



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

**Facultad de Medicina**

**Escuela Profesional de Nutrición**

**Razones de jóvenes normopeso y de otros con exceso de peso para practicar o abandonar el ejercicio físico en dos gimnasios, San Martín de Porres-Lima, 2016**

**TESIS**

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

**AUTOR**

Araceli Kemberly QUISPE IRENE

**ASESOR**

Margot Rosario QUINTANA SALINAS

Lima, Perú

2018



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

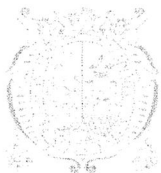
Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

## Referencia bibliográfica

---

Quispe A. Razones de jóvenes normopeso y de otros con exceso de peso para practicar o abandonar el ejercicio físico en dos gimnasios, San Martín de Porres-Lima, 2016 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2018.

---



Universidad Nacional Mayor de San Marcos  
Universidad del Perú. Decana de América  
Facultad de Medicina



**Escuela Profesional de Nutrición**

"Año del Centenario del Museo de Historia Natural y de la Revista  
Anales de la Facultad de Medicina"  
"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"

**ACTA DE EXAMEN DE TITULACIÓN  
MODALIDAD DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

Conforme a lo estipulado en el artículo 45° de la Ley Universitaria 30220, el Jurado de Sustentación nombrado por el Comité de Gestión y la Dirección de la Escuela Profesional de Nutrición, conformado por los siguientes Docentes:

Presidente: Mg. Sissy Liliana Espinoza Bernardo

Miembros: Dra. María Luisa Dextre Jauregui

Dra. Doris Hilda Delgado Pérez

Asesora: Dra. Margot Rosario Quintana Salinas

Se reunió en la ciudad de Lima, el día viernes 12 de octubre del 2018, para proceder a evaluar la **Sustentación de Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición** de la bachiller:

**Araceli Kemberly Quispe Irene**

Código de Matricula N° 12010589

**Tesis: «Razones de jóvenes normopeso y de otros con exceso de peso para practicar o abandonar el ejercicio físico en dos gimnasios, San Martín de Porres-Lima, 2016»**  
(Aprobado con RD N° 0017-D-FM-2016)

La mencionada bachiller aprueba el examen de titulación, mediante la modalidad de sustentación de tesis, obteniendo la calificación de:

..... *DIECINUEVE* ..... (En letras)

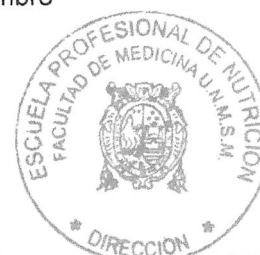
Estando de acuerdo con la presente acta, el Jurado de Sustentación firma en señal de conformidad.

.....  
Mg. Sissy Liliana Espinoza Bernardo  
Presidente

.....  
Dra. María Luisa Dextre Jauregui  
Miembro

.....  
Dra. Doris Hilda Delgado Pérez  
Miembro

.....  
Dra. Margot Rosario Quintana Salinas  
Asesora



### **DEDICATORIA**

*A Dios por darme la fortaleza para enfrentar los obstáculos y ayudarme a ser perseverante en lograr mis metas.*

*A mis padres, Zacarias Quispe Andía y Mariza Irene Bustamante, por el apoyo brindado a lo largo de toda mi vida, sus consejos y ejemplo me sirvieron para formarme como persona, sin ellos nada hubiera sido posible.*

## **AGRADECIMIENTOS**

*A mi hijo Darien, quien me ayudó a culminar mis sueños universitarios desde que estuvo en mi vientre.*

*A mi compañero de vida Diego Alberto Puente Villena, quien me brindó todo su apoyo en todas las formas posibles para culminar cada etapa de este trabajo y de mi vida.*

*A mi asesora la Dra. Margot R. Quintana Salinas por su paciencia y dedicación, durante este trabajo y toda mi formación académica.*

*A los amigos y familiares que siempre estuvieron pendientes de la culminación de este trabajo.*

*A mi alma mater, a la EAP Nutrición y a mi familia de la base 12 por todos los momentos vividos a lo largo de estos 5 años maravillosos.*

## **Tabla de contenido**

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN:.....	9
II. OBJETIVOS: .....	17
2.1. Objetivo general .....	17
2.2. Objetivos específicos.....	17
III. MATERIALES Y MÉTODOS .....	18
3.1. Tipo de estudio .....	18
3.2. Población de estudio .....	18
3.3. Tamaño de muestra y método de muestreo.....	18
3.4. Definición de variables .....	19
3.5. Técnicas e Instrumentos.....	20
IV. RESULTADOS.....	25
4.1 Características de la muestra .....	25
4.2 Razones para practicar ejercicio físico en el gimnasio .....	26
4.2.1 Razones para practicar ejercicio físico en el gimnasio en lugar de otros espacios.....	26
4.2.1.1 Presencia de recursos .....	26
4.2.1.2 Apoyo emocional y psicológico .....	29
4.2.2 Razones para practicar ejercicio físico por primera vez en un gimnasio .....	33
4.2.2.1 Razones para practicar ejercicio físico por primera vez de jóvenes normopeso.....	33
4.2.2.2 Razones para practicar ejercicio físico por primera vez de jóvenes sobrepeso .....	35
4.2.3 Razones para continuar el ejercicio físico.....	38
4.2.3.1 Razones para continuar la práctica de ejercicio físico en jóvenes normopeso.....	38
4.2.3.2 Razones para continuar la práctica de ejercicio físico en jóvenes sobrepeso .....	41
4.3 Razones para abandonar la práctica del ejercicio físico en el gimnasio.....	44
4.3.1 Razones de jóvenes normopeso para abandonar la práctica del ejercicio físico en el gimnasio:.....	44

4.3.2	Razones de jóvenes con sobrepeso para abandonar la práctica del ejercicio físico en el gimnasio:.....	45
4.4	Proceso de la práctica de ejercicio físico en gimnasios de jóvenes de 19 a 24 años del distrito de San Martín de Porres-Lima.....	48
V.	DISCUSIÓN.....	51
VI.	CONCLUSIONES.....	58
VII.	RECOMENDACIONES.....	60
VIII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:.....	61



