

# Aspectos psicológicos asociados a la deserción de usuarios de los centros de ejercicio físico<sup>1</sup>

Adriana María Agudelo Giraldo, M. Sc., / Héctor Haney Aguirre-Loaiza, M. Sc., / Carlos Federico Ayala Zuluaga, M. Sc.<sup>2</sup>  
Universidad del Quindío

Recepción: 19/09/13/ Modificación: 04/02/14/ Aceptación: 28/02/14

## Introducción

Existe una amplia evidencia empírica de los efectos benéficos del ejercicio físico sobre diversas dimensiones personales y sociales de quien lo practica, la literatura ha establecido con propiedad el impacto en la salud física. Sin embargo, la salud mental ha tenido algunas aproximaciones, con limitantes en los diseños metodológicos, pero que aún así, se ha conseguido identificar principalmente beneficios del ejercicio físico sobre las dimensiones psicológicas (Dosil, 2008; Janssen y LeBlanc, 2010; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008; Márquez, 1995; Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004).

De manera inversa, ocurre en función a la conducta sedentaria instaurada; cuyas implicaciones negativas son enormes, ante lo cual, se ha sugerido una nueva área de estudio que se denomina “*Inactivity physiology*” – *fisiología de la Inactividad* o también conocida como *fisiología del sedentarismo* (Tremblay, Colley, Saunders, Healy y Owen, 2010), en la cual demuestran que los efectos resultantes de comportamientos sedentarios, (Tremblay et al., 2010; Daza y Paredes, 2011), tienen alta vinculación con resultados de prevalencias en enfermedades metabólicas y cardiovasculares, en el cáncer, e inclusive la obesidad y problemas psicosociales con riesgo de incremento en poblaciones infantiles y adultas.

También, Weinberg y Gould (2010), determinan factores básicos que generalizan la práctica del ejercicio y la actividad física, entre ellos mencionaban los personales

que los definían como el historial previo de actividad física, el conocimiento y las actitudes hacia el ejercicio, y las características de personalidad. En lo anterior, se confirma la influencia que tienen las denominadas características personales sobre la práctica del ejercicio físico, de una manera u otra, propicia el mantenimiento o la deserción en dicha actividad.

Acorde a la misma línea de este estudio, hay que considerar que los procesos educativos como fenómenos sociales y culturales, inciden en las futuras decisiones y acciones de las personas, pues la educación está transformando y reconstruyendo constantemente los contextos y las vivencias de los sujetos hacia su desarrollo humano, los cuales involucran los aspectos psicológicos, biológicos, sociales y culturales, permitiendo el encuentro favorable o positivo de la creatividad, la inteligencia, la sensibilidad, la voluntad y el bienestar, entre otros, con el fin de crear estímulos para incorporar en la vida diferentes tipos y usos de la actividad física (Jerónimo, 2009).

Si bien, es importante el inicio de la actividad física, el procurar la permanencia en los programas físico-deportivos debe ser el referente y por lo tanto, un reto que implica esfuerzos pedagógicos y psicológicos tanto de los practicantes como de los profesionales que orientan los diversos programas físico-deportivos. La literatura específica, ha señalado aspectos psicológicos que enmarcan algunos procesos, tales como las emociones, las creencias, las motivaciones, las conductas, las actitudes, entre otras, como constructos asociados a la disposición del ejercicio físico (Dosil 2004).

Aunque se han tenido amplios estudios que relacionan la salud y la actividad física, también se advierten so-

1 Este trabajo hace parte de la investigación titulada “Motivos de adherencia y deserción de los usuarios de los centros de ejercicio físico (gimnasios) de la ciudad de Manizales. Universidad de Caldas.

2 Forma de citar este artículo: Agudelo, A. M. Et al. (2013). Aspectos psicológicos asociados a la deserción de usuarios de los centros de ejercicio físico. En: *Revista Impetus*, Villavicencio. Vol 7 # 9. Agosto-Diciembre 2013, pp. -132-145.

bre los posibles determinantes asociados al sedentarismo y a la práctica sistemática, así pues, la pobreza de los diseños metodológicos no ha permitido concluir el impacto de los resultados (Ramírez et al., 2004). No obstante, recientes estudios (Uijtdewilligen et al., 2011) han precisado que la edad corresponde a un factor determinante para la deserción de las prácticas físico-deportivas en poblaciones infantiles y adolescentes.

