

LA SALUD EN LOS GIMNASIOS: UNA MIRADA DESDE LA SATISFACCIÓN PERSONAL*

*Alejandra María Franco Jiménez***

*José Enver Ayala Zuluaga****

*Carlos Federico Ayala Zuluaga*****

Recibido en enero 18 de 2011, aceptado en abril 11 de 2011

Resumen

Objetivo: identificar los motivos de adherencia y deserción de los centros de ejercicio físico y describir una de las relaciones halladas que se refiere a la “Satisfacción Personal” y la salud de los usuarios de los gimnasios de la ciudad de Manizales. **Metodología:** enfoque hermenéutico de tipo cualitativo con un método cuasi-etnográfico. **Resultados:** los que se expresan aquí se centran en la relación entre el deseo personal, la salud y los centros de ejercicio físico, básicamente en la configuración que se teje entre logros psíquicos, afectación positiva a los usuarios, logros fisiológicos, prevención de la enfermedad, logros estéticos y la construcción de conceptos saludables; esta construcción se realiza desde la percepción del los asistentes al gimnasio. **Conclusión:** existe una percepción de satisfacción personal en el gimnasio que está asociada a la configuración de lo psíquico, fisiológico y estético, lo cual está apalancado por la sociedad e historia de vida de los sujetos, y culmina instituyendo un concepto de bienestar al integrar diversas dimensiones del ser humano.

Palabras clave

Centros de ejercicio físico, adherencia, satisfacción personal, salud.

* El presente escrito hace parte de un estudio desarrollado durante dos años en veintidós centros de actividad física.

** Licenciada en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte. Maestranda de segundo año de Educación. Docente catedrática de la Universidad del Quindío y de Educación Física en el Colegio La Salle (Pereira). Correo electrónico: alejafranco18@hotmail.com

*** Licenciado en Educación Física y Recreación. Magister en Educación-Docencia. Docente de Planta Universidad del Quindío. Correo electrónico: joenayzu@hotmail.com

**** Licenciado en Educación Física y Recreación. Especialista en Procesos Pedagógicos del Entrenamiento Deportivo. Magister en Educación. Docente de Planta Universidad de Caldas. Correo electrónico: federico.ayala@ucaldas.edu.co

GYM HEALTH: A LOOK FROM PERSONAL SATISFACTION

Abstract

Objective: to identify the reasons for entering or abandoning the physical exercise centers and describe one of the relationships found related with the users' "Personal Satisfaction" and health in the Gyms in the city of Manizales. **Methodology:** hermeneutic, qualitative type approach with a quasi-ethnographic method. **Results:** There results hereby expressed are centered in the relationship between personal desire, health and physical exercise centers, basically in what is concerned with the configuration weaved between psychic outcomes, the users' positive affectation, physiological outcomes, disease prevention, aesthetic outcomes, and the construction of healthy concepts; this construction is made from the perception of those attending the gym. **Conclusion:** There is a perception of personal satisfaction in the gym that is associated with the configuration of the psychic, the physiological and the aesthetic which is supported by society and the life history of the subjects and ends up instituting a welfare concept while integrating the diverse dimensions of the human being.

Key words

Physical exercise centers, entrance, personal satisfaction, health.

A SAÚDE NOS GINÁSIOS: DESDE A SATISFAÇÃO PESSOAL

Resumo

Objetivo: identificar os motivos de aderência e deserção dos centros de exercício físico e descrever uma das relações encontradas que se refere à "Satisfação Pessoal" e a saúde dos usuários nos ginásios da cidade de Manizales. **Metodologia:** enfoque hermenêutico de tipo qualitativo com um método quase etnográfico. **Resultados:** Os que se expressam aqui se centram na relação entre o desejo pessoal, a saúde e os centros de exercício físico, basicamente na configuração que se tece entre logros psíquicos, afetação positiva aos usuários, logros fisiológicos, prevenção da enfermidade, logros estéticos e a construção de conceitos saudáveis, esta construção se realiza desde a percepção dos assistentes ao ginásio. **Conclusão:** existe uma percepção de satisfação pessoal no ginásio que esta associada à configuração do psíquico, fisiológico e estético, o qual esta apalaçando pela sociedade e historia de vida dos sujeitos, e culmina instituindo um conceito de bem-estar ao integrar diversas dimensões do ser humano.

Palavras chave

Centros de exercício físico, aderência, satisfação pessoal, saúde.

INTRODUCCIÓN

Desde hace algunos años se ha venido generalizando en el mundo el afán por estar y verse bien, enfatizado en la imagen corporal que el sujeto y los otros perciben de él. Este hecho se hace más explícito y las personas buscan solucionarlo con la asistencia a los Centros de Actividad Física (CAF). Ayala et al. (1) intentan realizar una investigación sobre la evolución antropométrica y funcional en estos escenarios, y aclaran que debido a factores desconocidos no se pueden concluir este tipo de estudios, ya que las personas desertan con regularidad (88%) de los gimnasios; uno de los supuestos que plantean los autores es que las acciones desarrolladas en los CAF se alejan del ideal de salud que desean los usuarios.