## Índice de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Número de jóvenes participantes según estado nutricional, variable y técnicas cualitativas .....	18
Tabla 2. Operacionalización de las variables .....	19
Tabla 3. Características de los jóvenes participantes de las entrevistas, San Martín de Porres 2016. ....	25
Tabla 4. Categorización sobre la presencia de recursos en el gimnasio (herramientas e instructor) .....	28
Tabla 5. Categorización sobre el apoyo emocional y psicológico en jóvenes normopeso y jóvenes con sobrepeso.....	31
Tabla 6. Categorización sobre la estética y la influencia directa e indirecta de terceros en jóvenes normopeso .....	34
Tabla 7. Categorización sobre la estética (bajar de peso), influencia directa de terceros, tiempo libre y recuperación de la salud en jóvenes con sobrepeso	36
Tabla 8. Categorización sobre los efectos en la salud de los jóvenes normopeso .....	39
Tabla 9. Categorización sobre la automotivación de las y los jóvenes normopeso .....	40
Tabla 10. Categorización sobre el logro de objetivos, mejora de salud y dinero invertido de jóvenes con sobrepeso .....	42
Tabla 11. Categorización sobre la falta de tiempo, priorización de gastos y falta de compañía en jóvenes normopeso .....	45
Tabla 12. Categorización sobre la falta de tiempo, priorización de gastos, falta de compañía y la presencia de flojera para continuar con el ejercicio físico en jóvenes con sobrepeso .....	46

### **Índice de Figuras**

	Pág.
Figura 1. Procesamiento de análisis fundamentado en datos cualitativos.....	24
Figura 2. Razón general de los jóvenes de ambos grupos para realizar ejercicio físico en el gimnasio en lugar de otros espacios .....	32
Figura 3. Razones para practicar ejercicio físico por primera vez en el gimnasio según estado nutricional.....	37
Figura 4. Razones para continuar la práctica de ejercicio físico en el gimnasio según estado nutricional.....	43
Figura 5. Razón general de los jóvenes para abandonar la práctica de ejercicio físico en el gimnasio según estado nutricional .....	47
Figura 6. Proceso de la práctica o abandono de ejercicio físico de jóvenes normopeso y de otros con sobrepeso en gimnasios del distrito de San Martín de Porres-Lima.....	50

### **Índice de Anexos**

Anexo 1. Guía de Preguntas semi-estructuradas .....	60
Anexo 2. Consentimiento Informado.....	64
Anexo 3. Galería Fotográfica.....	67

## Resumen

**Introducción:** El exceso de peso en jóvenes va en aumento. Es importante establecer estrategias de promoción de la salud para ellos, pues son más independientes y consolidan estilos de vida que continuarán en la adultez propiamente dicha. **Objetivos:** Conocer las razones de jóvenes normopeso y de otros con exceso de peso para practicar o abandonar el ejercicio físico en dos gimnasios de San Martín de Porres. **Método:** Enfoque cualitativo, diseño teoría fundamentada. Efectuado en dos cercanos gimnasios del distrito San Martín de Porres. Participaron 32 jóvenes de 19-24 años de edad, con muestreo intencional la mitad fue normopeso y la otra mitad tuvo sobrepeso. Previo consentimiento informado, se realizaron 32 mediciones de peso y talla para el diagnóstico nutricional, luego 20 entrevistas a profundidad y 4 entrevistas grupales de 3 personas cada una. **Resultados:** Para razones de práctica de ejercicio físico por primera vez, ambos grupos de jóvenes coincidieron en el aumento de autoestima, y en los con sobrepeso fueron el tiempo libre y la recuperación de la salud. Para la continuidad de esta práctica, ambos grupos coincidieron con la mantención de la salud, para jóvenes normopeso era automotivación y para los con sobrepeso eran alcanzar sus objetivos de bajar de peso y la presión por no perder el dinero invertido en la matrícula en el gimnasio. La razón de abandono de esta práctica para ambos grupos fue la pérdida de motivación. **Conclusiones:** Las razones para la práctica o abandono del ejercicio físico varían entre jóvenes normopeso y con sobrepeso; sin embargo también existen muchas similitudes.

**Palabras clave:** Razones, práctica, abandono, jóvenes, ejercicio físico, gimnasio.

## **Abstract**

**Introduction:** Excess weight in young people is increasing. It is important to establish health promotion strategies for them, as they are more independent and consolidate lifestyles that will continue in adulthood itself. **Objectives:** To know the reasons for young Normopeso and others with excess weight to practice or leave the physical exercise in two gyms in San Martín de Porres. **Method:** Qualitative approach, design based theory. Carried out in two nearby gyms in San Martín de Porres district. Participated 32 young people of 19-24 years of age, with intentional sampling half was normopeso and the other half was overweight. Prior informed consent, 32 weight and size measurements were carried out for nutritional diagnosis, then 20 in-depth interviews and 4 group interviews of 3 people each. **Results:** For reasons of physical exercise for the first time, both groups of young people coincided in the increase of self-esteem, and in those overweight were free time and health recovery. For the continuity of this practice, both groups coincided with the maintenance of health, for young normopeso was self-motivation and for those with overweight were to reach their goals of losing weight and the pressure to not lose the money invested in the tuition in the Gym. The reason for abandoning this practice for both groups was the loss of motivation. **Conclusions:** The reasons for the practice or abandonment of physical exercise vary between young normopeso and overweight; But there are also many similarities.

**Keywords:** reasons, practice, abandonment, youth, physical exercise, gymnasium.

## **I. INTRODUCCIÓN:**

La inactividad física constituye la cuarta causa de mortalidad por enfermedades no transmisibles a nivel mundial, produce más de 3 millones de muertes prevenibles y una creciente tasa de obesidad en la población infantil y adulta <sup>(1)</sup>. Los niveles de inactividad física son elevados tanto en los países desarrollados como en los de vías de desarrollo. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física, entre ellos están la superpoblación, aumento de la pobreza, aumento de la criminalidad, gran densidad del tráfico, mala calidad del aire, inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas <sup>(2)</sup>. Es por esto que las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Según la OMS, se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones <sup>(2)</sup>.

En el Perú, en Lima específicamente, la prevalencia de exceso de peso en jóvenes de 20 a 24 años es 23 % <sup>(3)</sup>. Los jóvenes representan el punto de inicio de la adultez, y en la búsqueda de su identidad, reciben constantemente poderosas influencias a través de su entorno social, que lo ayudarán a tomar decisiones respecto a su estilo de vida. El Ministerio de Salud promueve actividad física para prevenir enfermedades no transmisibles <sup>(4)</sup>, y la mayoría de distritos de Lima Metropolitana con mayor ingreso económico intenta promover estas actividades, debido a que cerca del 90% de peruanos no practica actividad física deportiva <sup>(5)</sup>. Estos tipos de acciones, no sólo mejoran la calidad de vida de las personas, sino que a largo plazo se convierte en una excelente estrategia de salud pública. Pero qué sucede en los otros distritos catalogados de menor ingreso económico, donde no se cuenta con espacios protegidos o seguros; probablemente sus pobladores tomarán decisiones y dependerán de ellos mismos para tener la iniciativa de realizar o no algún tipo de actividad física. Algunos de ellos eligen acudir a un gimnasio como una forma de realizar actividad física, manera deseable para promover un estilo de vida activo y saludable.

