

# Factores motivacionales y compromiso de los usuarios en centros de acondicionamiento físico en la Gran Área Metropolitana de Costa Rica

## Motivational factors and compromise of the users in physical conditioning centers in the gran Área Metropolitana of Costa Rica

Luis Miguel Ortega-Martínez<sup>1</sup> ; Fabio Camacho-Hernández<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Universidad Florencio del Castillo. Cartago, Costa Rica; e-mail: lortegam@uca.ac.cr; fcamacho@uca.ac.cr

\*autor de correspondencia: lortegam@uca.ac.cr

**Cómo citar:** Ortega-Martínez, L.M.; Camacho-Hernández, F. 2025. Factores motivacionales y compromiso de los usuarios en centros de acondicionamiento físico en la Gran Área Metropolitana de Costa Rica. Revista Digital: Actividad Física y Deporte. 11(1):e2745. <http://doi.org/10.31910/rdafd.v11.n1.2025.2745>

Artículo de acceso abierto publicado por Revista Digital: Actividad Física y Deporte, bajo una licencia Creative Commons CC BY-NC 4.0

Publicación oficial de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A, Institución de Educación Superior Acreditada de Alta Calidad por el Ministerio de Educación Nacional

**Recibido:** agosto 20 de 2024

**Aceptado:** noviembre 22 de 2024

**Editado por:** Néstor Ordoñez Saavedra

### RESUMEN

**Introducción:** el artículo explora la relación entre motivación y compromiso con el ejercicio físico en usuarios de centros de acondicionamiento físico, en la Gran Área Metropolitana de Costa Rica, durante el 2024. **Objetivo:** analizar los factores de la motivación sobre el compromiso con el ejercicio físico en personas usuarias de centros de acondicionamiento físico. **Materiales y métodos:** un diseño semiexperimental transversal explicativa causal, con muestreo no probabilístico de participantes voluntarios. **Resultados y discusión:** los resultados indican que la mayor motivación se asocia positivamente con mayor compromiso. Los usuarios más experimentados muestran un mayor compromiso. No se encontraron diferencias significativas en motivación, ni en compromiso entre hombres y mujeres. Los jóvenes tienden a hacer ejercicio, más para evitar culpa que por disfrute. **Conclusiones:** se sugieren que existe una asociación significativa entre los niveles de motivación y el compromiso con el ejercicio físico; además, se validó una correlación positiva significativa entre el tiempo de práctica en centros de acondicionamiento físico y el compromiso con el ejercicio.

**Palabras claves:** Ejercicio físico; Centros de acondicionamiento físico.

### ABSTRACT

**Introduction:** The article explores the relationship between motivation and compromise to physical exercise in users of physical fitness centers in Gran Área Metropolitana of Costa Rica during 2024. **Objective:** Analyze the motivation factors about the compromise to physical exercise in users of physical fitness centers. **Materials and methods:** Using a causal explanatory cross-sectional semi-experimental design with non-probabilistic sampling of voluntary participants. **Results and discussion:** The results indicate that greater motivation is positively associated with greater commitment. More experienced users show greater commitment. No significant differences were found in motivation or compromise between men and women. Young people tend to exercise more to avoid guilt than for enjoyment. **Conclusions:** It is suggested that there is a significant association between motivation levels and commitment to physical exercise. Furthermore, a significant positive correlation was validated between practice time in fitness centers and exercise commitment.

**Keywords:** Fitness Centers; Physical Exercise.

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) desarrolló el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030, con cuatro ejes: 1) sociedades activas, para mejorar la valoración de la actividad física, 2) entornos activos, garantizando acceso seguro a espacios para ejercicio, 3) poblaciones activas, promoviendo oportunidades para todas las edades y capacidades y 4) sistemas activos, fortaleciendo liderazgo para reducir el sedentarismo.

La OMS (2022) informa que el 80 % de los adolescentes y una de cada cuatro personas globalmente tienen niveles insuficientes de actividad física, aumentando el riesgo de muerte, entre 20 y 30 %, comparado con quienes cumplen las recomendaciones. Según el American College of Sports Medicine (ACSM *et al.* (2018; 2021), el 31,1 % de los adultos son inactivos. En Estados Unidos, el 50,9 % conoce las guías de actividad aeróbica; el 30,4 %, las de resistencia y el 20,5 %, ambas.

Katzmarzyk *et al.* (2019) informan que la conducta sedentaria aumenta el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II y está asociada con ciertos cánceres. Los adultos estadounidenses reportan 9.5 horas de tiempo sedentario promedio, con el 47 %, destinado al ocio y el 82 %, para ver televisión o Internet (Matthews *et al.* 2021).

Zhao *et al.* (2023) indican que los adultos latinos muestran más conducta sedentaria los domingos por la noche. A pesar de que los centros de acondicionamiento físico (CAF) promueven estilos de vida saludable, existe una brecha entre las normativas globales y la realidad de la población.

El presente estudio investiga los factores motivacionales del compromiso con el ejercicio físico en usuarios de estos centros en el GAM, de Costa Rica, en 2024, por lo tanto, el propósito de la presente investigación es analizar los factores de motivación y compromiso con el ejercicio físico en usuarios de CAF, en Costa Rica, 2024, describir el perfil de los usuarios, determinar el nivel de motivación de los usuarios, estimar el compromiso con el ejercicio físico de los usuarios y relacionar la motivación y compromiso con el ejercicio físico.

A modo de antecedentes se corroboraron varios estudios, donde se explorado las variables en cuestión.