Conociendo que la salud no solo responde al sistema orgánico, sino también a factores psicológicos y sociales, en los últimos años se ha hecho alusión a esta discusión con el fin de proponer y desarrollar políticas que apunten a la realización de una actividad física que brinde más y mejores beneficios en distintos aspectos. Al respecto Ferreira et al. (2) desarrollaron un estudio que pretendía evaluar los espacios públicos al aire libre y la actividad física, así como describir las características de los usuarios de estos espacios asociadas al comportamiento, y concluyeron que dichas actividades deben tener en cuenta gran parte de las características y preferencias de estos usuarios para ser más eficaces y aumentar la práctica.

Pérez, Rueda y Remor (3) trabajan sobre la relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico, y encontraron que los sujetos activos físicamente presentaron menores niveles de estrés, menor frecuencia e intensidad de síntomas de malestar físico en comparación con individuos inactivos. Este proceso investigativo plantea que la actividad física se comporta como amortiguador sobre la experiencia de estrés y las molestias.

Lo anterior lleva a considerar que los escenarios para la práctica del ejercicio pueden ser un canal para la permanencia o ausencia de elementos que satisfagan al sujeto.

Ante lo anterior, al pensar en la respuesta desmedida de los sujetos en relación con el no cumplimiento de lo deseado, y que es impulsado por diversos motivos, se desencadena dentro de los CAF un fenómeno social conformado y desarrollado desde dos vertientes: las personas que persisten y se mantienen en la realización del ejercicio físico y aquellas que desertan o abandonan la práctica. Frente a esto es necesario conocer la estructura interna de un hecho que se hace presente de forma constante, por lo que fue importante indagar acerca del sentir de la gente sobre su acción en los centros de ejercicio físico y, a su vez, frente a la interacción con los individuos que allí asisten.

El estudio tuvo como objetivo principal comprender los motivos de adherencia y deserción de los usuarios de los CAF (gimnasios), y entre las construcciones que permitieron cumplirlo, la satisfacción personal se halla en la arista de la adherencia como una característica para que este hecho se consolide.

Para apalancar las primeras búsquedas, el estudio tuvo como referencia, en primer lugar, la **Salud** y la transformación teórica que ha tenido, que a su vez ha influido en las acciones de los sujetos; se ha pasado de la salud rehabilitadora a la salud preventiva, de la salud curativa a la salud del bienestar, de la salud como hecho aislado a la salud como hecho complejo, totalizante e incluyente. En esta última perspectiva es importante unirse a los postulados de Castro (citada por Cevallos y Molina) (4), quien plantea que desde 1977 se genera un nuevo paradigma en salud relacionado con el bienestar. Dice: “Se debe iniciar con concebir la promoción de la salud donde se amplía su marco de referencia, donde ella se asocia con el bienestar, como garantía necesaria para avanzar hacia el desarrollo humano y de los pueblos,

considerando las diferentes formas de lograrlo, según los contextos socioculturales, políticos y económicos”. Se puede concebir la salud entonces de forma holística, que tiene su base en la potencialidad de las capacidades humanas y el horizonte tiene como centro la calidad de vida.

Otro concepto que se retoma es el de **El Fitness De Salón**, abordado desde una postura que precisa diferentes tendencias y corrientes, donde se explicitan los modelos anglosajón, europeo y oriental. Sin embargo, desde el contexto de este estudio, en una ubicación teórica se considera el modelo latinoamericano, que es expresado por J. E. Ayala como: “con las características propias — como son el espacio, la música y la ejecución grupal en algunos casos, e individual en otros— y movilizadas para que sea entendido y promovido dentro de las situaciones que influyen en la comunidad Fitness, las cuales son mediadas por las estrategias y técnicas metódicas del docente que buscan obtener para el practicante — ser humano— un desarrollo integral”(5).

En esta propuesta el desarrollo integral es visto como la potencialización de la estabilidad o equilibrio psicológico, físico y cognitivo del practicante (alumno-usuario), que incluye al ser humano en su totalidad, dando la posibilidad de motivar para asistir a lugares con estas características y, por consiguiente, puede significar adherencia, aspecto que permite pensar en un factor dinámico del comportamiento humano que logra activar y dirigir un organismo hacia la meta. Es así como el Fitness en relación con la motivación, puede ser considerado como un conjunto de factores y un estado del espíritu. Los adeptos al Fitness han querido crear un concepto sobre su cuerpo, pero también sobre su higiene de vida que se aparta en un sentido muy estricto de la filosofía del triunfo propio del deporte (1).

Asimismo, desde el soporte teórico inicial de la investigación que sustenta este artículo, López (6) asume la **motivación** como “lo que hace que un

individuo actúe y se comporte de una determinada manera”. A su vez, cita a otros autores como Solana, Stoner y Koonts, quienes definen la motivación del siguiente modo: el primero sustenta que esta es “una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que deciden, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía”; el segundo sostiene que la motivación son “los factores que ocasionan, canalizan y sustentan la conducta humana en un sentido particular y comprometido”, y el tercero dice que “la motivación es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos, y fuerzas similares”. Todo esto, definido desde una postura de anhelos y deseos que sustentan la realización de una tarea.

Como se observa desde lo teórico, la salud no solo responde a consideraciones físicas, sino que también deben incluirse otros aspectos como la relación salud-centros de actividad física-motivación (entendida desde el deseo personal), ya que los miembros de esta relación son factores importantes que hay que considerar en programas de salud que garanticen la adherencia y el trabajo en sus resultados; además, dan cuenta de que existen consideraciones comprensivas que se deben tener en cuenta en la configuración de una propuesta de bienestar y calidad de vida.