En la actualidad, las razones para practicar ejercicio físico en beneficio de la salud son distintas, entre ellas está la estética (pérdida de peso, aumento de masa muscular, tonificación, etc.), bienestar corporal, bienestar mental, entre otros. Cada razón se diferencia por muchas situaciones (edad, sexo, situación económica), entre ellas está el estado nutricional de las personas, ya sea para un joven normopeso (eutrófico) o un joven con exceso de peso. En este caso, la importancia radica en cómo aquellas personas decidieron realizar ejercicio físico, cuáles fueron sus razones, motivaciones, o circunstancias que lo llevaron a tomar esa decisión.

Conocer las razones para la elección del gimnasio, como lugar para la realización de dichas actividades, frente a otros espacios públicos como parques, calles, etc. o no públicos como el hogar es importante, ya que a través de esto se podrá plantear una promoción sostenible de aumento del nivel de actividad física en estos jóvenes y así poder inculcar estilos de vida saludables sin la necesidad de tener un costo su ejecución y poder realizarlo al aire libre.

Sin embargo, no solo realizar ejercicio físico por un tiempo o por decisión inmediata asegura que su práctica sea constante. En un gimnasio existen dos tipos de personas relacionadas a la práctica del ejercicio físico, aquellas que la practican constantemente y aquellas que la abandonan después de algún tiempo. Es conveniente conocer cuál es el sentir de los jóvenes frente a la realización del ejercicio físico y su elección del gimnasio como lugar para esta práctica frente a lugares donde no se requiera poder adquisitivo económico como la elección de ambientes públicos o su hogar.

Factores como la presencia de un nutricionista para que intervenga y ayude en el inicio de estas actividades, presencia de un entrenador que brinde la orientación adecuada de los procesos fitness, las etapas de entrenamiento sugeridas y desarrolladas, las adecuadas relaciones interpersonales, entre otros, pueden influir sobre la práctica o posterior abandono del ejercicio físico dentro del gimnasio, razones importantes a identificar para que los programas que se formulen en adelante sean más efectivos y beneficien la salud.

Los jóvenes constituyen un segmento de la población que cumple un papel importante en el potencial del desarrollo de un país. Juventud es la edad que se sitúa entre la infancia y la edad adulta. Según la Organización de las Naciones Unidas <sup>(6)</sup>, la juventud comprende el rango de edad entre los 10 y los 24 años; abarca la pubertad o adolescencia inicial (de 10 a 14 años), la adolescencia media o tardía (de 15 a 18

años) y la juventud plena (de 19 a 24 años). La importancia de implementar políticas y programas económicos y sociales dirigidos a la población de 15 a 29 años radica en que en esta etapa adquieren habilidades y conocimientos que les permitirán asumir roles y responsabilidades en la transición y durante la vida adulta. Es decir, de la forma como transcurran sus años de formación y de las oportunidades que se les ofrezca, dependerá en buena parte sus condiciones de vida futura, sus posibilidades y su comportamiento como adultos en los diferentes campos del quehacer humano.

En lo que respecta a políticas municipales para la promoción de actividad física, existen seis municipalidades que la promueven como parte de su plan de gobierno municipal: San Borja, Miraflores, Pueblo Libre, Cercado de Lima, Carmen de la Legua - Reynoso y Surco <sup>(7)</sup>. La población de los distintos distritos que no comparten esta política municipal, y además de eso que tengan un nivel socioeconómico bajo, no tendrán las mismas oportunidades para realizar actividad física con seguridad. Si bien es cierto, muchos de los distritos de Lima Metropolitana promocionan la actividad física de manera sostenible <sup>(8)</sup>, como es el caso de Miraflores y San Borja, quienes empezaron su proyecto desde el año 2003 y han mejorado hasta la actualidad <sup>(9)</sup>; estos distritos son catalogados con un nivel socioeconómico medio-alto, sin embargo es incierta las posibilidades de aumento de actividad física en los distritos en los que las municipalidades promueven insuficientemente estos tipos de actividades, o que son catalogados con un nivel socioeconómico medio-bajo. Las personas de estos distritos tendrán que recurrir a otras formas de realizar dichas actividades, como es el caso de San Martín de Porres, que en el año 2013 con la participación del alcalde se propone y ejecuta el programa “Vamos a movernos San Martín” <sup>(10)</sup>. Cada domingo se cerraba algunas cuadras de la av. Perú para que los pobladores realicen actividades de esparcimiento y recreación, además contaban de campañas de salud, aeróbicos, cuenta cuentos etc., no obstante con el transcurso del tiempo el personal que dirigía estas actividades dejaron de asistir, quedando solo el cierre de esta avenida cada domingo, probablemente es por esto que la concurrencia fuera cada vez menor. Conocer las diversas razones para elegir al gimnasio como espacio ideal para realizar ejercicio físico es importante para que se pueda lograr un mejoramiento de las propuestas o estrategias que se aplican en diferentes localidades para la promoción de la salud en el país.

Debido a estas situaciones, se elige al gimnasio como centro más recurrido por los jóvenes para poder realizar ejercicio físico, para entender cuáles son sus razones en base a experiencias, motivaciones o situaciones que le permiten tanto practicar o

abandonar el ejercicio físico, y aprovechar estos conocimientos para realizar mejores propuestas y estrategias relacionadas a evitar el sedentarismo con la promoción de la actividad física, formando así estilos de vida saludables.

Estrechamente vinculado al ámbito de la actividad física y la Salud Pública, está el ejercicio físico, que se define como “la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física” <sup>(11)</sup>. Así, un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla <sup>(11)</sup>. Por otro lado, la condición física relacionada con la salud fue definida en el Modelo de Toronto de Condición Física, Actividad Física y Salud como “un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir”. <sup>(12)</sup>

El diccionario de la Real Academia Española, <sup>(13)</sup> reconoce más de diez acepciones de la palabra razones, entre ellas la facultad para pensar, reflexionar e inferir el argumento que se expone en respaldo hacia una determinada cosa y el motivo o causa. En estudios cualitativos que han utilizado la palabra razones como variable, lo definen como motivos de causa para reaccionar, decidir o apoyar alguna cosa, además de abarcar experiencias de las personas que hacen dar fundamento a sus argumentos, ejemplos de estos son los estudios de Luchtenberg M. y col. Y Bismark y col. que utilizan la palabra razones como las experiencias, motivaciones y causas para participar en algo <sup>(14,15)</sup>. La acción del verbo practicar indica ejercitar, poner en práctica algo que se ha aprendido y ejercerlo continuamente; la acción de abandonar es desertar, muchas veces guiadas por la decepción o frustración de metas, pero también existen causas desconocidas que se tratan de averiguar en esta investigación. En este caso es el punto clave para cambiar a una actitud saludable y así tener base para crear estrategias en salud pública que tengan como fin prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles.