La investigación de Ladwig *et al.* (2021) comparó el ejercicio tradicional con una modalidad dinámica y divertida hallando que, esta última, mejoró la adherencia y la aptitud cardiorrespiratoria en 12 meses, lo que resalta la importancia de las experiencias positivas para fomentar la motivación intrínseca en los usuarios, lo cual, se relaciona directamente con la necesidad de identificar factores que hagan atractiva y sostenible la práctica de ejercicio, en los centros de acondicionamiento físico. Hooker *et al.* (2020) realizaron un estudio longitudinal sobre el impacto de la teoría de la autodeterminación en la actividad física en CAF, encontrando que el sentido de vida se asoció con mayores niveles de actividad

física a las 4 semanas. Incorporar un significado de vida aumentó la adherencia en un 14 % al mes; este estudio refuerza la relevancia de los aspectos psicológicos y emocionales del ejercicio, como el sentido de propósito y la conexión personal, lo que podría tener implicaciones en la motivación de los usuarios.

Doğan (2015) entrevistó a usuarios de gimnasios y halló que asocian el entrenamiento con eficiencia, control de vida y resiliencia, mejorando, tanto aptitudes físicas como psicológicas. Este enfoque coincide con la hipótesis de que los centros de acondicionamiento físico en Costa Rica deben integrar la dimensión psicológica y de desarrollo personal, para fortalecer el compromiso de los usuarios.

Kopp *et al.* (2020) analizaron si la motivación autónoma y controlada predice la asistencia a CAF durante seis meses, encontrando una brecha del 39 % entre el autoreporte y la asistencia real; la regulación identificada predijo, positivamente, el autoreporte y la asistencia real. Rodrigues *et al.* (2020) establecieron un modelo, donde la conducta pasada, predice las intenciones y la conducta futura, incluyen variables, como apoyo percibido, conductas frustrantes, satisfacción de necesidades psicológicas básicas y motivación, esto señala la relevancia de estudiar el histórico de los usuarios en la Gran Área Metropolitana de Costa Rica, para identificar patrones de comportamiento y factores que faciliten la adherencia continua.

Ntoumanis *et al.* (2021) hallaron en su metaanálisis que las intervenciones basadas en la teoría de la autodeterminación tienen grandes efectos en conductas de salud en gimnasios. La revisión sistemática de Manninen *et al.* (2022), concluyó que estas intervenciones tienen un efecto pequeño positivo en motivación intrínseca y regulación identificada, pero efectos pequeños negativos en regulación externa y motivación; estos datos respaldan la necesidad de diseñar intervenciones en los CAF, que promuevan la autonomía, la competencia y el relacionamiento.

Çetinkalp & Lochbaum (2018) destacan que es crucial para los CAF conocer las tres necesidades básicas de los usuarios: autonomía, competencia y relacionamiento. Encontraron diferencias significativas en autonomía relativa entre perfiles de usuarios.

La investigación de Klain *et al.* (2015), analizó la predicción de la teoría de la autodeterminación sobre la adherencia al ejercicio en CAF, encontrando un efecto significativo del contexto en la autodeterminación para la actividad física y un buen ajuste del modelo empleado. El soporte del entrenador y la práctica del ejercicio mejoraron la satisfacción de necesidades psicológicas, impactando positivamente en la adherencia al ejercicio.

En la revisión sistemática de Teixeira *et al.* (2012), sobre ejercicio y la teoría de la autodeterminación, hallaron que las regulaciones autónomas aumentan con las etapas de cambio, siendo mayores en acción y en mantenimiento. La motivación identificada creció en preparación, acción y mantenimiento y la motivación intrínseca fue más alta en preparación y acción; esto implica, que los usuarios de CAF que atraviesan estas etapas podrían ser más susceptibles a mantener su compromiso, lo que ofrece un marco útil para

entender cómo los centros pueden apoyar a los usuarios en estas fases, para garantizar la continuidad del ejercicio.

Es importante considerar que el sustento teórico-conceptual que da soporte empírico al estudio se propone de la siguiente manera.

**Teoría de la Autodeterminación.** La teoría de la autodeterminación es una metateoría sobre las regulaciones motivacionales hacia conductas, basándose en tendencias innatas para desarrollar proactividad en actividades. Estas regulaciones son universales, trascendiendo culturas, etapas del desarrollo humano y género (Ryan & Deci, 2017). Según los mismos autores, la conducta humana está

influenciada por factores motivacionales personales y contextuales. La motivación es multidimensional y varía en un continuo de autonomía. En un extremo está la motivación intrínseca, que surge del disfrute e interés personal; en el otro extremo, la motivación extrínseca incluye: regulación integrada, alineada con la identidad y valores personales; regulación identificada, basada en valores, pero dependiente de resultados; regulación introyectada, relacionada con la autoestima o aprobación externa y regulación externa, centrada en refuerzos o presiones externas (Figura 1).