MATERIALES Y MÉTODO

Basado en las teorías de Dilthey y Gadamer (citado por Maldonado) (7) sobre el círculo hermenéutico y en las propuestas de complementariedad etnográficas de Murcia y Jaramillo (8), el estudio se desarrolló bajo el enfoque cualitativo-comprensivo, buscando tener un conocimiento más profundo del fenómeno estudiado. Su alcance tuvo un sentido descriptivo e interpretativo desde las propuestas de la etnografía reflexiva planteadas por Guber (9). Con esta aclaración la descripción no tuvo una profundidad total, y por eso se realizó

una cuasi-etnografía con la que se desentrañó una parte del hecho estudiado, lo cual se sustenta en las propuestas de investigación etnográfica de Briones, de Hammersley y Atkinson (10) y de Geertz (11), y de forma específica en este estudio, en la propuesta de lectura de texto de Ricouer (12), dado que no tuvo el alcance y la profundidad que se requería para ser llamada etnografía.

Con el fin de optimizar la recolección, interpretación y comprensión de la información, este estudio se desarrolló desde un diseño flexible, porque se tuvo una pre-estructura que fue modificada según las necesidades y observaciones que se tenían en el proceso. Bajo la discusión de los investigadores, el procedimiento final llevado a cabo inició con la ubicación de unas categorías iniciales (implicancia del docente en el trabajo, razones de asistencia y relaciones que se configuran en el gimnasio) como foco de interés. A partir de allí se realizaron unas preguntas orientadoras que fueron sometidas a expertos para identificar su calidad en relación con el tema que se estaba tratando. Con las sugerencias realizadas por los pares se hizo una prueba piloto para preparar a los agentes recolectores de la información. A partir de la “afinación” de este proceso, se realizaron las entrevistas en profundidad y, posteriormente, se organizó la información en un programa informático.

A partir de este proceso se triangularon los datos, y lo expresado por los actores de la investigación se ubicó con especial relevancia. Estas fuentes saturadas de discusión fueron sometidas al análisis de los investigadores y contrastadas con teoría formal. Todo este proceso fue sometido nuevamente a discusión por subgrupos y luego por todo el grupo de investigación, a fin de “develar” la red de sentido con relación al suceso.

La unidad de análisis fue intencionada y estuvo conformada por 22 personas que asistían a los diferentes centros de ejercicio físico de la ciudad de Manizales. Como criterio de inclusión se seleccionaron dos centros de ejercicio físico por

cada comuna de la ciudad de Manizales. Este hecho se realizó de esa manera porque en la ciudad existen pocos CAF y en algunas comunas solo existen dos. Otro criterio de inclusión era que las personas que aportaron la información debían estar en el rango de edad entre los 15 y los 60 años, edad en que las personas regularmente son admitidas en los gimnasios de la ciudad de Manizales. Adicionalmente, debían haber realizado las dos formas o modalidades del Fitness (musculación y aeróbico), así como haber estado mínimo un año practicando ejercicio.

Los investigadores consideraron que dicha diversidad permite conocer con mayor amplitud lo relacionado con el gimnasio al que se asiste. Para este estudio, la información se recolectó básicamente a través de la entrevista en profundidad, en la cual se utilizó como instrumento un formato con preguntas orientadoras hacia las temáticas relevantes para el estudio. El análisis de la información se ingresó en el programa de ATLAS.Ti para facilitar la categorización y relación de los datos.

Desde la perspectiva comprensiva, los datos “ebullen” de y con los actores. Por cuestiones técnicas, en este artículo se muestran las interpretaciones de los investigadores con solo algunos apoyos de la teoría sustantiva.

HALLAZGOS Y DISCUSIÓN

Satisfacción personal: motivo que soporta la adherencia a los gimnasios y promueve la salud

La satisfacción personal como un motivo de adherencia a un CAF tiene como sustento la recopilación de logros obtenidos por el individuo en su trasegar por este lugar. Ellos en gran medida han sido influenciados por la sociedad o por la historia de vida de cada persona cuyos propósitos, a su vez, de alguna u otra forma se han convertido en

un objetivo para alcanzar y satisfacer la necesidad personal. Se puede decir que es en los CAF donde comienzan a crearse actitudes en el individuo que lo llevan a asumir cierto grado de adherencia a las actividades, experiencias y ambientes que se viven cuando los objetivos propuestos comienzan alcanzarse.

La relación entre satisfacción personal, salud y CAF que se halló en este estudio se resume en tres aspectos: uno inicial dirigido a los logros psíquicos y a la manera en que afecta positivamente a los usuarios; el segundo aspecto está direccionado a la discusión sobre los logros fisiológicos, en la cual se abordan temas como la salud y la prevención de la enfermedad; finalmente, el tercer aspecto hace referencia a los logros estéticos. Además de esto, se precisa la manera en que se configura una red de adherencia a CAF y cómo esta adherencia se constituye en hábito de vida saludable.

La percepción cognitiva: alcance de deseos y anhelos, una alternativa para promover la salud

La satisfacción personal y su relación con la salud tiene como primer aspecto lo que se denomina como “Logros Psíquicos”, que hacen referencia a los beneficios obtenidos por los usuarios que refieren de alguna manera ese factor psicológico importante para el equilibrio integral del ser humano, y que conlleva a producir motivación y adherencia al ejercicio físico. En los actores del estudio prevalecen sensaciones relacionadas con lo que Morgan (13) asume como la psicología de la salud, pues por un lado está la autoestima, el placer y el bienestar, mientras por el otro está el estrés.