El índice masa corporal (IMC) o índice de Quételet, el cual resulta de dividir el peso corporal en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros, es uno de los criterios mayormente utilizados por los investigadores para definir el sobrepeso y la obesidad en la población adulta, y en la actualidad se recomienda en población pediátrica. Asimismo, es comúnmente empleado como uno de los indicadores para



valorar el estado nutricional, el cual se correlaciona con la masa grasa corporal, la prevalencia de enfermedades crónicas No transmisibles y el riesgo de complicaciones cardiovasculares asociadas a la obesidad.

Según el IMC, los jóvenes clasificados como Normopeso son aquellas personas que obtuvieron un resultado de 18.5-24.9 kg/m<sup>2</sup> y los jóvenes con exceso de peso son los que obtuvieron un resultado mayor o igual a 25 kg/m<sup>2</sup>.

Por otro lado, el enfoque de investigación utilizado en el presente estudio es el cualitativo, donde se puede desarrollar preguntas e hipótesis durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Con frecuencia, estas actividades sirven, primero, para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes, y después, para refinarlas y responderlas. La acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” y no siempre la secuencia es la misma, varía de acuerdo con cada estudio en particular <sup>(16)</sup>. El diseño a aplicarse es la teoría fundamentada, una metodología general para desarrollar teoría a partir de datos que son sistemáticamente capturados y analizados; es una forma de pensar acerca de los datos y poderlos conceptualizar.

Aun cuando son muchos los puntos de afinidad en los que la teoría fundamentada se identifica con otras aproximaciones de investigación cualitativa, se diferencia de aquellas por su énfasis en la construcción de teoría <sup>(17)</sup>. Es una estrategia metodológica que trata de descubrir y explicar, mediante una metodología inductiva, la interpretación de significados desde la realidad social de los individuos, con el fin último de crear una teoría que explique el fenómeno de estudio. Llevar a cabo un estudio de teoría fundamentada requiere seguir unos elementos básicos y distintivos, como son: la generación de teoría y el enfoque inductivo, el muestreo teórico y la saturación teórica, el método comparativo constante y la sensibilidad teórica <sup>(18)</sup>.

Una de las técnicas de recolección de información que se utiliza es la entrevista a profundidad <sup>(19)</sup>, diálogo preparado, diseñado y organizado en el que se dan los roles de entrevistado y entrevistador. Los temas de la conversación son decididos y organizados por el entrevistador (investigador), mientras que el entrevistado despliega a lo largo de la conversación elementos cognoscitivos (información sobre experiencias y vivencias), creencias (predisposiciones y orientaciones) y deseos (motivaciones y expectativas) en torno a los temas que el investigador plantea. La entrevista a profundidad es el principal método de recogida de datos para asegurar el logro de

información detallada, al que no se puede acceder cuando se utilizan cuestionarios. Y la otra técnica es la entrevista grupal, cuya característica definitoria es que las preguntas constituyen temas que no se encuentran dirigidos a una persona particular, sino que son planteados al grupo, esperando que sea éste el que reaccione a ellos. Se produce, en consecuencia, una dinámica grupal de respuesta, que permite obtener respuestas disímiles, complementarias, al problema planteado. No se trata de una relación de uno a uno entrevistador-entrevistado, sino de una conversación entre varias personas, en que el entrevistador es una de ellas, cuya misión se reduce a dirigir la entrevista conduciendo al grupo mediante una pauta amplia <sup>(20)</sup>.

Martínez y col. <sup>(21)</sup> analizan la expresión de interés hacia la actividad físico-deportiva atendiendo al nivel de participación de ésta, y conocen los motivos de abandono y no práctica en una muestra representativa de adolescentes españoles. El rango de edad fue de 13 – 18.5 años y concluyen que ellos muestran una elevada expresión de interés hacia la práctica físico-deportiva que no se acompaña del mismo nivel de participación debido a la exigencia de los estudios y la pereza, principales motivos de su abandono.

Rodríguez y col. <sup>(22)</sup> realizan una investigación en Madrid donde encuentran que la práctica físico-deportiva en personas de 15 a 69 años de edad tiene un carácter lúdico y recreativo y está dirigida al mantenimiento y mejora de la salud y a la adquisición de un buen aspecto físico. Los motivos que conducen a la práctica y a su abandono están relacionados con la edad y el género. En cambio, las razones para no haber practicado nunca es debido al hecho de no verle beneficios ni utilidad y, de nuevo, la falta de tiempo, independientemente de su género, edad y posición social.

Cambronera y col. <sup>(23)</sup> analizaron los motivos de participación de los estudiantes universitarios en la práctica físico-deportiva. Para ello, llevaron a cabo una investigación no experimental descriptiva en la que participaron 400 alumnos seleccionados por muestreo no probabilístico por cuotas entre todas las facultades de la Universidad de Alicante-España, a los que se les aplicó el cuestionario “Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-Deportivas” (MIAFD)<sup>(27)</sup>. Los resultados indicaron que los motivos más habituales fueron: para estar en forma (85.9%), para liberar energía (80.8%) y para mejorar la salud (78.3%). En cambio, el principal motivo para no practicar actividad física era la falta de tiempo debido a los estudios. Los autores encuentran ciertas limitaciones, al ser un cuestionario tipo cerrado hay participantes que no pueden describir más ampliamente sus motivos de

participación en actividades físico-deportivas (AFD), por lo que sugieren que para futuras investigaciones se pueda completar este estudio aumentando las posibilidades de respuesta o utilizando técnicas y herramientas de corte cualitativo, como pueden ser entrevistas o diarios, que complementen y enriquezcan la información obtenida mediante los cuestionarios.

Pavón y col. <sup>(24)</sup>, realizan un estudio descriptivo con análisis de independencia entre variables, a través de una encuesta mediante cuestionario autoadministrado. Entre las principales conclusiones destacamos la escasa utilización de las actividades dirigidas en la Universidad (España) y los bajos niveles de práctica entre el alumnado femenino. Además, encontramos que los universitarios practican por motivos vinculados al mantenimiento de la forma física y a los beneficios del ejercicio para la salud. Mientras que, los que no realizan ninguna actividad física alegan falta de interés y que el deporte le quita tiempo para el estudio, y los alumnos que han practicado con anterioridad pero en la actualidad han abandonado la práctica, señalan la falta de tiempo libre y el nivel de exigencia de los estudios para explicar su comportamiento físico.