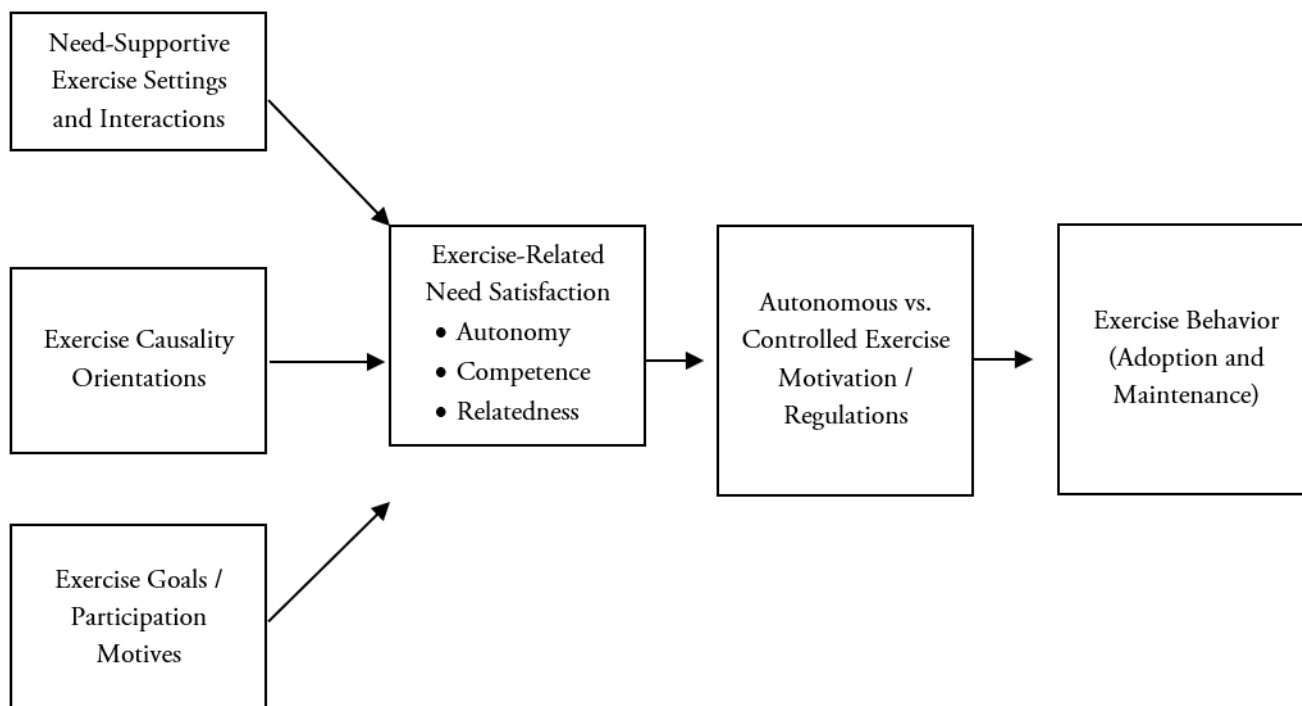


Figura 1. Modelo general de proceso de la teoría de la autodeterminación para comportamiento de ejercicio. Tomado de: Teixeira et al. (2012).

Ryan & Deci (2020) revisaron la teoría de la autodeterminación y destacaron tres necesidades clave para la motivación hacia conductas saludables: autonomía (iniciativa personal respaldada por interés y valor), competencia (maestría en ambientes desafiantes) y afinidad (sensación de pertenencia). La falta de satisfacción en estas necesidades puede afectar la motivación para el ejercicio.

**Teoría de la acción razonada.** Fishbein & Ajzen (2011) sostienen que la conducta humana se basa en creencias formadas por experiencia subjetiva, educación, medios de comunicación, Internet y amistades, que guían las decisiones. Cuanto más favorable sea la actitud y la norma percibida y mayor el control conductual percibido, más fuerte será la intención de realizar una conducta. La conducta se define como eventos observables en un contexto y tiempo específicos, medibles por criterios objetivos.

**Teoría de la conducta planeada.** La conducta está determinada por la intención conductual, explicada por la norma subjetiva

(presión social), la actitud hacia la conducta (evaluación) y el control percibido (capacidad para llevar a cabo la conducta) (Neipp et al. 2014).

**Teoría del mantenimiento de la actividad física.** Este modelo incluye variables psicosociales, como autoeficacia, motivación y metas, además de factores contextuales y estresores para entender la adherencia a la actividad física, a largo plazo. Nigg et al. (2008) destacan variables, como sexo, etnia, acceso a programas y tiempo al aire libre, para anticipar recaídas y diseñar estrategias de afrontamiento frente a estresores (Figura 2).

**Centros de acondicionamiento físico CAF.** El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (2007), citando el Decreto N°33532-S, definen a los CAF como establecimientos que se enfocan en ejercicio, salud, deporte y rehabilitación, ofreciendo planes de entrenamiento para mejorar la aptitud física.