A partir de este supuesto que emerge desde la teoría sustantiva, es pertinente definir que la tarea del ejercicio físico con miras al bienestar individual y social debe intervenir los problemas de autoestima, ansiedad, estrés, depresión; pero que su mejoría se

asocia con la actividad física regular. El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental. Se han sugerido explicaciones psicológicas, fisiológicas y sociales para las distintas formas en que el ejercicio físico mejora el bienestar psicológico (14).

En España se detectó que la falta de ejercicio está involucrada, junto con otros hábitos malsanos, en la génesis de siete de las diez principales causas de muerte en ese país (15). Lo anterior fortalece la perspectiva en las relaciones del ejercicio no solo con los trastornos que podríamos llamar de tipo médico, como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad o el cáncer, sino también con los de carácter psicológico, como la ansiedad, el estrés o la depresión.

Se concluye que como consecuencia de estas dificultades la población experimenta día tras día, principalmente por el constante desarrollo y competencia industrial, académico y laboral, una explosión en propuestas de promoción de salud y prevención de enfermedades, en este caso no transmisibles pero que afectan en gran medida el cuerpo y la mente de un sujeto y su desenvolvimiento en actividades diarias y cotidianas (2,3).

Propuestas como la promoción de la salud y la prevención de enfermedades brindan a la población una información que pretende concientizarla e intervenirla para que la ocurrencia de problemáticas relacionadas con la salud disminuya; igualmente, pretenden motivarla para que los individuos comiencen a desarrollar alguna actividad física o a ingresar a un CAF (gimnasio). Algunos actores del estudio dejan observar cómo lo anterior involucra su deseo y su concepto de salud, y cómo considera su bienestar, fenómeno que se observa canalizado con la realización de ejercicio físico regular y afecta de manera positiva una condición psicológica,

como lo es la autoestima. Observemos una de las regularidades del estudio: “[...] *Quería sentirme mejor conmigo mismo, como creo que el gimnasio le levanta la autoestima, ha influido especialmente en la seguridad [...]*”.

Al respecto se puede manifestar que la autoestima como valoración positiva de sí mismo mejora indudablemente con la práctica del ejercicio físico, conformado este hecho por las sensaciones que desata este tipo de actividades. Según Brown (16), las sensaciones de placer permiten una mejora de aspectos fisiológicos (salud) y estéticos que, por ende, produce un resultado agradable y de satisfacción consigo mismo. El restablecimiento de esta condición psicológica del individuo que asiste al gimnasio, referida a la seguridad y la autoestima, lo llevan a desenvolverse y actuar de manera diferente en su contexto, mejorando las relaciones familiares, laborales y sociales. El cambio de condición hace que el usuario de los gimnasios del estudio se aprecie de manera diferente, se sienta mejor y tenga la necesidad de realizar esta clase de actividades para seguir percibiendo el bienestar con el mundo que lo rodea y consigo mismo.

En el mismo sentido de la relación deseo personal y salud, y su anclaje en la adherencia, otro de los acontecimientos naturales que manifiestan las personas que asisten a los gimnasios, y que implica la práctica continua del ejercicio, está relacionado con la reducción de emociones vinculadas al estrés. Lazarus y Folkman (17) definen el estrés como un proceso que incluye simultáneamente los factores estresantes y sus tensiones, teniendo además en cuenta la relación de la persona con su entorno como método que favorece el comportamiento saludable.

Al hacerse una relación con las diferentes actividades que se realizan en un gimnasio, se puede inferir que el ambiente social y físico permite que la persona que utiliza con regularidad este servicio, pueda olvidarse por unos minutos

de sus obligaciones cotidianas (esto producido, por ejemplo, por la clase de actividad física que debe realizar), de suerte que la concentración que debe estar implícita para desarrollar determinado ejercicio hace que la persona se “desconecte” de las situaciones que le representan un sentimiento de angustia: “[...] *He permanecido en el gimnasio por salud mental anti-estrés. He percibido cambios mentales y sociales, además cambia la rutina de mis estudios en la U. [...]*”.

Asimismo, otras acciones que permiten alcanzar estas posibilidades se observan en las relaciones sociales que el individuo hace y crea; la necesidad de tener que interactuar con otro, gracias a diferentes actividades de ejercicio físico que se realizan en este lugar o simplemente porque todos se encuentran bajo un mismo techo, implica un escenario de libertad y autonomía, ante la monotonía y el estrés de la regularidad, es decir, las actividades del CAF contribuyen a la salud psíquica en el sentido de permitir otras posibilidades de atención del usuario.

Lo anterior tiene como condición esencial la regularidad de asistencia al gimnasio, y el verse constantemente con otros usuarios del gimnasio hace que en un momento dado interactúen con otro, hecho que progresivamente lo lleva a crear un nuevo círculo social que favorecerá estados de confianza, seguridad y disminución de estrés. Esto último está ligado en una lógica diversa, y a rasgos de la personalidad que permiten que las situaciones creen nuevos entornos sociales. Se puede decir, entonces, que los modelos de estrés se definen en un paradigma de equilibrio alterado por el agente estresante y por el estudio de los comportamientos o estrategias adoptadas por los sujetos para restablecerlo.