Mollinedo y col. <sup>(25)</sup>, realizan una investigación descriptiva en México donde determinan el Índice de Masa Corporal (IMC) y los motivos para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios, los cuales fueron salud, diversión, pasar el tiempo, por gusto y estética; sin embargo el dato del IMC en la población no lo relaciona con los motivos de práctica, solo lo utiliza como un sondeo para reconocer el porcentaje de exceso de peso en la población universitaria.

Franco y col. <sup>(26)</sup> realizan un estudio que tiene como objetivo identificar los motivos de adherencia y deserción de los centros de ejercicio físico y describir una de las relaciones halladas a la "Satisfacción Personal" y la salud de los usuarios de los gimnasios de la ciudad de Manizales, Colombia. Su grupo etéreo fue desde los 15 – 60 años de edad, presenta un diseño cualitativo y se concluye que la estética en el mundo de hoy representa un espacio dentro de los deseos de la población, influenciada por la sociedad. Cuando se alcanza este objetivo el sujeto se adhiere fácilmente al gimnasio y a las actividades que allí se ejecutan. 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 <sup>(23)</sup>. 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 <sup>(23)</sup>. Además, destacan que el aporte humano de los empleados y empleadores a los servicios del gimnasio en beneficio primario de los usuarios, también es un motivador potente de adherencia al gimnasio, ya que su compromiso con resolver o solucionar las necesidades y requerimientos de los usuarios y de la misma institución se puede ver reflejado en la satisfacción de las mismas.

Liz C.M. <sup>(27)</sup> realiza un estudio en Brasil donde menciona que los motivos que influyen “moderadamente” o “mucho” en la práctica del ejercicio, son los relacionados a la búsqueda de la mejoría de la salud (“Salud/ forma física/ condicionamiento” e “Salud/ bien estar”), seguidos de los motivos “Fortalecimiento muscular e óseo” y “Estética/ masa muscular”. Por otro lado, perciben que los motivos: Falta de tiempo, atención por personal no calificado, pocos compañeros para la práctica, cansancio, lesiones, no promover la interacción con los compañeros y la monotonía, influyen en el abandono de la práctica.

Espinoza y col. <sup>(28)</sup> realizan un estudio en Chile con estudiantes universitarios sobre sus hábitos alimentarios y la actividad física, ponen de manifiesto que se deben tomar acciones a nivel universitario que permitan a los alumnos adquirir hábitos alimentarios adecuados y entregar una oferta de actividades físicas que permitan a los estudiantes ocupar su tiempo libre dentro de la universidad.

Es así, la visión general de una interrogante que puede ser desarrollada por este estudio, para descubrir desde la realidad de los jóvenes, las razones por la cual estos deciden practicar ejercicio físico o abandonarlo, información requerida para contribuir con la creación de futuras estrategias en salud pública dirigidas a la fomentación de la realización de actividad física mediante el ejercicio físico.

## **II. OBJETIVOS:**

### **2.1. Objetivo general**

- Conocer las razones de jóvenes normopeso y de otros con exceso de peso para practicar o abandonar el ejercicio físico en dos gimnasios, SMP-Lima, 2016.

### **2.2. Objetivos específicos**

- Describir las razones de jóvenes normopeso y de otros con exceso de peso, para practicar ejercicio físico en dos gimnasios del distrito de SMP-Lima, 2016.
- Identificar las razones de jóvenes normopeso y de otros con exceso de peso, para abandonar el ejercicio físico en dos gimnasios del distrito de SMP-Lima, 2016.

### III. MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. Tipo de estudio

Estudio de enfoque cualitativo cuyo diseño fue teoría fundamentada.

#### 3.2. Muestra de estudio

Jóvenes (19-24 años) hombres y mujeres que practiquen y otros que practicaron el ejercicio físico en algunos de los dos gimnasios, “Murano Gym” y/o “Space Gym”, en el distrito San Martín de Porres. Para los participantes de la variable razones de práctica de ejercicio físico se recolectó información en los meses de Marzo-Abril y para los participantes de la variable Abandono fue en Septiembre-Octubre.

#### 3.3. Tamaño de muestra y método de muestreo

La muestra estuvo conformada por 32 jóvenes (Tabla 1), clasificados según Índice de Masa Corporal (IMC): Normopeso (IMC: 18.5 - 24.9 Kg/m<sup>2</sup>) y Exceso de peso (IMC: > o = 25 Kg/m<sup>2</sup>), Razón para realizar o no ejercicio físico, y técnica cualitativa (Entrevista a Profundidad y Entrevista Grupal). El muestreo fue intencional y al final estuvo determinado por la saturación de la información.

**Tabla 1. Número de jóvenes participantes según estado nutricional, variable y técnicas cualitativas**

Características de la muestra	VARIABLES				Total
	RP		RA		
	T1	T2	T1	T2	
Normopeso (IMC: 18.5-24.9 kg/m <sup>2</sup> )	5	1 (3)	5	1 (3)	16
Exceso de Peso (IMC: >o= 25 kg/m <sup>2</sup> )	5	1 (3)	5	1 (3)	16
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>32</b>

RP: Razones para practicar, RA: Razones para abandonar  
T1: Entrevista a Profundidad, T2: Entrevista Grupal (3 personas)

### 3.4. Definición de variables

La tabla 2 muestra la operacionalización de variables, con sus respectivas dimensiones y ejes temáticos del estudio, planteada previa a la toma de datos.

**Tabla 2.Operacionalización de las variables**

VARIABLES	DIMENSIONES	EJES TEMÁTICOS
	Razones para practicar ejercicio físico en el gimnasio en lugar de otros espacios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Seguridad</li> <li>✓ Disponibilidad de equipos</li> <li>✓ Apoyo de terceros</li> <li>✓ Desconocimiento de rutinas</li> </ul>
<p><b>Razones para practicar ejercicio físico en un gimnasio.</b></p> <p><u>Definición Operacional:</u> Argumento que se expone en respaldo a la práctica de ejercicio físico en el gimnasio.</p>	Razones para practicar ejercicio físico por primera vez.	<p>INFLUENCIA DIRECTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consejos de la familia y amigos</li> <li>✓ Indicación médica</li> </ul> <p>INFLUENCIA INDIRECTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Influencia de medios de comunicación</li> <li>✓ Influencia de estaciones del año</li> <li>✓ Costo</li> </ul> <p>AUTOESTIMA BIENESTAR CORPORAL</p>
	Razones para continuar la práctica de ejercicio físico	<p>INFLUENCIA DIRECTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consejos de la familia y amigos</li> <li>✓ Indicación médica</li> </ul> <p>INFLUENCIA INDIRECTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Influencia de medios de comunicación</li> <li>✓ Costo</li> </ul> <p>AUTOESTIMA BIENESTAR CORPORAL</p>
<p><b>Razones para abandonar el ejercicio físico en un gimnasio.</b></p> <p><u>Definición Operacional:</u> Argumento que se expone en respaldo al abandono de la práctica de ejercicio físico en un gimnasio.</p>	-----	<p>INFLUENCIA DIRECTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consejos de la familia y amigos</li> <li>✓ Indicación médica</li> </ul> <p>INFLUENCIA INDIRECTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Influencia de medios de comunicación</li> <li>✓ Influencia de estaciones del año</li> <li>✓ Costo</li> </ul> <p>AUTOESTIMA BIENESTAR CORPORAL</p>

### **3.5. Técnicas e Instrumentos**

Se utilizaron dos técnicas para la recolección de la información: la entrevista a profundidad y la entrevista grupal; para cuyo desarrollo se elaboraron guías de entrevista semiestructuradas, las cuales fueron evaluadas por 8 jueces expertos, especializados en investigación cualitativa.