En determinados trabajos, producto de la revisión, demuestran en el estado de la cuestión aproximaciones y evidencias con particular interés entre el ejercicio físico y los aspectos psicológicos en los gimnasios (Alves et al., 2005; Arbinaga y García, 2003; Cancela Carral, y Ayán Pérez, 2011; García, y Caracuel, 2007; Marcó, y Gracia Blanco, 2000; Martín-Albo, 1997; Pereira, et al., 2006; Silva, Silva, Silva, Souza y Tomasi, 2010), describiendo en distintas poblaciones del ciclo vital, los distintos fenómenos que puede interactuar en los escenarios de los Centros de Ejercicio Físico (CEF). De este manera, las condiciones investigativas de tales trabajos, adquieren contextos similares al presente estudio contemplando poblaciones de usuarios, deportistas, estudiantes, y en muestras volitivas que van desde los infantes hasta los ancianos.

En tanto, a lo que se refiere a un plano nacional, Colombia exhibe también un destacado interés, en esta línea sobre todo en los últimos años, efectuando estudios que permiten establecer observaciones e interacción de procesos psicológicos que se relacionan con las prácticas de abandono y adherencia a programas físico-deportivos (Agudelo, García, León, Franco, Ruiz y Salazar, 2007; Jiménez, Zuluaga y Zuluaga, 2011; Martínez-Lopez, 2003; Ramos, 2008; Salazar-Torres, Varela-Arévalo, Lema-Soto, Tamayo-Cardona, y Duarte, 2010; Sánchez, Torres y Velásquez, 2005; Vigoya, 2012).

Aunque se resaltan los avances y las aproximaciones con el fin de establecer procesos psicológicos relacionados con la adherencia a las prácticas físico-deportivas, se encuentran efectos positivos reflejados en dimensiones personales y sociales como ya se ha advertido, en consecuencia, arguye Márquez (1995), el fenómeno de la permanencia o adherencia se debe a factores personales y ambientales, este último también conocido como situacionales. Por ejemplo, comportamientos relacionados con la no práctica físico-deportiva se han establecido por falta de tiempo, por pereza (Martínez-Baena, et al, 2012) al igual que conductas poco saludables como el consumo de sustancias psicoactivas (cigarrillo, alcohol, entre otras). Sin

embargo poco la necesidad de mayores aportes sobre los aspectos psicológicos en el abandono o deserción de los CEF revisten una constante incentivación por parte de los investigadores.

A partir de estas consideraciones, en este estudio se ha planteado el objetivo de identificar y describir algunos de los aspectos psicológicos relacionados con el abandono de la práctica del ejercicio en los CEF o Gimnasios

### **Método**

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo (Briones, 2001, 2003; Mardones, 1999) asumiendo que estos estudios se caracterizan por elementos de interpretación y análisis, y ciertos grados de flexibilidad en el procedimiento; tipo de estudio cuasi etnográfico (Goetz y Le Compte, 1988; Silva y Burgos, 2011) donde el investigador no se sumerge como nativo sino que se aproxima al fenómeno estudiado, también se asumieron los principios de la etnografía reflexiva (Hammersley y Atkinson, 1994; Murcia y Jaramillo, 2008) ya que es un hecho que requiere ser descrito como fenómeno social y al mismo tiempo reflexionado.

Para establecer la unidad de análisis se tuvieron en cuenta seis sujetos que cumplían con los criterios de inclusión, los cuales correspondieron a los CEF más representativos, pertenecientes a las 11 comunas de la ciudad de Manizales, que contaban con dos modalidades del fitness (muscular y aeróbico), y personas con edades entre 15 y 60 años que habían desertado después de tres meses de práctica.