Por lo tanto, se asumen tres tipos de estrés: el primero centrado en el entorno, definiéndose como un estímulo, el sentimiento de tensión es producido por un factor estresante externo al individuo; el segundo define el estrés como una respuesta del

comportamiento de una persona, generada por una situación de equilibrio alterado, situación de tensión general; y el tercero lo define como proceso en que el individuo es un agente activo que puede actuar sobre el impacto del agente a través de su comportamiento, su pensamiento y sus estrategias emocionales (16).

Esta perspectiva teórica se puede adecuar al CAF, ya que lo anteriormente expuesto son consideraciones presentadas en la población objeto de estudio. Sin embargo, no se concibe como una posibilidad de repetición y fortalecimiento de la problemática, sino que este lugar se convierte en un escape a estas situaciones, repercutiendo en un óptimo estado psíquico, en la evolución, desarrollo y mantenimiento del accionar del mundo que lo rodea. Los asistentes al gimnasio manifiestan que este entorno desde una acción de deconstrucción-construcción de la realidad del sujeto, pero en su arista positiva, hace una intervención de la situación, logrando que los usuarios creen adherencia.

Logros fisiológicos: "siento mejorar mi salud"

Desde las relaciones entre teoría sustantiva y teoría formal encontrados, se destaca lo denominado como "logros fisiológicos hacia una perspectiva de salud como motivo de adherencia". Aquí se pueden resaltar los beneficios que trae para el organismo realizar algún tipo de actividad física, ya sea para mejorar o mantener una salud en el plano somático, pero que sigue influenciando lo mental, y que a su vez redundante en el estado psicosocial. Es de advertir que este tipo de información es arrojada día tras día por los diferentes medios de comunicación, llámese noticiero, periódico, Internet, revistas, magazines, entre otros, y que de alguna u otra forma este proceso involucra a la población en actividades que conlleven a su propio beneficio.

Los sujetos del estudio manifiestan que existen beneficios que perciben en su cuerpo, especialmente

en lo muscular y orgánico, donde la sensación de vitalidad, de relajación, de resistencia, de fuerza, de posibilitar movimiento y variabilidad, evita incluso dolores osteomusculares y mejora el sueño. Esto ha posibilitado la permanencia de los sujetos en un gimnasio. Estos cambios positivos vistos en el desempeño de sus actividades diarias se evidencian en las palabras de un usuario de los CAF: "[...] *Yo siento que al adquirir más resistencia física me canso menos, hago las cosas más motivada, sin tanto cansancio como antes lo hacia, he visto resultados en el gimnasio y no quiero volver a ese sedentarismo [...]*".

López y Fernández (18) asumen que las respuestas del porqué ocurren estos cambios fisiológicos se debe a que los efectos producidos por los distintos tipos de programas de entrenamiento se comportan como un estímulo capaz de provocar adaptaciones fisiológicas en el organismo que incrementan la capacidad funcional. La magnitud de las mejoras fisiológicas depende en gran medida de la *capacidad potencial*¹ disponible para el cambio en cada persona, y a esto se le suma el grado de adaptación que el individuo tiene con su programa de actividad física y la consecución en la realización de esta.

Se puede decir entonces, con Acosta y De la Rosa (19), que los efectos de dicho entrenamiento se comprenden desde las respuestas y adaptaciones biomecánicas, cardio-circulatorias, pulmonares, hematológicas, endocrinas, renales, entre otras. Las adaptaciones biomecánicas ocurren gracias al trabajo aeróbico y anaeróbico (actividades propias de un gimnasio). Estas modificaciones permiten en general una mayor producción energética y una mejor eliminación de los productos del desecho, y reducen de esta manera determinados factores relacionados con la fatiga.

¹ Capacidad potencial: determinada genéticamente y dependiente del estado físico de la persona que es, a la vez, límite de adaptación de un tejido o un sistema.

Las adaptaciones cardiocirculatorias producen en reposo una disminución en la frecuencia cardíaca, su VO_2 se mantiene al igual que el gasto cardíaco. Las adaptaciones pulmonares arrojan una mayor eficiencia respiratoria, y son importantes en la realización de ejercicios prolongados. Los músculos respiratorios utilizan una cantidad de oxígeno relativamente menor, lo que permite que al “entrar a trabajar”, los músculos dispongan de una mayor cantidad de oxígeno y no se presente rápidamente un cansancio físico. Otros efectos consecutivos de un trabajo aeróbico y de una actividad física regular son la disminución del porcentaje de grasa y aumento de la masa magra (masa muscular), el mejoramiento de la fuerza, la disminución de los niveles de colesterol y triglicéridos, el mayor grado de aclimatación al calor, el refortalecimiento de ligamentos y tendones al hueso, entre otros (20).

Estos cambios producidos en el organismo a consecuencia del entrenamiento los percibe el usuario, algunos de manera inmediata y otros de forma progresiva. La percepción de estos cambios llevan al sujeto a querer estar cada día mejor y seguir en la búsqueda constante de medios para mantener su salud y, en ocasiones, mejorar las condiciones de su organismo.

Otros hallazgos sustentados en las expresiones de los usuarios permitieron afianzar el porqué estos encuentran motivos que repercuten en su salud de manera positiva, sea desde aspectos biomecánicos, cardiocirculatorios, pulmonares, entre otros. Es así como comienza a constituir una condición de adherencia al ejercicio y al lugar donde lo realizan. Algunos de los motivos son influenciados por prescripciones médicas y otros infundados por herencias poco favorables como obesidad, diabetes, artritis, arteriosclerosis, problemas cardiocirculatorios, etc.

