalidad del ser que hace relación a lo placentero, lo cual se ve reflejado

## Resultados del acompañamiento de las prácticas profesionales

sobre los niveles de motivación y adherencia al ejercicio en los usuarios que asisten a los gimnasios de la USTA - Bogotá

en conductas de motivación, energía, deseo de vinculación, sentimientos de dominio, logro o éxito. Quienes experimentan este tipo de emociones suelen evidenciar sentimientos de satisfacción, gusto, entusiasmo, energía, amistad, unión, afirmación y confianza, lo cual es importante reconocer si se busca que el individuo se vincule de manera adecuada a un programa de ejercicio físico.

El afecto negativo es contrario a la dimensión emocional anterior, puesto que se manifiesta en malestar, no placer, evidencia de los miedos, inhibiciones, inseguridades y frustraciones. Mientras el afecto positivo se convierte en un factor protector que reduce los riesgos para el desarrollo de enfermedades, el afecto negativo incrementa este tipo de riesgos ya que eleva la generación de elementos estresores, con lo cual se reduce el rendimiento físico y mental, afectando de manera directa la motivación y el deseo de conseguir metas (Little, Simmons, & Nelson, 2007); (Cordero & Galve, 2014).

El reconocimiento de estos factores emocionales mediante la aplicación de una herramienta psicométrica válida, permite a los futuros profesionales de la salud, caracterizar a la población de usuarios que asisten a los gimnasios, identificar sus fortalezas y miedos con el fin de ajustar no solo las programaciones, sino que a la vez se pueden establecer estrategias motivacionales que faciliten la continuidad y mantenimiento de los usuarios en programas de ejercicio físico que les permitan cumplir con metas de entrenamiento, vencer obstáculos a través de la actividad física para la salud y ser generadores de hábitos de vida saludable. (Romero, Grimaldo, & Vargas, 2010).

Es por ello, que la base del presente trabajo de investigación se fundamentó en establecer en primera instancia los niveles de motivación, a partir de la aplicación de la escala conocida como PANAS (Positive Affect and Negative Affect Scale), la cual se compone de 20 reactivos (emociones), positivas o negativas, indagadas mediante una encuesta con escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta. De acuerdo con (Crawford & Henry, 2004), las emociones denominadas reactivos se subdividen en dos grupos: reactivos de afecto positivo o reactivos de afecto

negativo. Dentro de las emociones o reactivos de afecto positivo se encuentran: interesado, dispuesto, animado, enérgico, entusiasmado, orgulloso, inspirado, decidido, atento y activo. En el listado de emociones o reactivos negativos se encuentran: disgustado, culpable, temeroso, irritado, tenso, avergonzado, intranquilo, asustado.

Finalmente, para la evaluación del nivel de adherencia se consideraron aspectos fundamentales como el número de sesiones cumplidas, el porcentaje de permanencia y el porcentaje de abandono de los usuarios asistentes por primera vez a un gimnasio, con el fin de ajustar las estrategias de intervención que dieran cumplimiento a los objetivos de entrenamiento propios de los participantes y a la vez se lograra la continuidad de los mismos en el programa de entrenamiento (Hay, McClurg, Frawley, & Dean, 2016); (Moliner, Salguero del Valle, & Márquez, 2011).

## Materiales y métodos

La metodología empleada para este estudio es de orden cuantitativo de alcance descriptivo prospectivo, el cual tuvo una duración de 4 meses, en los cuales se realizó seguimiento a los usuarios asistentes por primera vez a las distintas sedes de los Gimnasios de la Universidad Santo Tomás. Inicialmente se llevó a cabo el diseño de un macrociclo para la fase de adaptación a un mes de trabajo el cual fue aplicado a los usuarios nuevos asistentes a los gimnasios.