Los instrumentos y técnicas utilizados para la recolección de la información fue la entrevista semi-estructurada, la cual, inicialmente fue sometida a juicio de expertos en el área del fitness, y luego se realizaron tres pruebas o entrevistas piloto. Los diálogos se analizaron mediante el programa Atlas-Ti versión 7.1, dando origen a cuatro categorías generales. Posteriormente se realizó un proceso de descripción, interpretación y análisis. Se recurrió a los principios de la teoría fundada como modo para hacer análisis (Murcia y Jaramillo, 2008) donde se establece un proceso de cotejo entre la teoría sustantiva y la teoría formal.

### **Análisis y discusión**

#### *Falta de perseverancia y desorganización*

En el estudio se encontró que las personas manifiestan no estar muy seguros del porque de su impuntualidad,

su inconstancia, su desorden e insatisfacción, lo que nos determina o evidencia, que uno de los aspectos psicológicos que se identifica, es el que se determina como la ausencia de disciplina.

Estas conductas pueden analizarse como rasgo de personalidad desde dos perspectivas, la desorganización y la falta de perseverancia. En este sentido, varios usuarios mencionan como motivos de deserción la indisciplina, la inconstancia y la organización del tiempo, pues “se refleja una inadecuada organización del tiempo...y disponibilidad de escenarios y recursos que garanticen la práctica regular” (Daza y Castelblanco, 2011, p. 28); esto contrasta con otros usuarios con un estilo de vida posiblemente más activo, pero los cuales organizan éste de manera que pueden mantener la adherencia en la práctica del ejercicio físico en los CAF. Algunas afirmaciones que pueden dar inicio a este análisis son:

*Si yo tuviera la disciplina y la constancia hubiera podido seguir, pero creo que faltó eso, yo soy a veces algo inconstante, empiezo algo y a veces no lo termino... pues nunca lo termino (U2).*

*Las clases las ofrecían variadas, pero muchas veces como que las empezaban muy temprano o, yo no sé, si era que yo la que llegaba tarde (U1).*

En lo anterior, se pueden describir diferentes comportamientos como la falta de perseverancia y la indecisión frente al proceso, lo que se puede enmarcar como en la desorganización. Lo anterior se relaciona con una de las teorías de los rasgos de personalidad mencionadas por Weinberg y Gould (2010), al respecto del rasgo denominado como desorganizado, plantea que puede ocasionar que una persona se permanezca o no, en una actividad durante un periodo prolongado, pues se observa en algunos usuarios que a pesar de las muchas opciones ofrecidas, aun no satisfacen sus gustos. De igual forma esto puede ocasionar que al no estar dedicado con disciplina a una sola actividad dentro del CEF, los resultados no serán los esperados, además de difíciles de alcanzar, pues el organismo no tendrá el tiempo para adaptarse, debido a tan corto estímulo al que la persona se somete.

Lo precedente se puede confirmar en la siguiente expresión, siendo un elemento que acompaña esta realidad:

*pienso que es necesario que todos hagamos actividad física, así sea una hora por semana, aunque sé que eso no va a servir mucho, pero es importante la actividad física en*

*la vida, yo creo que uno debe sacar tiempo para todo y eso debería ser, aunque “el cura predica pero no aplica (U2).*

En el anterior diálogo, se puede identificar el elemento de conciencia sobre la importancia de la práctica físico-deportiva para el mejoramiento de la calidad de vida y la salud, pero sin embargo, en la misma expresión “el cura predica pero no aplica”, se identifica que lo comportamental puede ser obstaculizador, ya que “...conocen los beneficios que conlleva la práctica de actividad física, pero no lo ven como un modelo de vida a seguir” (Daza y Castelblanco, 2011, p. 28).