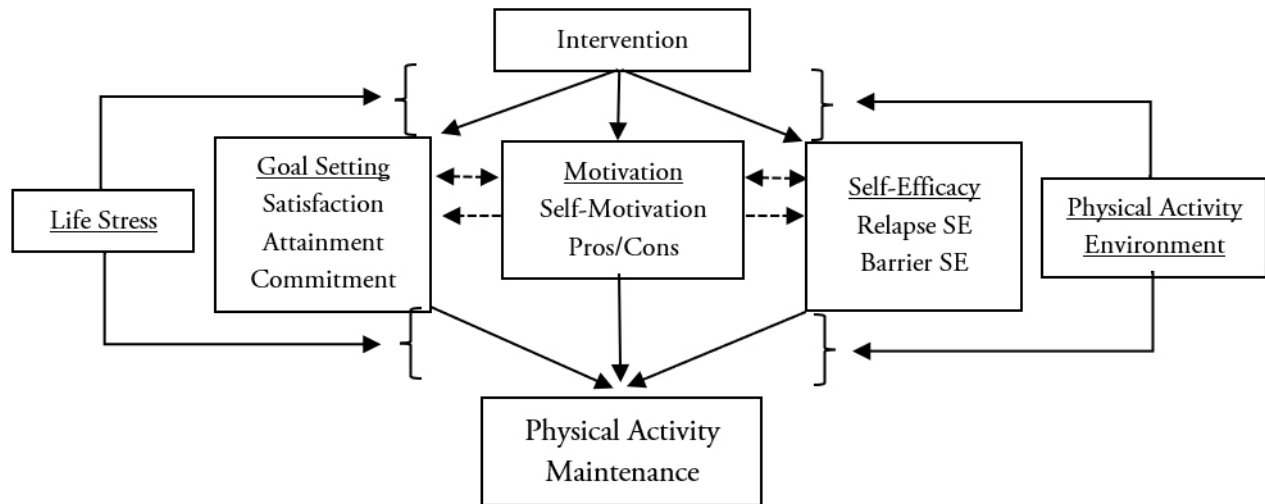


Figura 2. Teoría del Mantenimiento de la Actividad Física. Tomado de: Nigg *et al.* (2008).

## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación fue de tipo cuantitativo y empleó una metodología semiexperimental, donde no se requirió completa aleatorización de las unidades de observación. Los criterios de selección fueron: 1) hombres y mujeres mayores de 18 años; 2) usuarios/as de CAF que realicen ejercicio físico, al menos, tres veces a la semana; 3) usuarios/as que hayan asistido, al menos, tres meses regularmente; 4) personas con buena salud general y sin condiciones médicas que afecten el ejercicio y 5) individuos con nivel mínimo de motivación para el ejercicio, evaluado mediante encuestas.

El diseño fue semiexperimental transversal explicativa causal con muestreo no probabilístico de participantes voluntarios (autoseleccionado). La muestra se calculó usando el programa GPower 3.1, con un efecto grande, error alfa de 0,05 y error beta (poder) de 0,80.

Como variables del estudio se definieron las siguientes: variable dependiente: compromiso con el ejercicio físico y variable independiente: motivación hacia el ejercicio físico.

Las hipótesis de la investigación fueron las siguientes:

H1: Existe una asociación significativa entre la motivación y el compromiso con el ejercicio físico: a mayor motivación, mayor será el compromiso.

H2: Existe una correlación significativa entre los años como usuario de los CAF y el compromiso con el ejercicio, indicando que quienes llevan más tiempo tienden a comprometerse más con la actividad física.

H3: Hombres y mujeres se diferencian estadísticamente en su motivación hacia el ejercicio físico.

H4: Hombres y mujeres se diferencian estadísticamente en su compromiso hacia el ejercicio físico.

### Técnicas de recopilación de datos

**Información sociodemográfica.** Se utilizó un instrumento para recolectar información sociodemográfica: sexo, edad, lugar de residencia, ubicación del centro de acondicionamiento, experiencia, frecuencia semanal y tiempo dedicado por sesión.

**Cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio (BREQ-3) (Wilson *et al.* 2006).** Es una herramienta para evaluar motivaciones en actividad física, según la teoría de la autodeterminación.

**Nivel compromiso con el ejercicio físico.** Se creó un ítem *ad hoc* (“¿Cuál es tu nivel de compromiso con el ejercicio físico?”), con opciones de respuesta: “ninguno”, “poco”, “normal”, “bastante”, “mucho”. La simplicidad y claridad del ítem para ser respondido sin ambigüedades, sumado a que permite captar la percepción del propio nivel de compromiso, lo que es importante para evaluar cómo los usuarios se autoperiben con relación a su dedicación al ejercicio. Al tener una estructura en escala tipo Likert facilita los análisis descriptivos, correlacionales y de examinación de diferencias entre los grupos de usuarios. En diversas investigaciones, el compromiso con el ejercicio se ha medido de manera subjetiva, mediante escalas o ítems similares (Klain *et al.* 2015; Coterón *et al.* 2020; Rodrigues *et al.* 2020).

La recolección de datos se digitalizó en Google Forms; se siguieron lineamientos de protección de datos, informando sobre procedimientos, riesgos y beneficios y garantizando confidencialidad y voluntariedad. Las formas de consentimiento informado también se digitalizaron.

**Técnicas de análisis de datos.** Los análisis estadísticos se realizaron con PSPY y JAMOVI. Se hicieron análisis descriptivos para caracterizar la muestra; psicométricos, para evaluar la consistencia interna y análisis correlacionales de escalas e ítems. Además, se realizó una comparación de muestras independientes.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El capítulo resume los principales resultados en función de los objetivos, empezando por la caracterización de la muestra, consistencia interna de subescalas y escala, análisis de normalidad y correlaciones, luego comparación y análisis complementarios.

**Caracterización de la muestra.** Antes de determinar los niveles de motivación y el compromiso deportiva se procedió a describir el perfil de usuarios de los CAF. Los participantes se reclutaron en el GAM y todos dieron su consentimiento informado. El estudio incluyó a 125 sujetos (42 hombres y 81 mujeres), con una edad promedio de 30,8 años (DE=6,62). De ellos, 55,2 % son de

Cartago; 36 %, de San José; 5,6 %, de Heredia y 3,2 %, de Alajuela. El 56,3 % asiste a centros en Cartago; 37,6 %, en San José; 6,4 %, en Heredia y 2,4 %, en Alajuela. La media de asistencia es 5,7 años (DE=9,72), con una frecuencia de 4,47 veces/semana (DE=1,08) y 1,54 horas (DE=0,80) por sesión (Tabla 1).