La Asociación de Medicina del Deporte de Colombia-AMEDCO (21) presenta algunos estudios que dejan entrever la relación que existe entre la actividad física y la esperanza de vida

(disminución de mortalidad y morbilidad), de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas por ser muchos los efectos positivos en el organismo a causa de esta práctica. Además, se parte de la realidad subjetiva, en la cual se manifiesta que personas ejecutantes del ejercicio físico regular tienen la sensación de encontrarse mejor que antes de no realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir, tienen mejor percepción de calidad de vida. Parece, por lo tanto, que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud, y la población está en una búsqueda para llegar a ello; de modo que el gimnasio se convierte en una herramienta para que la persona alcance dicha condición. Al respecto uno de ellos expresa: *“Al fin y al cabo los beneficios que brinda a la salud y al cuerpo ahorra muchas visitas al médico, es recomendado por él y me mantiene más saludable [...]”*.

Algunas expresiones reflejaron que la población busca principalmente en un CAF no solo mejorar su salud, sino también lograr el mantenimiento, con el fin de estar en conexión con estilos de vida saludables, en pro de prolongar una existencia con calidad. Este aspecto se refuerza al incluir las recomendaciones de los médicos a sus pacientes, en diversos casos se hace por un tener qué hacer o un deber hacer por su cuerpo; aspecto que lleva a considerar que inicialmente los usuarios ingresan a un gimnasio por recomendación médica, tienen una información que deben poner en marcha para beneficio propio, y esta, a través del tiempo y por experiencia se va convirtiendo en conocimiento más significativo. Es entonces cuando surge un motivo más de adherencia al ejercicio o al lugar donde lo ejecutan, ya que el deseo personal fortalece las explicaciones para permanecer en el CAF.

Logros estéticos: interacción contextualmente como motivo de adherencia

El tercer aspecto de la satisfacción personal y su relación con la construcción de un concepto y

unas acciones de salud, unido a la adherencia a los CAF, es denominado “*logros estéticos interacción contexto-mente como motivo de adherencia*”. Esta interpretación aborda una gran variedad de logros estéticos que han obtenido los usuarios, lo cual produce cierto grado de adherencia de acuerdo con lo visualizado y planeado desde un comienzo por ellos mismos; este último evento ha estado mediatizado por su entorno y por la sociedad.

Kant (citado por Sosa) (22) presenta la satisfacción estética como: “Aquella que produce estremecimiento, sentimentalismo que anula la posibilidad de la libertad de reflexionar. La que concuerda con el “gusto” generalizado o convencional, con el “placer social”, con la idiosincrasia, con los lenguajes establecidos e institucionalizados”. De acuerdo con esto, se observa en este estudio que el enfoque que predomina se aglutina en la satisfacción estética, en la cual se hacen unas conexiones entre lo que ocurre en el mundo que rodea y lo que está ocurriendo en la mente del sujeto.

El intercambio entre el yo y la sociedad se establece en ambos sentidos, las ideas y los sentimientos acerca de uno mismo afectan la manera como se interpretan los eventos, como se recuerdan y como se responde a los demás, quienes, a su vez, ayudan a moldear la percepción de sí mismo. Las creencias por las cuales usted define quién es, son sus *esquemas de sí mismo*², y estos esquemas son patrones mentales que organizan el mundo de la vida, los esquemas del yo, es decir, la forma en que se percibe el sujeto (atléticos, en sobrepeso, inteligentes, entre otras). Estos elementos están alimentados e influidos por la forma en que se procesa la información social. Si el ser atléticos, inteligentes o estar alto de peso hace parte del autoconcepto³, se tendrá la tendencia de observar las destrezas y el cuerpo de los demás y de recordar algunas experiencias relacionadas con ello; por

² Esquema de sí mismo: creencias que organizan y guían el procesamiento de información relevante para sí.

³ Autoconcepto: respuestas que una persona da a la pregunta “¿quién soy yo?”.

lo tanto, se está dispuesto a recibir información acorde con el esquema del yo (23).

El autoconcepto incluye no solamente los esquemas de sí mismo acerca de lo que actualmente se es, sino también de lo que se puede llegar a ser, es decir, los posibles yo. Hazel Markus y sus colegas (24) han observado que los posibles yo incluyen la visión del yo con el que se sueña llegar a ser y lo que se teme llegar a ser; tales yo son los que motivan con metas específicas y dan una visión de la vida que se busca.

En relación con estas corrientes del yo percibido, los usuarios dejaron visualizar un poco más acerca de los posibles esquemas físicos codiciados o no codiciados; todo ello estructurado con una alta influencia (posiblemente) de la información arrojada día tras día en los medios de comunicación y en los entornos sociales, académicos y laborales. Lo anterior tiende a convertirse en un aspecto relevante para un individuo que la está procesando, recordando y relacionando continuamente consigo mismo, acción conducente a adoptar una actitud de adherencia y necesidad por la práctica del ejercicio continuo con objetivos para alcanzar.