Los criterios de inclusión que debían cumplir los participantes incluían: usuarios mayores de edad, que asistieran por primera vez a las sedes de los gimnasios de la Universidad Santo Tomás de Bogotá; que no tuvieran restricciones para la realización de actividad física, situación que fue verificada tras las valoraciones realizadas por el profesional médico evaluador de cada una de las sedes; el nivel de condición física de los usuarios podía estar catalogado como entrenado, activo físicamente o inactivo físicamente. Se evaluaron los niveles de motivación a partir de la Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS) según (Moral, 2011), (Carl, Caspersen, Powell., Gregory, & Christenson., 1985), en conjunto con la gráfica del modelo circunflejo de las emociones, la cual el usuario podía señalar ubicando las emociones percibidas en el momento. La adherencia a los programas de entrenamiento fue medida a partir del número de sesiones cumplidas, el porcentaje de permanencia y el porcentaje de abandono o deserción de los sujetos durante la aplicación del macrociclo.

La recolección de información se llevó a cabo en tres momentos: al inicio del macrociclo, a las dos semanas de entrenamiento y al final del macrociclo. Como parte de la validez y confiabilidad de la escala PANAS, se encontró que la misma fue validada con un valor de ( $p < 0,1$ ). La recolección de los datos se realizó mediante el registro de los mismos en una base de datos en excel ubicando como variables

sociodemográficas: edad, género, y cargo; el nivel de condición física fue categorizado como: entrenado, activo físicamente e inactivo físicamente. El nivel de motivación fue evaluado al inicio del programa de entrenamiento, a las dos semanas de seguimiento y al finalizar el programa. La adherencia al ejercicio fue evaluada considerando el número de sesiones programadas vs. número de sesiones asistidas.

El análisis de datos se realizó bajo el software SPSS® 24 windows, en donde se calcularon los resultados correspondientes a las siguientes categorías: a) la primera categoría presenta las medidas de tendencia central para las variables edad, género, cargo, sede a la que asiste y el nivel de condición física. b) La segunda categoría analizó los niveles de motivación obtenidos en cada una de las fases y c) finalmente y la tercera categoría estableció el porcentaje de adherencia y continuidad de los participantes, considerando el total de sesiones cumplidas con respecto a las programadas. Todos los participantes del presente estudio cuentan con la declaración de consentimiento informado dando cumplimiento a la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud y de la Protección Social.

Los aspectos generales de la planificación del entrenamiento a 4 meses se basaron en el diseño estructural de un macrociclo distribuido en 35 sesiones de trabajo direccionadas a la adaptación física de los usuarios. El objetivo primordial y que estuvo en concordancia con lo que querían los participantes, se enfocó en la reducción del porcentaje graso de un 3 – 5 % mensual con una ganancia de masa magra con porcentajes similares.

Los porcentajes de resistencia en el período conformador oscilaron entre el 55 – 65% de la frecuencia cardiaca máxima de trabajo para el primer mes; durante el período de desarrollador el cual se ejecutó en el segundo y tercer mes de trabajo se tuvo un incremento en la intensidad del 5% y finalmente en la fase de mantenimiento se buscó un incremento en la intensidad que no superó el 75% de la frecuencia cardiaca máxima de trabajo.

Los tres períodos de entrenamiento se alternaron con trabajo de fuerza de la siguiente manera: período conformador trabajo de autocargas e isometría; período desarrollador que abarcó segundo y tercer mes, empleó una intensidad que osciló entre el 50 – 60% de la RM y en el período de mantenimiento se logró un incremento de cargas que oscilaron entre 60-70% de la RM.

**Figura 1. Macrociclo de adaptación para usuarios que asisten por primera vez al gimnasio**

OBJETIVO		AUMENTO DE MASA MAGRA Y DISMINUCIÓN DEL TEJIDO GRASO				
OBJETIVOS CUANTIFICABLES		AUMENTAR DE MASA MUSCULAR 3 - 5%. DISMINUIR PORCENTAJE GRASO HASTA UN 5%.				
MACROCICLO		16 SEMANAS TOTALES				
ETAPA	PERIODO DE CONFORMACIÓN		MANTENIMIENTO			
	ACONDICIONAMIENTO ESCENCIAL		MANTENIMIENTO			
MESOCICLO	DESARROLLADOR		MANTENIMIENTO			
MESES	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE		
FUERZA	60-80 % RM					
	70-80% RM					
	80-70% RM					
	90-80% RM					
	BIODAPTACIÓN					
ETAPA	PERIODO DE CONFORMACIÓN		MANTENIMIENTO			
	ACONDICIONAMIENTO ESCENCIAL		MANTENIMIENTO			
MESOCICLO	DESARROLLADOR		MANTENIMIENTO			
MESES	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE		
RESISTENCIA	65-85% FCMT					
	75-85% FCMT					
	85-75% FCMT					
	95-85% FCMT					
	BIODAPTACIÓN					