Luego de describir el perfil de usuario se estimó el compromiso deportivo de los usuarios. El ítem que evalúa el compromiso sobre el ejercicio físico tuvo una media de 3,08 (DE= 0,66). Se procedió a determinar el nivel de motivación, a través del BREQ-3 y en la escala de regulación de la conducta en el ejercicio, se obtuvo un alfa de 0,71. En la tabla 2, se presentan los análisis de consistencia interna de las subescalas que componen dicha Escala.

Tabla 1. Análisis de consistencia interna de escala de regulación de la conducta en el ejercicio.

| Reactivos   | M    | DE   | rit  |
|---|------|------|------|
| 1. Yo hago ejercicio físico porque los demás me dicen que debo hacerlo                                      | 0,20 | 0,52 | 0,04 |
| 2. Yo hago ejercicio físico porque me siento culpable cuando no lo practico                                 | 1,26 | 1,31 | 0,43 |
| 3. Yo hago ejercicio físico porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico                      | 3,89 | 0,34 | 0,13 |
| 4. Yo hago ejercicio físico porque creo que el ejercicio es divertido                                       | 3,34 | 1,03 | 0,33 |
| 5. Yo hago ejercicio físico porque está de acuerdo con mi estilo de vida                                    | 3,54 | 0,88 | 0,47 |
| 6. Yo hago ejercicio físico no sabiendo por qué tengo que hacerlo   | 0,31 | 0,87 | 0,18 |
| 7. Yo hago ejercicio físico porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo                      | 0,26 | 0,71 | 0,06 |
| 8. Yo hago ejercicio físico porque me siento avergonzado si falto a la sesión                               | 0,41 | 0,92 | 0,30 |
| 9. Yo hago ejercicio físico porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente                       | 3,87 | 0,47 | 0,31 |
| 10. Yo hago ejercicio físico porque considero que el ejercicio físico forma parte de mí                     | 3,61 | 0,74 | 0,50 |
| 11. Yo hago ejercicio físico no sabiendo por qué tengo que molestarme en hacer ejercicio                    | 0,29 | 0,76 | 0,02 |
| 12. Yo hago ejercicio físico porque disfruto con las sesiones de ejercicio                                  | 3,77 | 0,56 | 0,28 |
| 13. Yo hago ejercicio físico porque otras personas no estarán contentas conmigo si no hago ejercicio        | 0,12 | 0,45 | 0,01 |
| 14. Yo hago ejercicio físico no viendo el sentido de hacer ejercicio  | 0,23 | 0,77 | 0,11 |
| 15. Yo hago ejercicio físico porque veo el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que soy        | 3,52 | 0,86 | 0,48 |
| 16. Yo hago ejercicio físico porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio       | 1,54 | 1,42 | 0,46 |
| 17. Yo hago ejercicio físico porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente  | 3,82 | 0,44 | 0,17 |
| 18. Yo hago ejercicio físico porque encuentro el ejercicio una actividad agradable                          | 3,84 | 0,39 | 0,27 |
| 19. Yo hago ejercicio físico porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio | 0,10 | 0,45 | 0,06 |
| 20. Yo hago ejercicio físico porque considero que el ejercicio físico está de acuerdo con mis valores       | 3,36 | 1,07 | 0,36 |
| 21. Yo hago ejercicio físico porque me pongo ansioso o ansiosa si no hago ejercicio regularmente            | 2,11 | 1,45 | 0,41 |
| 22. Yo hago ejercicio físico porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio                | 3,80 | 0,54 | 0,32 |
| 23. Yo hago ejercicio físico porque que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo                            | 0,00 | 0,00 | NA   |

M = Media, DE = Desviación Estándar, rit = Correlación ítem-total o índice de discriminación.

Tabla 2. Análisis de consistencia interna de las Subescalas de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio.

| Subescalas              | M     | DE   | α    |
|-------------------------|-------|------|------|
| Regulación intrínseca   | 14,74 | 1,98 | 0,71 |
| Regulación integrada    | 14,02 | 3,05 | 0,87 |
| Regulación identificada | 11,58 | 0,89 | 0,49 |
| Regulación introyectada | 5,31  | 3,88 | 0,74 |
| Regulación externa      | 0,69  | 1,61 | 0,72 |
| Desmotivación           | 0,83  | 1,87 | 0,60 |
| Regulación total        | 47,18 | 6,93 | 0,71 |

M = Media, DE = Desviación Estándar, α = Alfa de Cronbach.

Respecto a la consistencia interna de las subescalas de Regulación de la conducta en el ejercicio es aceptable, excepto en regulación identificada y desmotivación, donde la consistencia fue baja.

Respecto a la escala de regulación de la conducta en el ejercicio, las puntuaciones más altas fueron en regulación intrínseca (14,74),

regulación integrada (14,8) y regulación identificada (11,58), como indicaron Durán-Vinagre *et al.* (2021), lo que confirma una asociación significativa entre motivación y compromiso con el ejercicio, sugiriendo que, mayor motivación, implica mayor compromiso. La regulación intrínseca resalta, indicando que el disfrute es clave, como también lo hallaron Muyor *et al.* (2009).

La autodeterminación, vinculada a la regulación identificada, es común en personas mayores que se ejercitan por bienestar y salud (Gray *et al.* 2016).