Algunos de estos motivos hacen alusión a verse bien físicamente, en las mujeres muchas veces a prevenir un sobrepeso que conlleve alteraciones de un cuerpo armonioso y crear repulsión en los hombres, y en estos algunas veces hacia lo contrario: prevenir la delgadez exagerada, buscan desarrollar mayor masa muscular en pro de un cuerpo que cumpla con los estándares estéticos del mundo de hoy. En términos generales, se habla de prevenir tanto el sobrepeso como la delgadez, apuntando hacia unos indicadores estéticos impartidos por la sociedad con miras a perfeccionar la figura o el cuerpo. Lo mencionado a continuación hace una “lectura” al respecto: “[...] *mis hijos odian las gordas y les gusta que su mamá esté en el gimnasio y se mantenga bien [...]*”. Por su parte, otra persona dice: “[...] *siempre he sido como delgado, entonces... ya llegué a un punto*

donde me dijeron que en el gimnasio se podría desarrollar más la masa muscular, podría subir de peso”.

Lo anterior es el reflejo de lo que motiva al usuario a ingresar a una actividad y a mantenerse en ella (para este caso en un gimnasio), lo cual puede estar dado por el prototipo ideal, por la importancia de mantenerse “bello”, y por una serie de elementos que abordan cognitivamente al usuario y lo llevan a ingresar a un CAF inicialmente para, posterior a ello, adquirir adherencia, ya sea por el temor de llegar a lo que era y no quería ser o al temor de que su cuerpo cambie y no sea lo que el mundo social pide, exige y quiere hoy, de suerte que el sujeto comienza a formar una figura ideal que pone como objetivo principal para actuar sobre ello.

Otro aspecto importante en lo estético es que el usuario determina cuándo está alcanzando los objetivos que inicialmente se propuso. Cuando el sujeto es consciente y siente que los logros propuestos por él y el docente se están alcanzando en el tiempo, lo lleva a adquirir más necesidades como, por ejemplo, querer asistir más días al gimnasio, consideración fortalecida por la familia y su entorno social, ya que no solo están siendo partícipes de sus cambios, sino también expresando su conformidad respecto a estos.

El alcance de estos logros estéticos llevan a crear cierta dependencia y adherencia por una actividad que le está compensando necesidades y expectativas al usuario, y que a su vez, la sociedad le está estableciendo e instaurando cada día; el hecho de sentir y ver los cambios en su cuerpo y que además el mundo que lo rodea también lo note, es un punto clave para continuar con esa motivación constante por la actividad, aportando de manera eficaz en un concepto que lo está llevando a alcanzar su objetivo y satisfacer necesidades que, para el presente caso, son necesidades físicas que repercuten en la salud física y mental.

CONCLUSIONES

Al revisar los procesos que emergen desde las percepciones de los sujetos que asisten a los gimnasios en relación con su deseo personal, la salud y su concordancia con la adherencia, se puede concluir que la estética en el mundo de hoy representa un espacio dentro de los deseos de la población, la cual es influenciada por la sociedad; allí el docente de un gimnasio debe tener la sensibilidad de saber llegar y convencer al usuario con sus procesos educativos y de entrenamiento, para que le ayuden a alcanzar sus logros estéticos, fisiológicos y psíquicos. Este proceso no tiene estos tres elementos de manera aislada, sino que se une en un todo que permite plantear la difícil tarea en relación con la adherencia que tienen estas instituciones y los profesionales que la dirigen.

Lo anterior se evidencia en la necesidad del usuario de sentirse satisfecho con el trabajo que está realizando, y con el hecho de ver y percibir los cambios en su cuerpo. Cuando se alcanza este objetivo el sujeto se adhiere fácilmente al gimnasio y a las actividades que allí se ejecutan. En consonancia con este postulado, se necesita una planificación y conocimiento en relación con el estado psíquico del usuario, esto último como aspecto fundamental para el cual el docente deberá tener siempre presente los tipos de actividades diarias que realiza el asistente dentro del gimnasio y fuera de él, y programar su rutina de ejercicios para seguir manteniendo estos logros psíquicos: disminuir el estrés y el autocontrol.

La relación de adherencia entre los logros psíquicos y los logros fisiológicos permite inferir que cuando la persona siente que obtuvo resultados con la práctica del ejercicio en el centro de acondicionamiento, lleva a que desde la parte mental surja un estado emocional donde prevalece la tranquilidad, la alegría y otros aspectos positivos que abarcan el bienestar psíquico. Esto, junto a la satisfacción de saber que todas aquellas expectativas con las que inició se han ido

cumpliendo, lleva a un cambio; por ejemplo, uno de los más comunes es la disminución del peso corporal y el aumento de la masa magra, sin olvidar los otros beneficios del ejercicio físico que afectan positivamente los diferentes sistemas como el cardiovascular, el respiratorio y el endocrino.

A largo plazo los resultados evidentes son los mencionados anteriormente, pero poco a poco sin darse cuenta la persona se siente motivada en continuar, y al saber que su organismo funciona mejor gracias al ejercicio que realiza, reacciona definiendo que no ve la opción de desertar como algo factible, y por el contrario, aumenta el deseo por continuar con tal rutina, es decir, nace una sensación de bienestar, seguridad y confianza, y los logros obtenidos invitan a continuar con aquel estilo de vida saludable.