Fuente: Elaboración Propia (2018)

## Resultados

A continuación, se presentan los resultados de acuerdo con la categorización de variables descritas anteriormente:

**Tabla 1. Caracterización sociodemográfica de los participantes (n=24)**

VARIABLE	INDICADOR	VALOR
Edad	Promedio	22,7
Género	Masculino	54,20%
	Femenino	48,80%
Cargo	Administrativos	8,30%
	Estudiantes	70,80%
	Egresados	20,80%

Fuente: Elaboración propia (2018)

Con relación al nivel de condición física que presentaron los participantes, se encontró que el 79,2% eran personas activas físicamente, el 20,8% eran inactivos físicamente y 0% estaban en el nivel de entrenados. Finalmente, y con relación a la edad se puede concluir el que el promedio está en 22,9 años para el total de los participantes con un rango que oscila entre los 17 – 34 años.

Considerando los niveles de motivación, es importante aclarar que los mismos fueron valorados en tres fases: al inicio de la intervención, a las dos semanas y al final del plan de entrenamiento a cada participante. A continuación, se presentaran los datos obtenidos de forma porcentual.

**Tabla 2. Niveles de motivación por fases de entrenamiento**

FASE	REACTIVO	AFECTO	PORCENTAJE
Inicial	Activo	Positivo	100%
	Dispuesto	Positivo	100%
	Interesado	Positivo	100%
	Animado	Positivo	100%
Intermedia	Activo	Positivo	96%
	Dispuesto	Positivo	96%
	Interesado	Positivo	96%
	Animado	Positivo	96%
	Irritado	Negativo	4%
Final	Activo	Positivo	100%
	Orguloso	Positivo	100%
	Interesado	Positivo	100%
	Animado	Positivo	100%

Fuente: Elaboración Propia (2018)

De acuerdo con la tabla, se puede observar que los reactivos mayormente nombrados por los usuarios fueron: activo, dispuesto, interesado, animado, los cuales de acuerdo con la escala PANAS indican un nivel de afecto positivo o activo de afecto agradable, calificados con el 100%, lo que evidencia que los participantes se encontraban en un nivel de motivación de alta activación. En la fase intermedia el 96% de los participantes manifestaron los mismos reactivos que responden a la escala de afecto positivo agradable y sólo el 4% de los participantes evaluó el nivel de motivación como activo de afecto desagradable, indicando como reactivo la irritación durante el entrenamiento lo cual puede estar asociada al incremento de las cargas e intensidades dentro de la planificación

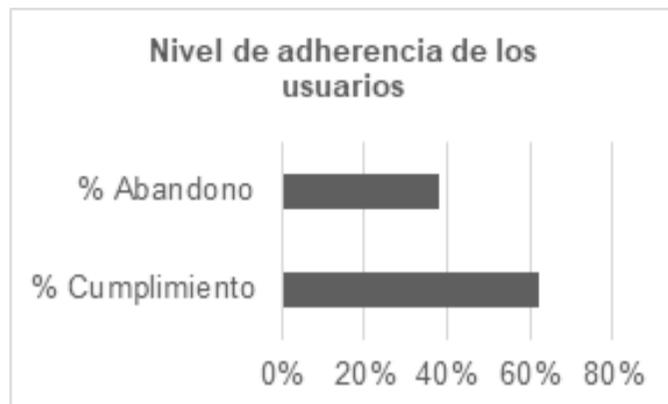
## Resultados del acompañamiento de las prácticas profesionales

sobre los niveles de motivación y adherencia al ejercicio en los usuarios que asisten a los gimnasios de la USTA - Bogotá

del macrociclo. Posteriormente, en la fase final el 100% de los participantes evaluaron su nivel de motivación con reactivos que se asocian al afecto positivo y agradable y así culminaron su fase final de adaptación al ejercicio.