**Análisis de normalidad.** Para los análisis de normalidad se usó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, para las variables: edad, años en los CAF, frecuencia semanal, duración por sesión, compromiso con el ejercicio y formas de regulación; edad, regulación introyectada y regulación de la conducta en el ejercicio cumplieron con los supuestos de normalidad. Se emplearon pruebas no paramétricas para el análisis.

**Análisis correlacionales.** Una medida de correlación asocia dos o más variables sin implicar causalidad (Kite & Whitley, 2018). Tras analizar la consistencia interna se construyeron subescalas. Se presentan los estadísticos descriptivos y correlaciones bivariadas principales (Tabla 3).

**Análisis principales.** Para probar las hipótesis del estudio se realizaron

análisis de correlación y de comparación. Los resultados indicaron una asociación pequeña y significativa entre regulación de conducta y compromiso con ejercicio ( $\rho=0,23$ ;  $p=0,009$ ).

La tabla 3 muestra una asociación significativa entre años de uso de CAF y compromiso con el ejercicio físico. Usuarios más experimentados tienden a tener mayor compromiso, lo que indica que más tiempo practicando aumenta el compromiso. Muyor *et al.* (2009) hallaron que los usuarios experimentados tienen mayor motivación autodeterminada. Rodrigues *et al.* (2020) señalaron que la experiencia previa en deporte predice una conducta más estable a largo plazo.

Como se muestra en la tabla 4, no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres en regulación de ejercicio físico y compromiso. Estos resultados concuerdan con el metaanálisis de Guérin *et al.* (2012), quienes encontraron que 26 de 27 estudios no encontraron diferencias en subescalas, como regulación externa, introyectada, identificada e intrínseca, aunque Ortega Martínez *et al.* (2024), observaron un efecto pequeño, se requieren más factores psicosociales para un mayor efecto.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos y correlaciones bivariadas entre las variables en estudio

| Variables                             | M     | DE   | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8      | 9      |
|---------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 1. Años asistiendo al CAF             | 5,7   | 9,72 | ,25** | ,14   | ,25** | ,16   | ,38** | ,20*  | ,08    | ,06    |
| 2. Frecuencia semanal al CAF          | 4,47  | 1,08 | -     | ,27** | ,46** | ,29** | ,30** | ,24** | -,15   | -,14   |
| 3. Duración sesión en el CAF          | 1,54  | 0,80 |       | -     | ,20*  | ,01   | ,11   | ,02   | ,02    | -,12   |
| 4. Compromiso con el ejercicio físico | 3,08  | 0,66 |       |       | -     | ,33** | ,34** | ,20*  | ,06    | ,13    |
| 5. Reg. Intrínseca                    | 14,74 | 1,98 |       |       |       | -     | ,47** | ,35** | -,14   | -,13   |
| 6. Reg. Integrada                     | 14,02 | 3,05 |       |       |       |       | -     | ,46** | -,14   | -,19*  |
| 7. Reg. Identificada                  | 11,58 | 0,89 |       |       |       |       |       | -     | -,26** | -,29** |
| 8. Reg. Externa                       | 0,69  | 1,61 |       |       |       |       |       |       | -      | ,29**  |
| 9. Desmotivación                      | 0,83  | 1,87 |       |       |       |       |       |       |        | -      |

M = Media, DE = Desviación Estándar, Rho de Spearman \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ .

Tabla 4. Resultados del análisis de comparación de medias de variables en estudio.

| Medidas  | Hombres |      | Mujeres |      | F (1,121) | p    |
|--|---------|------|---------|------|-----------|------|
|  | M       | DE   | M       | DE   |           |      |
| 1. Regulación de la conducta de ejercicio físico | 48,4    | 7,2  | 46,6    | 6,8  | 1,38      | 0,17 |
| 2. Compromiso con el ejercicio físico            | 3,17    | 0,66 | 3,02    | 0,65 | 1,14      | 0,26 |

M= Media, DE= Desviación Estándar.

**Análisis complementarios.** Como análisis complementario, se halló una pequeña asociación negativa entre edad y regulación introyectada hacia el ejercicio ( $r=-0,19$ ;  $p=0,04$ ), sugiriendo que los más jóvenes se ejercitan más para evitar sensaciones de culpa y ansiedad, como también hallaron Muyor *et al.* (2009), con mayor motivación introyectada en usuarios jóvenes. Se destacan dos puntos: el modelo del compromiso deportivo de Scanlan *et al.* (1993), quienes identifican el disfrute del deporte y las coacciones sociales, como factores clave y el estudio de Marcos Pardo *et al.* (2014), quienes establecen los motivos de competencia y de autodeterminación, los que predicen el motivo fitness/salud, en los adultos mayores. Esto sugiere, que las coacciones sociales mantienen a los jóvenes en ejercicio, mientras que el disfrute del deporte gana relevancia con la experiencia.

Algunas limitaciones del estudio incluyen su naturaleza transversal, que impide establecer relaciones causales, debido a que los datos se recogieron en un solo momento (Hernández *et al.* 2014). Aunque los resultados son consistentes con investigaciones previas, se debe tener precaución al generalizar a la población de CAF, debido al muestreo no probabilístico y a la accesibilidad de los participantes, lo que puede introducir sesgos (Hernández *et al.* 2014). La muestra es mayormente femenina (64,8 %), lo que podría limitar la comparabilidad entre sexos.