Las guías se basaron en los objetivos de la investigación, las preguntas fueron elaboradas tanto para aquellos que practican el ejercicio físico en el gimnasio como para aquellos que abandonaron esa práctica; cada una contaba con 8 preguntas abiertas; de las cuales 6 eran parecidas tanto para los que practican como para los que abandonan y se diferenciaban en el tiempo de la pregunta (pasado/presente/futuro), las dos últimas eran específicas para cada variable (Anexos 1 y 2).

Previo a la recolección de los datos, se realizó una prueba piloto en donde se aplicó la guía de entrevista a profundidad semiestructurada a 3 jóvenes que cumplían con las características de la población de estudio, y se realizó una entrevista grupal; todos estos participantes y la información que se recogió no se incluyó en el estudio pero sirvieron para mejorar las guías.

Se realizaron 20 entrevistas a profundidad, de las cuales 10 eran para los jóvenes que practican ejercicio físico y 10 para los que abandonaron; y 2 entrevistas grupales de igual forma.

Las entrevistas fueron grabadas previo consentimiento informado de los jóvenes participantes (Anexo N°3). Cada vez que se iba a uno de los dos gimnasios se llevaba una bitácora de campo, que permitió plasmar las vivencias en campo, así como datos importantes para el estudio.

Para determinar el peso se utilizó una balanza digital de pie marca EKS modelo QC PASSED N°03, con una capacidad máxima de peso de 150 kg y con una sensibilidad de 100 g, la cual se calibró antes de ser utilizada. El peso se tomó sin zapatos y con la mínima cantidad de ropa posible (top y pantaloneta en caso de las mujeres y short en caso de los hombres).

Para obtener la talla, se utilizó un tallímetro portátil de madera con 200 cm de tope y una sensibilidad de 0.1 cm, evaluado según la lista de cotejo del CENAN. El joven se colocó en posición erecta y mirando hacia el frente, sin calzado, con los



pies juntos y se verificó que sus hombros, espalda, nalgas y talones estuvieran en contacto con el tallímetro y en la parte central del cuerpo del instrumento. Para el caso de las mujeres, la medición se realizó sin gancho o elemento sujetador de cabello. La talla se midió considerando el medio centímetro más cercano a la cabeza.

Con los datos del peso y la talla se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC), el cual se expresa en kilogramos por metro cuadrado, para clasificarlos según su estado nutricional. Para el caso de Normopeso se consideró a aquellos jóvenes que obtuvieron como resultado un valor de 18.5 - 24.9 kg/m<sup>2</sup>, y en el caso de los jóvenes con exceso de peso cuando obtuvieron un valor mayor o igual a 25 kg/m<sup>2</sup>.

### **3.6. Recolección de datos**

Se solicitó el permiso a los administradores de los dos gimnasios del distrito de San Martín de Porres, para permitir la realización de la toma de datos en los jóvenes de 19 a 24 años que participaron de la presente investigación y también para realizarlo en los locales correspondientes.

Los jóvenes fueron captados a través de los servicios nutricionales gratuitos impartidos por la investigadora, entre ellos consejería nutricional y evaluación antropométrica. El administrador de cada gimnasio comunicaba a cada joven de 19 a 24 años de edad que se estaba realizando estos servicios gratuitos por la participación en una entrevista, si estaba interesado(a) pedía información a la investigadora que contaba con un espacio dentro del gimnasio con todos los instrumentos. La investigadora comentaba al participante sobre el trabajo de investigación y se solicitaba el consentimiento informado, para acceder a los servicios gratuitos. Cada participante era libre de decidir su participación.

En primer lugar, se realizó la toma de peso y talla en 4 fechas durante un periodo de 2 semanas. Previo a comenzar la entrevista se tomaban los datos generales; por último se pedía contestar sinceramente en base a su experiencia ya que sus respuestas no iban a ser calificadas como buenas o malas.

Las entrevistas tuvieron una duración promedio entre 15 a 20 minutos según la profundidad de la información que se brindaba, fue así que jóvenes que eran más tímidos tuvieron un menor tiempo de entrevista.

Para las entrevistas grupales se solicitó la presencia de un observador estudiante de 5to año de la carrera de nutrición, a la cual se le entregó una bitácora de análisis para registrar la actitud, el comportamiento de los participantes y el desarrollo de la entrevista. Todas las entrevistas se realizaron en un espacio amplio para brindar comodidad a los participantes y en horarios en donde no se cruzara con el horario de los aeróbicos, donde el volumen de la música era mayor.

### **3.7. Análisis de datos**

El proceso de análisis de los datos obtenidos en las entrevistas a profundidad y entrevistas grupales se realizó según la metodología del análisis del diseño teoría fundamentada <sup>(29)</sup>.

Después de haber realizado una entrevista se transcribía en un documento Word que incluía las entrevistas a profundidad como las grupales, separadas por secciones. Se tomó en cuenta los datos característicos de los participantes, así como la información escrita en la bitácora de campo.

Una vez transcritas las entrevistas pasaron a ser leídas con detenimiento para tener una idea general del contexto, luego se releyó para su mayor entendimiento, análisis y generación de unidades de significado o análisis.

La etapa de codificación consistió en la elaboración de matrices donde se categorizó la información en unidades de análisis para cada uno de los ejes temáticos en cada dimensión del estudio. Para ello se elaboró una matriz en Microsoft Excel 2010 por cada técnica aplicada (entrevista a profundidad y entrevista grupal). La dicha matriz fue de doble entrada, en el cual se tomó en cuenta los datos generales de los jóvenes (edad, distrito, ocupación y tiempo de estancia en el gimnasio). Así mismo las respuestas emitidas por ellos fueron ordenados según ítems de los ejes temáticos y de otros que emergieron (las columnas de la matriz correspondieron a cada persona entrevistada y las filas a los ítems de investigación) con la finalidad de registrar la extensa variedad y complejidad de información, esto permitió visualizar la data obtenida de cada técnica cualitativa y posteriormente se realizó las comparaciones para hallar similitudes o diferencias.