#### *Aspecto psicológico asociado a la timidez*

En esta categoría, se tuvo en cuenta en los usuarios, la indagación sobre el proceso de orientación que realizan los instructores-profesores con ellos, además de la convocatoria o invitación a participar de los diferentes servicios ofrecidos por el CEF, y sobre la negativa para involucrarse más en ellos, demuestran ciertas actitudes que inciden en la toma de decisiones y especialmente en la adherencia en los programas de los CEF, pues, plantean que:

*A uno le da pena preguntar (U3).*

*...al principio cuando uno ingresa, no confía en nadie, es como desagradable, da algo de pereza. (U4).*

*...pues a mí la verdad no me gusta que me estén mirando mientras hago ese tipo de ejercicios (U3).*

*Ingreso allá me equivoco y qué pena. (U1)*

Los testimonios pueden identificar ciertos elementos de timidez, de inseguridad, de desconfianza y de persecución, que afectan la decisión de adherirse a los programas, dirigiéndose en sentido contrario de la resiliencia o capacidad de sobreponerse a los traumas, desafíos, fracasos y/o a los riesgos que se le presentan en la vida (Jerónimo, 2009) y, los cuales influyen grandemente en la decisión de desertar del CEF, ya que:

[...] las dudas sobre uno mismo debilitan el rendimiento: crean ansiedad, rompen la concentración y provocan indecisiones. Las personas que carecen de confianza se centran en sus puntos débiles más que en sus habilidades, lo que le impide fijar la atención en la tarea que tienen entre manos (Weinberg y Gould, 2010, p. 348).

Con base en lo anterior, se puede entender que la falta de seguridad, es un aspecto psicológico que afecta la relación con el docente o con otros usuarios, esto explica

el hecho de que una persona se muestre reacia a participar de las actividades. La presente situación lleva a perder valiosas oportunidades de entablar relaciones sociales, ya que, así cuando una persona llega algún lugar se aísla o deja de hacer alguna actividad, a pesar de que la necesidad no logra satisfacer aquel deseo interno de relacionarse, lo que puede conllevar a que tarde o temprano se desmotive y la asistencia sea menos continua hasta desertar definitivamente. De modo que la habilidades sociales y el entrenamiento de las mismas (Caballo, 2005), corresponde a un campo que hace frente a las mencionadas dificultades.

En el análisis realizado, se encontró que hay dificultades de los usuarios para iniciar y entablar relaciones sociales con los otros usuarios e, incluso con los mismos profesores y demás personas de los CEF, por motivos como la indecisión, el aislamiento y la timidez, lo cual se entiende en las siguientes afirmaciones:

*A mí no me gusta la soledad. Entonces debido a eso era que muchas veces me daban depresiones. Entonces ya como que no me gusta estar allá sola, prefiero estar acompañada... soy muy tímida (U1).*

*Lo que pasa es que yo no soy muy social... no soy bueno para entablar una relación inicial u otro tipo de relaciones con la gente (U3).*

Los usuarios expresan la necesidad de compañía, de ser reconocidos y aceptados, pero reconocen que la timidez es un impedimento para descubrir o hacer amistades, entonces esto lleva al surgimiento de bajos estados de ánimo, tal como lo mencionan.

Lo anterior permite inferir que el usuario requiere estar en contacto con otros, por esta razón, el sentirse solo en un espacio nuevo o desconocido puede generar ciertos desequilibrios, que aunque parezca apático desea un contacto con los demás, pero sus rasgos no facilitan los procesos de socialización. Agregado a ello, la incorporación de nuevos ambientes genera situaciones de incertidumbre que corrientemente pueden desencadenar el aspecto de timidez como adaptación y reconocimiento al espacio novedoso.

*Yo creo que las primíparas en un gimnasio si deben ir acompañadas, pues si cuando uno ingresa por primera vez a uno le da miedo, uno dice no ahora que estoy solo, yo me voy a sentir mal, pues se siente uno como asustado, es mejor estar acompañado de otra persona, pero eso va cambiando con el tiempo (U3).*

Tal como lo indican las afirmaciones, al iniciar una nueva actividad es importante la compañía de otra persona, ya sean usuarios o docentes, para sentir mayor seguridad y para que se facilite la interacción con el entorno, pues las personas buscan las posibilidades de tener actividad y vida social, por lo que es común que la asistencia a programas de ejercicios y/o actividad física, se realice en compañía de otros, lo que aumenta la adhesión por compromiso y por disfrute que generan estas actividades (Weinberg y Gould, 2010).