La pequeña, pero significativa correlación observada entre la regulación de la conducta y el compromiso con el ejercicio refleja una relación que puede ser influenciada por múltiples factores. El uso de un único ítem para medir el compromiso con el ejercicio limita la precisión de los resultados y sugiere que la relación podría ser más compleja de lo que los datos sugieren; por esta razón, se emplearon otros indicadores, como experiencia realizando ejercicio físico, frecuencia semanal y duración por sesión de ejercicio físico; sin embargo, para comprender mejor esta relación, como recomendación, sería importante utilizar medidas multidimensionales, que consideren los diferentes aspectos del compromiso y la regulación de la conducta.

La singularidad geográfica del estudio en el GAM debate la representatividad para otras áreas del país. Además, los criterios de exclusión, como la edad mínima y la experiencia, pueden afectar la representatividad de la muestra.

El uso de un enfoque correlacional simple buscaba explorar asociaciones entre la regulación de conducta en el ejercicio y el compromiso con el ejercicio físico, abriendo la puerta a investigaciones futuras con diseños longitudinales o experimentales, para superar estas limitaciones (Hernández *et al.* 2014).

Como recomendaciones, estos resultados sugieren que los profesionales en Ciencias del Movimiento Humano reconozcan y profundicen en personas usuarias, la autorregulación y el compromiso deportivo en los CAF y Box de Crossfit. Los jóvenes tienden a regular su ejercicio para evitar consecuencias negativas (culpa, ansiedad), más que por los beneficios. Las experiencias pasadas en deportes ayudan a predecir la conducta deportiva; se

recomienda considerar estos factores en el diseño del currículo de educación física y fomentar regulaciones más allá de la introyectada.

En educación física, es crucial cambiar la perspectiva, ya que los resultados muestran que la falta de compromiso o comprensión de beneficios del ejercicio no es simplemente “no querer”.

Finalmente, se recomienda diversificar la metodología, incluyendo experimentos con grupos de control y estudios cualitativos o mixtos. Además, es crucial observar no solo a los usuarios de los CAF, sino, también, los tipos de salas que utilizan, como cardio o musculación. Se sugiere explorar otras áreas científicas para enriquecer el estudio y entender el fenómeno de manera más integral.

**Agradecimiento.** Agradecemos a los participantes por su disposición, así como a las instituciones que apoyaron este estudio, lo que ha enriquecido el conocimiento sobre el bienestar físico en nuestra comunidad. **Conflicto de Interés.** El manuscrito fue preparado y revisado con la participación de todos los autores, quienes declaramos que no existe ningún conflicto de intereses que ponga en riesgo la validez de los resultados presentados. También manifestamos que no existen relaciones económicas o de otra índole que podrían conducir a un conflicto de intereses entre las partes. **Financiación:** Este estudio fue financiado por la Unidad de Investigación de la Universidad Florencio del Castillo, de Costa Rica.

## REFERENCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE, ACSM; RIEBE, D.; EHRMAN, J.K.; LIGUORI, G.; MAGAL, M. 2018. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 10 ed. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.472p.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE, ACSM, LIGUORI, G.; FEITO, Y.; FOUNTAINE, C.; ROY, B.A. 2021. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Filadelfia: Wolters Kluwer. 513p.
- ÇETINKALP, Z.K.; LOCHBAUM, M. 2018. Flourishing, affect, and relative autonomy in adult exercisers: A within-person basic psychological need fulfillment perspective. *Sports*. 6(2):48. <https://doi.org/10.3390/sports6020048>
- COTERÓN, J.; FRANCO, E.; ALMENA, A. 2020. Predicción del compromiso en educación física desde la teoría de la autodeterminación: análisis de invarianza según el nivel de actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 15(46):485-494.
- DOĞAN, C. 2015. Training at the gym, training for life: Creating better versions of the self through exercise. *Europe's Journal of Psychology*. 11(3):442-458. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i3.951>