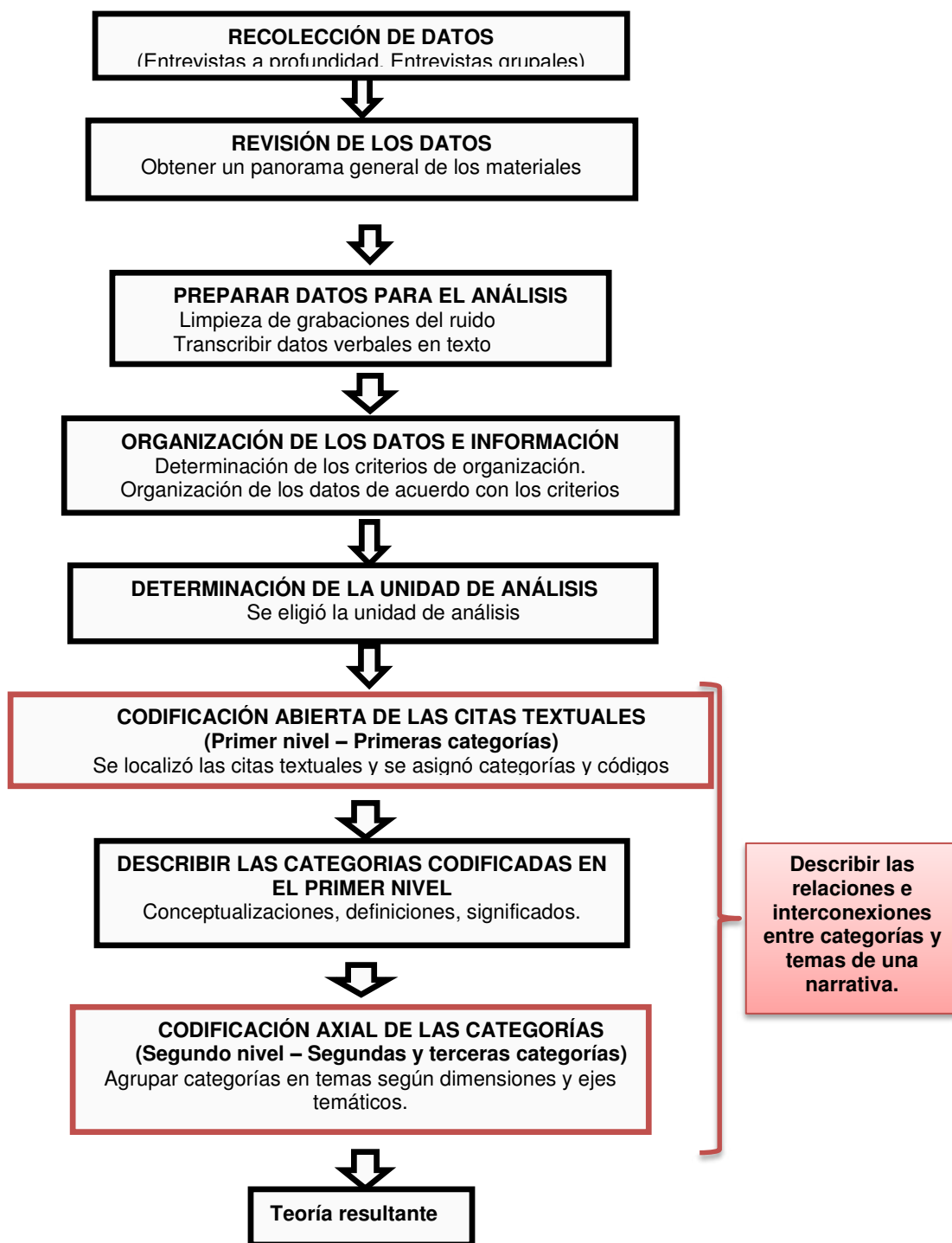
Para codificar el primer nivel se identificó las unidades de análisis para ser categorizadas y asignarles códigos a las categorías. Cada categoría englobaba conceptualizaciones o definiciones. La codificación axial de las categorías consistió en agruparlas en temas según las dimensiones y ejes temáticos. A lo largo de este proceso se describe las relaciones entre estas categorías formando la teoría resultante. En la figura N°01 se ilustra la secuencia de fases seguidas durante el análisis cualitativo de los datos.

La triangulación de datos permitió fortalecer la credibilidad de los resultados obtenidos, así también con el cumplimiento de la confirmabilidad basado en la elaboración de la bitácora de campo y la bitácora de análisis <sup>(29)</sup>.

### **3.8. Consideraciones Éticas**

Se contó con la autorización del administrador de cada gimnasio, luego de haberles explicado en qué consistía el estudio se le entregó la solicitud de permiso (Anexo N°4). A cada joven se le consultó si deseaba formar parte del estudio después de explicarles en qué consistía, a los que aceptaron se le entregó la solicitud de consentimiento informado (Anexo N°5), el cual después de ser leído y comprendido fue firmado. Después se procedió con la entrevista a profundidad o grupal, informándoles que los datos recogidos serán confidenciales y utilizados solo para fines de estudio.

Figura 1. Procesamiento de análisis fundamentado en datos cualitativos



Fuente: Adaptado de: Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. En: el proceso de investigación cualitativa. 6° Ed México: McGraw-Hill Interamericana; 2014. <sup>(29)</sup>

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Características de la muestra

La muestra estuvo conformada por 32 jóvenes. 16 conformaron la muestra de Razones para Practicar ejercicio físico (RP), 10 fueron mujeres; y de los 16 de Razones para Abandonar el ejercicio físico (RA), 11 fueron hombres. En la muestra para RP el rango de edad fue de 19-24 años con una edad promedio de 21.25 (+/- 2.37), y para RA el rango de edad fue de 19-23 años con una edad promedio de 20.8 (+/- 1.16).

Con respecto al estado nutricional, no se encontró obesidad en ambos grupos, en el caso de RA, 8 tenían un IMC promedio de 22.2 kg/m<sup>2</sup> clasificándolos con un estado nutricional Normal, mientras que el resto tenía 27.08 kg/m<sup>2</sup> clasificados con un sobrepeso. En el caso de RP 8 tenían un IMC promedio de 27 clasificándolos con Sobrepeso y el resto obtuvo 22.5, clasificándolos con un estado normal; Todos afirmaron vivir cerca de su gimnasio y compartían vivienda ya sea con sus padres o con su cónyuge, ninguno vivía solo(a). Por otro lado, las características sociodemográficas de los jóvenes según su estado nutricional se muestran en la Tabla N°3.