En este sentido, el aspecto psicológico determinado como ser *distante o retraído*, trae a consideración que ciertas personas se les dificulten entablar relaciones amistosas, con el docente o con otros usuarios. Estas relaciones son de gran importancia para crear ambientes sanos y agradables, en el cual los usuarios encuentren la posibilidad de interactuar con otros y mejorar sus relaciones sociales. Si esto ocurre, el individuo puede sentirse rodeado y respaldado por otros usuarios que comparten sus intereses y gustos, de lo contrario, tal como se evidencia en las respuestas, al no tener esa posibilidad y sin factores que contribuyan en mejorar el aspecto social, el ánimo e interés por continuar va disminuyendo, lo que finalmente puede ser identificado como un aspecto que se asocia a la deserción de los CEF.

Es importante mencionar que con estas personas este aspecto debe ser desarrollado con la participación del docente, quien debe entablar relaciones cordiales, que propicien espacios de comunicación entre usuario- usuario y docente-usuario, infiriendo que los instructores-docentes, tienen el reto y el desafío de construir espacios de educación y formación en la práctica regular de ejercicio físico (Daza y Castelblanco, 2011) y para que los ambientes sean agradables y de socialización. Por otro lado, en sintonía a lo anterior, emerge otro aspecto que se enmarca en esta misma línea se considera la ansiedad como un aspecto psicológico.

#### *Aspecto psicológico asociado a la ansiedad*

Por otra parte, la ansiedad es otro aspecto psicológico que se debe tener en cuenta en los procesos con los usuarios que asisten a los CEF, y que es coherente con la timidez. Así los participantes manifiestan sus insatisfacciones e inconformidades, especialmente con la mala atención, información y orientación y el alcance de los objetivos a corto, mediano y largo plazo, pues se generan falsas expectativas, sin tener en cuenta el tiempo necesario para las adaptaciones de tipo fisiológicas, psicológicas y sociales; esto se evidencia en los diálogos:

*... supuestamente yo iba a disminuir de peso, pero no, no vi ningún resultado (...) como si no hubiera pasado nada (U1).*

*Una de las cosas que me incomodaba, era tener que esperar un aparato de musculación, para poder realizar mis ejercicios (U3).*

*Salía muy cansada, porque hacía mucho ejercicio, pues me exigía mucho. (U4)*

*...a mí me gusta asistir mínimo cinco veces a la semana, de lo contrario prefiero no asistir (U5).*

De acuerdo a estos diálogos, Weinberg y Gould (2010) plantean que el aspecto de la ansiedad, es un elemento que genera malestar, y este a su vez puede, desencadenar es un factor que predispone a las personas a hacer interpretaciones erradas, como el de considerar la competencia y la valoración social, como una amenaza para sus procesos e intereses. En este sentido la ansiedad representa un factor desencadenante de aspectos de deserción. Seguido a ello, el planteamiento de objetivos difusos y poco sentados en la realidad, generan sensaciones incómodas de angustia asociadas a las características de ansiedad, producto de la situaciones no materializadas en las exigencias del ambiente.

Según Spielberger y Díaz-Guerrero (2002) existen dos tipos de ansiedad; rasgo y estado. La ansiedad Rasgo, ocurre cuando la persona está predispuesto a percibir determinados estímulos o situaciones como amenazantes y responden a ellos aumentando su nivel de activación en tanto; la ansiedad estado es cuando la persona responde ante una situación plenamente circunstancial, en un momento determinado y puntual (p. ej. La competencia). Se considera un estado emocional inmediato ante estas situaciones específicas y se caracteriza por aprensión, miedo, tensión e incremento de la activación fisiológica.

Los altos niveles de ansiedad puede ser aversivos, sobre todo en la ansiedad estado. Esto tiene sentido si se comprende que ante la exigencias ambientales de los gimnasios, la persona puede generar comportamientos de evitación precedidas ideas “amenaza” lo cual, y según se vio en los diálogos, se obtenía como consecuencia cristalizados en el abandono de los programas.