- DURÁN-VINAGRE, M.A.; SÁNCHEZ, S.; FEU, S. 2021. La motivación de los estudiantes universitarios para realizar actividad física. *INFAD Revista de Psicología*. 1(2):147-156. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2126>
- FISHBEIN, M.; AJZEN, I. 2011. Predicting and changing behavior: The reasoned action approach. New York: Psychology Press. 21p.
- GRAY, P.M.; MURPHY, M.H.; GALLAGHER, A.M.; SIMPSON, E.A. 2016. Motives and barriers to physical activity among older adults of different socioeconomic status. *Journal of Aging and Physical Activity*. 24(3):419-429. <https://doi.org/10.1123/japa.2015-0045>
- GUÉRIN, E.; BALES, E.; SWEET, S.; FORTIER, M. 2012. A meta-analysis of the influence of gender on self-determination theory's motivational regulations for physical activity. *Canadian Psychology*. 53(4):291-300. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0030215>
- HERNÁNDEZ, R.; FERNÁNDEZ, C.F.; BAPTISTA, L.P. 2014. Metodología de la investigación. Sexta edición. Mc Graw Hill. 497p.
- HOOKE, S.A.; MASTERS, K.S.; RANBY, K.W. 2020. Integrating meaning in life and self-determination theory to predict physical activity adoption in previously inactive exercise initiators enrolled in a randomized trial. *Psychology of Sport & Exercise*. 49:101704. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101704>
- INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN. 2007. Decreto N° 33532-S: Definición de los centros de acondicionamiento físico. Disponible desde Internet en: [http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=58901&nValor3=65562&strTipM=TC](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=58901&nValor3=65562&strTipM=TC)
- KATZMARZYK, P.T.; POWELL, K.E.; JAKICIC, J.M.; TROIANO, R.P.; PIERCY, K.; TENNANT, B. 2019. Sedentary behavior and health: update from the 2018 physical activity guidelines advisory committee. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 51(6):1227-1241. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001935>
- KITE, M.E.; WHITLEY, B.E. 2018. Principles of research in behavioral science. Cuarta edición. Routledge. 852p.
- KLAIN, I.P.; GAMA DE MATOS, D.; LEITÃO, J.C.; CID, L.; MOUTÃO, J. 2015. Self-determination and physical exercise adherence in the contexts of fitness academies and personal training. *Journal of Human Kinetics*. 46:241-249. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0052>
- KOPP, P.M.; SENNER, V.; KEHR, H.M.; GRÖPEL, P. 2020. Achievement motive, autonomous motivation, and attendance at fitness center: A longitudinal prospective study. *Psychology of Sport & Exercise*. 51:101758. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101758>
- LADWIG, M.A.; SCIAMANNA, C.N.; ROVNIK, L.S.; CONROY, D.E.; GOTTSCHALL, J.S.; SILVIS, M.L.; SMYTH, J.M.; WANG, M.; AUER, B.J. 2021. Comparative effectiveness of an adult social physical play versus traditional group exercise program for adherence and fitness: Protocol for a randomized-controlled trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*. 21:100736. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2021.100736>
- MATTHEWS, C.E.; CARLSON, S.A.; SAINT-MAURICE, P.F.; PATEL, S.; SALERNO, E.A.; LOFTFIELD, E.; TROIANO, R.P.; FULTON, J.E.; SAMPSON, J.N.; TRIBBY, C.; KEADLE, S.K.; BERRIGAN, D. 2021. Sedentary behavior in U.S. adults: Fall 2019. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 53(12):2512-2519. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002751>
- MANNINEN, M.; DISHMAN, R.; HWANG, Y.; MAGRUM, E.; DENG, Y.; YLI-PIIPARI, S. 2022. Self-determination theory based instructional interventions and motivational regulations in organized physical activity: A systematic review and multivariate meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise*. 62:102248. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102248>
- MARCOS PARDO, P.; ORQUÍN CASTRILLÓN, F.J.; BELANDO PEDREÑO, N.; MORENO MURCIA, J.A. 2014. Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 14(3):149-156. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300016>
- MUYOR, J.M.; ÁGUILA, C.; SICILIA, A.; ORTA, A. 2009. Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. 9(33):67-80.
- NEIPP, M.C.; QUILES, M.J.; LEÓN, E.; TIRADO, S.; RODRÍGUEZ-MARÍN, J. 2014. Aplicando la Teoría de la Conducta Planeada: ¿qué factores influyen en la realización de ejercicio físico? *Atención Primaria*. 47(5):287-293. <https://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2014.07.003>
- NIGG, C.R.; BORELLI, B.; MADDOCK, J.; DISHMAN, R.K. 2008. A theory of physical activity maintenance. *Applied Psychology*. 57(4):544-560. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00343.x>



- NTOUMANIS, N.; JOHAN, Y.Y.N.G.; PRESTWICH, A.; QUESTED, E.; HANCOX, J. E.; THØGERSEN-NTOUMANI, C.; DECI, E.L.; RYAN, R.M.; LONSDALE, C.; WILLIAMS, G.C. 2021. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*. 15(2):214-244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, OMS. 2018. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Disponible desde Internet en: <https://www.paho.org/es/documentos/plan-accion-mundial-sobre-actividad-fisica-2018-2030-mas-personas-activas-para-mundo>
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, OMS. 2022. Actividad física. Disponible desde Internet en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- ORTEGA MARTÍNEZ, L.M.; ARAYA VARGAS, G.A.; SMITH CASTRO, V.; HERNÁNDEZ CAMPOS, M. 2024. Influencia del sexo en la motivación para la actividad física y deporte. Un meta-análisis. *Retos*. 55:1081-1093. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.103811>
- RODRIGUES, F.; TEIXEIRA, D.S.; NEIVA, H.P.; CID, L.; MONTEIRO, D. 2020. Understanding exercise adherence: The predictability of past experience and motivational determinants. *Brain Sciences*. 10(2):98. <https://doi.org/10.3390/brainsci10020098>
- RYAN, R.M.; DECI, E.L. 2017. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Publishing. 756p. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- RYAN, R.M.; DECI, E.L. 2020. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*. 61(101860):101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- SCANLAN, T.K.; CARPENTER, P.J.; SCHMIDT, G.W.; SIMONS, J.P.; KEELER, B. 1993. An introduction of the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 15:1-15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.1>
- TEIXEIRA, P.J.; CARRAÇA, E.V.; MARKLAND, D.; SILVA, M.N.; RYAN, R.M. 2012. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 9(78):1-30. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- WILSON, P.M.; RODGERS, W.M.; LOITZ, C.C.; SCIME, G. 2006. «It's who I am ... really!». The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 11:79-104. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2006.tb00021.x>
- ZHAO, B.; SOTRES-ALVAREZ, D.; EVENSON, K.R.; GREENLEE, H.; MOSSAVAR-RAHMANI, Y.; QI, Q.; MÁRQUEZ, D.X.; VIDOT, D.C.; ELFASSY, T.; ARREDONDO, E.M.; DIAZ, K.M. 2023. Day-of-the-week and time-of-the-day patterns of sedentary behavior in the hispanic community health study/study of latinos. *Medicine Science Sports Exercise*. 55(12):2203-2213. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003266>