Finalmente, el nivel de adherencia al plan de entrenamiento se evaluó considerando el total de sesiones cumplidas de acuerdo con el total de sesiones programadas (35 sesiones), así como el porcentaje de cumplimiento y el porcentaje de abandono de los participantes.

Gráfica 1. Nivel de adherencia de los usuarios



Fuente: Autores (2018)

De acuerdo con los datos presentados se puede afirmar que el cumplimiento de los participantes fue del 62% en su asistencia a las sesiones pactadas para el macrociclo de adaptación, realizando un promedio de  $\pm 21,7$  sesiones de entrenamiento sobre 35 sesiones programadas, lo cual indica que el porcentaje de adherencia de los usuarios al programa de planificación del entrenamiento planteado por los estudiantes de las prácticas profesionales es del 62%, lo cual indica la adecuada permanencia y no abandono de los usuarios al plan de entrenamiento. Con relación al porcentaje de abandono, el 38% de los usuarios no cumplió con la totalidad de las sesiones programadas siendo esto un indicador de no adherencia puede deberse a factores externos que no necesariamente se deriva del plan de entrenamiento planteado sino de actividades curriculares, carga laboral y en algunos casos de los horarios propios de cada gimnasio, lo cual pudo limitar la continuidad de los usuarios y la culminación total de su programa de adaptación.

## Discusión

Con base en lo expuesto por Watson (1985), el instrumento PANAS permite evaluar dos aspectos importantes de los estados emocionales de los sujetos: las emociones de carácter positivo y negativo bajo un listado de reactivos los cuales permiten analizar la estabilidad o inestabilidad emocional de los mismos, como base indispensable para la identificación de su estado de ánimo.

Diversos estudios que han empleado este instrumento coinciden en que la presencia de emociones positivas o negativas, estarían directamente relacionados con rasgos propios de la personalidad de los sujetos. Actualmente, existen evidencias fuertes en cuanto al nivel de validez y confiabilidad del instrumento, destacando la asertividad de la escala para el reconocimiento de estados depresivos, rasgos de personalidad, ansiedad, estrés y adaptación a diversas situaciones. (Gaudreau, Sanchez, & Blondin, 2006); (Lim, Yu, Kim, & Kim, 2010); (Barrios, 2011); (Dufey, 2012).

La escala ha sido utilizada en muchos estudios de tipo experimental al igual que en población de deportistas de alto rendimiento permitiendo de forma precisa establecer diagnósticos diferenciales en torno a la evaluación psicológica de personalidad, estrés, ansiedad, depresión. (Haase, 2002); (López, 2006); (Devonport, Lane, & Hanin, 2005); (Azofeifa, 2006).

La inactividad física se ha convertido en una de las problemáticas más importantes en Colombia, lo cual ha conllevado a la generación de distintas condiciones de salud que interfieren en el rendimiento académico y laboral de los individuos. Existe mucha preocupación por parte de los profesionales de la salud, en determinar aquellos factores que predisponen de manera positiva o negativa a los individuos con la realización de ejercicio físico.

Si bien es cierto, la actividad física para la salud ha generado bastante aceptación dentro de los participantes en un programa de ejercicio físico, sin embargo, es necesario considerar los objetivos propios que llevan a un usuario a decidirse por el hábito de hacer ejercicio de manera controlada y bien direccionada, siendo consciente de que inicialmente debe existir una fase de preparación, que le va a permitir afianzar cada uno de sus sistemas de manera segura (Little, Simmons, & Nelson, 2007).

La evaluación de la condición física se convierten en un elemento fundamental que permite realizar aproximaciones frente al nivel de esta, no obstante, se requiere de una visión más integral de cada participante si se desea que el mismo sostenga su promedio de participación en programas de ejercicio físico para la salud; de allí la necesidad de considerar el nivel de motivación en cada fase del entrenamiento a fin de garantizar las estrategias adecuadas que inviten a los usuarios a continuar en la realización de ejercicio físico, sin que abandone el proceso ya sea por agentes externos como: la sobrecarga laboral, la sobrecarga académica, siendo estas situaciones que impiden la adherencia del participante (Lucas, K. Le, & Dyrenforth, 2008).