En síntesis reviste importancia cuando se ha identificado que aquellos adolescentes y jóvenes sedentarios, en el futuro tienen gran probabilidad de ser adultos y ancianos sedentarios, y por ende, una menor calidad de vida (Alves, Montenegro, Oliveira, y Alves, 2005). Además de ello, se debe enfatizar que algunos de estos aspectos proviene desde la infancia (Janssen y LeBlanc, 2010).

## Consideraciones finales

En conclusión, la presencia y sumatoria de diferentes factores pueden ser aspectos asociados a la deserción y abandono de programas de la práctica física-deportiva, entre ellos pueden identificarse aspectos psicológicos, los cuales fueron objeto de estudio y hallados en el presente trabajo: Falta perseverancia y rasgo de personalidad de desorganización, timidez y ansiedad.

Así, los mencionados aspectos psicológicos, pueden traer como consecuencia procesos de deserción, sin decir con ello, que los usuarios que desertaron manifiesten en su totalidad todos los constructos psicológicos aquí tratados, sino que algunos de estos posean mayor influencia de unos o de otros para esta conducta. De allí que identificar los diferentes aspectos psicológicos, relacionados especialmente con los pensamientos y conductas de los usuarios, implica ayudar reducir los niveles de deserción.

De manera que es función de los profesionales de la salud, de la actividad física y el ejercicio, y principalmente del docente-entrenador promover ambientes de esparcimiento y favorecer espacios para la socialización, llevar un control adecuado de las cargas y de recuperación. Del mismo modo que el docente-entrenador debe procurar tacto y asertividad en la forma de dirigirse a los usuarios que presentan características cognitivo-comportamentales como la timidez, la ansiedad y la desorganización.

Finalmente, se hace importante sugerir construir, proponer y realizar otros procesos investigativos, con el apoyo de mayores aportes científicos del área de la psicología, y con la aplicación de otros métodos, que aporten al área y al fenómeno estudiado. No sin antes advertir algunas de las limitaciones que contó este estudio, principalmente con el diseño metodológico, al igual de la aplicación de otras técnicas que permitan focalizar el fenómeno estudiado.

Este panorama se convierte en un reto para los profesionales de la educación física, y la salud, específicamente los docentes y administrativos de los CEF, dado que en esta población deben recaer los programas de promoción y prevención, en consecuencia de adherencia a la actividad y el ejercicio físico, al igual que la intervención de políticas públicas llevadas a la práctica para el fortalecimiento de dichos programas.