Una relación interesante se obtiene desde los logros psíquicos y su influencia en la “vida diaria”, pues en esta relación el mundo actual hace que los individuos estén propensos al estrés, debido a una gran carga de tensión en su vida laboral y otras obligaciones, sometiendo a las personas a un apurado estilo de vida. Es allí donde el ejercicio físico, a través de la diversidad de programas propuestos por la institución, se presenta como el

refugio o el lugar de “escape” al cual los individuos buscan someterse como una alternativa a la mediación de las dificultades y apuros de su vida cotidiana, acrecentando de tal forma la satisfacción y el bienestar que conlleva a un adecuado rol como ser que se relaciona y actúa con otros individuos desde diferentes papeles sociales.

Por último, en el plano de los logros fisiológicos y su relación con los logros estéticos, se muestra que aquellos se obtienen mediante el ejercicio físico y se ven reflejados en la armonía corporal, ya que si se disminuye el porcentaje de tejido graso, se mejoran las capacidades condicionales, se aumenta la tonificación muscular y la masa muscular, y se genera una mayor aprobación por una población que demarca y categoriza desde lo estético a las personas.

Es evidente que existen muchos aspectos para relacionar en lo que se puede denominar fundamental en la adherencia en los centros de actividad física; sin embargo, pensando en la salud de los asistentes como uno de los objetivos principales de estos lugares, es necesario permitir que el deseo del sujeto se logre en el plano mental, físico y emocional.

AGRADECIMIENTOS

A los otros investigadores: Diana Carolina García, Adriana María Agúdelo, Jahir Salazar, Julián Ruiz, John Franklin León; a los usuarios, docentes, personal

administrativo e instituciones de los centros de ejercicio físico de la ciudad de Manizales; a las directivas de la Universidad de Caldas, y especialmente, a las del Programa de Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ayala JE, et al. Motivos de adherencia y deserción de los usuarios de los centros de ejercicio físico (gimnasios) de la ciudad de Manizales. [Tesis]. Manizales: Universidad de Caldas; 2008.
2. Ferreira H, et al. Utilizando Métodos de Observación para evaluar los Espacios Públicos al Aire Libre y la Actividad Física en Brasil. *Journal of Physical Activity and Health* [serie en línea] 2010 [citado 2011]; 7: S146-S154. Disponible en URL: http://www.projectguia.org/documents/research/100813/05_hino_jpah_2009_0213_Spanish.pdf
3. Pérez L, Rueda MC, Remor E. La Relación entre Niveles de la Actividad Física y la Experiencia de Estrés y de Síntomas de Malestar Físico. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* [serie en línea] 2007 [citado 2011]; (41): 313-322. Disponible en URL: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=28441306>
4. Cevallos D, Molina N. Educación corporal y salud: gestación, infancia y adolescencia. Medellín: Editorial Funámbulos; 2007.
5. Ayala JE. El Gimnasio como Institución Educativa. Memorias Primer Congreso Nacional de Fitness desde una Visión Educativa. Manizales; 2001.
6. López A. La Motivación. [En línea] [citado 2006 Jun]. Disponible en URL: <http://www.monografias.com/trabajos5/moti/moti.shtml>
7. Maldonado R. Entre hermenéuticas. México: Cátedra; 2004.
8. Murcia N, Jaramillo G. Investigación cualitativa: la complementariedad. Armenia: Kinesis; 2008.
9. Gruber R. La etnografía: método, campo y reflexividad. Bogotá: Norma; 2001.
10. Hammersley M, Atkinson P. Etnografía: métodos de investigación. Barcelona: Paidós; 1983.
11. Geertz C. El antropólogo como autor. Barcelona: Paidós; 1989.
12. Ricoeur P. Del texto a la acción. Ensayos de Hermenéutica II. México: Fondo de Cultura Económica; 2002.
13. Morgan WP. Affective beneficence of vigorous physical activity. *Med and Sci Sports Exerc* 1985;17: 94-100.
14. Morilla M. Beneficios psicológicos de la actividad física y el ejercicio. *Revista digital efdeportes.com*. [serie en línea] 2001 [citado 2007 Ago]. Disponible en URL: <http://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>.
15. Rodríguez J. Psicología de la salud: situación en la España actual. *Revista de psicología de la salud* 1991;3:55-91
16. Brown, R. El prejuicio: su psicología social. Madrid: Alianza; 1998.
17. Lazarus F. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer publishing Company, Inc.
18. López J, Fernández A. Fisiología clínica del ejercicio. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2008.
19. Acosta L, De la Rosa M. Artículo Fisiología del ejercicio. [En línea] [citado 2007 Oct]. Disponible en URL: http://med.unne.edu.ar/catedras/fisiologia1/fisiologia_del_ejercicio.htm.
20. Ramos S. Entrenamiento de la Condición Física, Teoría y Metodología. Nivel básico. Armenia: Kinesis; 2001.
21. Gutiérrez J. Asociación de Medicina del Deporte de Colombia-AMEDCO. Asociación Actividad Física – Enfermedades Crónicas Evidencia Actual.
22. Sosa F. Anatomía y naturaleza en la estética de I. Kant. *Revista A parte rei* [En línea] 1955 [citado 2006 Ago]. Disponible en URL: <http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/sosa30.pdf>
23. Kihlstrom JF, Cantor N. Personality and social intelligence. *Century psychology series* Prentice-Hall Foundations of Modern Psychology Series. Berkeley: Prentice-Hall; 1987.
24. Curtis D, Jennifer K. Possible selves: theory, research and applications. New York: Editor Nova; 2006.