Conocer los objetivos de entrenamiento de cada participante, así como los aspectos propios de la planeación del entrenamiento: cargas, ejercicios, variación en las actividades y la actitud del entrenador, se convierten en elementos de seguimiento constante ya que son determinantes para el mantenimiento de los usuarios en los distintos programas de ejercicio físico.

## Conclusiones

Pese a que el nivel de motivación de los usuarios es altamente positivo con una calificación que preponderó como activo de afecto agradable, es importante considerar que la no adherencia puede deberse a factores externos que no se derivan propiamente del plan de entrenamiento planteado sino de actividades curriculares, carga laboral y en algunos casos de los horarios propios del trabajador y la sede, lo cual pudo limitar la continuidad y la culminación total del programa de adaptación.

# Referencias

Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSALUD: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*, 3(1). Recuperado a partir de: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/>.

Barrios, R. (2011). Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento. Tesis doctoral en Ciencias de la Cultura Física. Universidad Manuel Fajardo. Cuba.

Carl, J., Caspersen, E., Powell., Gregory, M., & Christenson. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, (1974-), 100(2), 126-131.

Cordero, A. M., & Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Española De Cardiología*, 67(9), 748-753. doi:10.1016/j.recesp.2014.04.007.

Crawford, J., & Henry, J. (2004). The positive and negative affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43 (1), 245-265.

Crespo, J., & Blanco, A. (2012). Prescripción de ejercicio físico: ¿cómo mejorar la adherencia? *Medicina Clínica*, 139(14), 648-649. doi:10.1016/j.medcli.2012.04.027.

Devonport, T., Lane, A., & Hanin, Y. (2005). Emotional states of athletes prior to performance-induced injury. *Journal of Sports Science and Medicine*, 4, 382- 394. Obtenido de: <http://www.jssm.org>.

Dufey, M. (2012). Validity and reliability of the Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS) in Chilean college students. *Revista RIDEP*, (1), 157 – 163.

Gaudreau, P., Sanchez, X., & Blondin, J. (2006). Positive and negative affective states in a performance-related setting: Testing the factorial structure of the PANAS across two samples of French-Canadian participants. *European Journal of Psychological Assessment*, 22 (4). 240-249.

Haase, N. (2002). Expert or dilettant? Reflections on the professionalism of coaches and effective communication. *New Studies in Athletics*, 1, 43-53.

Hay, E., McClurg, D., Frawley, H., & Dean, S. (2016). Exercise adherence: integrating theory, evidence and behaviour change techniques. *Physiotherapy*, 102(1), 7-9. Obtenido de [http://www.physiotherapyjournal.com/article/S0031-9406\(15\)03818-3/pdf](http://www.physiotherapyjournal.com/article/S0031-9406(15)03818-3/pdf).

Lim, Y., Yu, B., Kim, K., & Kim, H. (2010). The Positive and Negative Affect Schedule: Psychometric Properties of the Korean Version. *Korean Neuropsychiatric Association*, (7), 163-169. doi: 104306.

Little, L., Simmons, B., & Nelson, D. (2007). "Health Among Leaders: Positive and Negative Affect, Engagement and Burnout, Forgiveness and Revenge". *Journal of Management Study*, 44(2).

López, M. (2006). Características y relaciones de —Flow—, ansiedad y estado Emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de élite. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de

Barcelona, España.

Lucas, R., K. Le, & Dyrenforth, P. S. (2008). "Explaining the Extraversion/Positive Affect Relation: Sociability Cannot Account for Extraverts' Greater Happiness". *Journal of Personality*, 76(3).

Moliner, O., Salguero del Valle, A., & Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 287-304. Doi:10.5232/ricyde2011.02504. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02504.p>.

Moral, J. (2011). La escala de afecto positivo y negativo (PANAS) en parejas casadas mexicanas. *Revista Ciencia Humanas y de la Conducta*, 18 (2).

Ricetti, A., & Chiecher, A. (2012). Potencialidades y límites de los entornos virtuales como mediadores de propuestas de actividad física. *RED, Revista de Educación a Distancia*, 34(1), 1-14. <http://www.um.es/ead/red/34>.

Romero, D., Grimaldo, D., & Vargas, C. (2010). Actividad física en el tiempo libre y autopercepción el estado de salud en la población colombiana. Universidad CES, Facultad de medicina. Bogotá: Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario.