## Referencias Bibliográficas

- Agudelo, A.M., Garcia, D.C., León J. F, Franco A. M, Ruiz J, y Salazar, J. (2007). *Motivos de Adherencia y deserción en Gimnasios de la Ciudad de Manizales*. Tesis de pregrado. Programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes. Universidad de Caldas. Manizales.
- Alves, J. G. B., Montenegro, F. M. U., Oliveira, F. A. y Alves, R. V. (2005). Práctica de deportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(5), 291-294.
- Arbinaga F. y Garcia, J. M. (2003). Motivación para el Entrenamiento con Pesas en Gimnasios: Un Estudio Piloto. *Revista Internacional de medicina y ciencia de la actividad física y del deporte*. 3, (9), 49- 60.
- Briones, G. (2001). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Centro Iberoamericano de educación a Distancia. Santiago de Chile.
- Briones, G. (2003). *Métodos y Técnicas de Investigación para Ciencias Sociales*. Trillas.
- Caballo, V. E. (2005). *Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid. Siglo XXI.
- Cancela Carral, J. M., y Ayán Pérez, C. (2011). Prevalencia y relación entre el nivel de actividad física y las actitudes alimenticias anómalas en estudiantes universitarias españolas de ciencias de la salud y la educación. *Revista Española de Salud Pública*, 85(5), 499-505.
- Daza, Y. F., y Castelblanco, Y. (2011). La formación en cultura física en los planes de estudio en los currículos universitarios y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Ímpetus*, 5 (6), 23-29.
- Dosil J. (2008). *Psicología de la actividad Física y del Deporte*. (2ª ed.). España. Mc Graw Hill.
- Duque, B., Salazar, J., Villa, Y. y Zapata, J. (2007). *Causas que Determinan el Abandono de la Práctica del Ejercicio Físico en Algunos Gimnasios de la Ciudad de Manizales*. Tesis de pregrado. Programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes. Universidad de Caldas. Manizales.
- García, J. R. y Caracuel, J. C. (2007). La Motivación hacia la Practica Deportiva en adolescentes mexicanos. Inicio, mantenimiento y abandono. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2(1), 41- 60.
- Goetz J. P. y Lecompte M. D. (1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid: Morata S.A.
- Hammersley, M., y Atkinson, P. (1994). *Etnografía: Métodos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Janssen, I., y LeBlanc, A. G. (2010). Review Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16.
- Jerónimo, L. C. (2009). La inteligencia cinético – corporal y la resiliencia en la clase de educación física. *Revista Ímpetus* 3 (4), 8-12.
- Jiménez, A. M., Zuluaga, J. E., y Zuluaga, C. F. (2011). La Salud en los Gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. *Hacia la Promoción de la salud* 16(1), 186-199.
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿ están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
- Marcó, M. y Gracia-Blanco, M. D. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema*, 12(2), 285-292.
- Mardones, J. M (1999). *Filosofía de las ciencias Humanas y Sociales: materiales para la fundamentación científica*. Coyoacán. México.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Martin-Albo, L. J. (1997). La motivación en los deportes de equipo: análisis de las motivaciones de inicio, mantenimiento, cambio y abandono. Tesis de doctorado Universidad de la Palmas de gran Canaria. encontrado en: <http://acceda.ulpgc.es/handle/10553/1824>
- Martínez-Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., y Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-54.
- Martínez-López, E. (2003). La salud como motivación para la práctica de actividad física en personas adultas. *Latreia*, 16(1), 32-43.
- Murcia, N. y Jaramillo L. G (2008). Investigación cualitativa, la complementariedad. Armenia. Ed. Kinesis

- Pereira, R. J., Cotta, R. M. M., Franceschini, S. D. C. C., Ribeiro, R. D. C. L., Sampaio, R. F., Priore, S. E., y Cecon, P. R. (2006). Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. *Revista Psiquiátrica Rio Grande do Sul*, 28(1), 27-38.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, 18, 67-75.
- Ramos, S. (2008). Factores de estrés, causas del abandono y cualidades volitivas en deportistas infantiles. *Educación física y deporte*, 26(1), 101-106.
- Salazar-Torres, I. C., Varela-Arévalo, M. T., Lema-Soto, L. F., Tamayo-Cardona, J. y Duarte, C (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), 599-611.
- Sánchez Martínez, H., Torres Neira, D., y Velásquez, M. T. (2005). Análisis de factores psicológicos que inciden en la no práctica, práctica y mantenimiento de la actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 14(1), 137-147.
- Silva C. y Burgos C. (2011) Tiempo Mínimo- conocimiento suficiente: la cuasi-etnografía psicotécnica en psicología social. *Revista psicoperspectivas, individuo y sociedad*. 10 (2), 87-108.
- Silva, R. S., Silva, I., Silva, R. A., Souza, L., y Tomasi, E. (2010). Atividade física e qualidade de vida. *Ciências y saúde coletiva*, 15(1), 115-20.
- Spielberger, C. D., y Díaz-Guerrero, R. I. (2002). Inventario de ansiedad: rasgo-estado. *México: El Manual Moderno*.
- Tremblay, M. S., Colley, R., Saunders, T., Healy, G., y Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 35, 725-740.
- Uijtdewilligen, L., Nauta, J., Singh, A. S., van Mechelen, W., Twisk, J. W., van der Horst, K., y Chinapaw, M. J. (2011). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in young people: a review and quality synthesis of prospective studies. *British journal of sports medicine*, 45(11), 896-905.
- Vigoya, D. (2012). Una aproximación psicológica a la actividad física y el sedentarismo en estudiantes y docentes de la Universidad Incca de Colombia. *Vanguardia Psicológica, Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 60-79.
- Weinberg B. y Gould D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. (4ª ed.). España. Editorial Médica Panamericana.