**Tabla 3. Características de los jóvenes participantes de las entrevistas, San Martín de Porres 2016.**

Características de la muestra	Jóvenes Normopeso	Jóvenes Sobrepeso
<b>Sexo</b>		
• Femenino	6	9
• Masculino	10	7
<b>Ocupación</b>		
• Estudiante	7	8
• Trabajador	9	8
<b>Total</b>	16	16

## **4.2 Razones para practicar ejercicio físico en el gimnasio**

Para esta sección se clasificó en tres partes o dimensiones, la primera, razones para practicar ejercicio físico en el gimnasio en lugar de otros espacios, la segunda, razones para practicar ejercicio físico por primera vez, y la tercera, razones para continuar la práctica de ejercicio físico. Para cada una se hace la comparación de respuestas entre jóvenes normopeso y con exceso de peso, excepto para la primera parte, puesto que no se encontró diferencias significativas entre las respuestas encontradas.

### **4.2.1 Razones para practicar ejercicio físico en el gimnasio en lugar de otros espacios**

Para esta parte, a pesar de no haberse encontrado diferencias entre las respuestas de los jóvenes normopeso y sobrepeso, se coloca en la leyenda de cada tabla el estado nutricional de los participantes, con el fin de que cada categoría presente las respuestas de ambos tipos de participantes.

Se pudo identificar las categorías presencia de recursos y, apoyo emocional - psicológico.

#### **4.2.1.1 Presencia de recursos**

Tanto la disponibilidad de herramientas como la presencia de un instructor eran los recursos que ellos no disponían en otros espacios aparte del gimnasio, ya que en sus casas no habían máquinas y en los espacios públicos como el parque o las calles, no encontraban un instructor que les dé las pautas de cómo iniciar con la práctica de ejercicio físico.

Los jóvenes participantes perciben una ayuda al contar con herramientas para practicar ejercicio físico, entre ellas las máquinas, mancuernas, pelotas, etc. que contribuyen al logro de sus metas.

Por otro lado, se sienten limitados en su práctica de ejercicio cuando no cuentan con estas herramientas, por ejemplo en sus casas o parques cercanos; Según ellos es más efectivo entrenar con estas herramientas que solo con su cuerpo, ya sea para bajar de peso o aumentar masa muscular.

El desconocimiento de las rutinas (o tipos de ejercicios) que ayuden a lograr sus objetivos, ya sea bajar de peso o aumentar masa muscular, era un problema que impedía el inicio de esta práctica. Los jóvenes sostenían que la presencia de una persona que sirva como orientador en el tema de ejercicio físico era crucial para el logro de sus objetivos.

Algunos de estos jóvenes no solo necesitaban al entrenador para una orientación sino también para que los supervisen, les exijan y los presionen para seguir con su rutina.

Ambas categorías describen la necesidad de tener recursos para poder realizar los ejercicios físicos y así desenvolverse mejor para el logro de sus objetivos. (Tabla N°4)

Tabla 4. Categorización sobre la presencia de recursos en el gimnasio (herramientas e instructor)

Tercera Categoría	Segunda Categoría	Primera Categoría	Citas Textuales
Presencia de recursos (herramientas e instructor)	Disponibilidad de herramientas	Falta de herramientas de ejercicio fuera del gimnasio	"...la casa te limita un poco en lo que son implementos (herramientas) para entrenar..." (EP-SP-H)
		Variedad de herramientas en gimnasio	"...en el gimnasio hay máquinas, con eso puedo aumentar masa muscular..." (EG-NP-M) "... para tonificar necesitas más máquinas, porque solo corriendo no es..." (EG-SP-H) "... porque puedo bajar de peso más efectivamente por las máquinas..." (EG-SP-M) "... aquí hay máquinas y el ejercicio se vuelve más completo..." (EG-SP-H)
	Presencia de un instructor	Supervisión	"...en el gimnasio alguien te entrena, te está mirando cómo estás yendo y todo..." (EP-SP-M)
		Orientación de una persona	"... hay un instructor que te indica qué es lo que tienes que hacer, cuánto tiempo por cada ejercicio tienes que hacer..." (EP-SP-M) "Acá hay personas que te pueden apoyar (...) no sabes cómo orientarte o cómo empezar, acá te pueden ayudar." (EP-SP-M)
		Exigencia	"... es que aquí te exigen no?, Si no haces nada te... te dicen qué tienes que hacer." (EP-SP-M)
		Desconocimiento de rutinas	"Me metí al gimnasio porque no sabía una rutina, o cómo hacer para bajar de peso." (EP-NP-H)

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal. SP: Sobrepeso. NP: Normopeso. H: hombre. M: mujer.





#### **4.2.1.2 Apoyo emocional y psicológico**

El lugar y tiempo exclusivo para el ejercicio físico como la sensación de energía positiva y seguridad propician un estado emocional y psicológico positivo. Los jóvenes no solo tienen recursos físicos o tangibles sino que también un apoyo emocional que los hace sentir bien y cómodos en ese lugar y en esta actividad.

Una de las desventajas de realizar ejercicio físico en la casa eran las distracciones que podían ocurrir en el tiempo designado para ello, por ejemplo, visita de un familiar, invitación de un familiar para mirar TV o ir al cine, realización de tareas o trabajos acumulados, etc.; Situaciones que sin querer desplazaban o rompían de alguna manera la rutina del ejercicio físico.

Al tener un espacio dirigido únicamente al ejercicio físico hacía que los jóvenes se mentalizaran con la idea de para qué están yendo a ese lugar, o de las actividades que iban a desarrollar ahí. De esa manera, se preparaban psicológicamente para realizar ejercicio físico.

Un espacio dedicado al ejercicio físico no solo brindaba cierta mentalidad en los jóvenes de hacer su rutina sino que adquirían una “energía” positiva, valga mencionar que energía es el ánimo con que se emprende o se realiza una tarea, que los contagiaba de predisposición para practicar el ejercicio, no como una obligación, sino como un incentivo. Al ver que las otras personas realizan estas actividades ellos se sentían con libertad de desenvolverse mejor en ese espacio, al contrario de su vivienda o en las calles, donde las personas pasan y se dedican a otra actividad, a veces les causaba incomodidad ser la única persona practicando algo diferente a los demás.

La música estimulaba a los jóvenes de forma positiva, aumentando el rendimiento o el optimismo en ellos; esto sumado a un espacio en donde todos realizan las mismas actividades, están en compañía de personas y con libertad, les genera una sensación de energía positiva.

Un espacio dedicado al ejercicio físico no solo brindaba cierta mentalidad en los jóvenes de hacer su rutina sino que adquirían una “energía” positiva, valga mencionar que energía es el ánimo con que se emprende o se

realiza una tarea, que los contagiaba de predisposición para practicar el ejercicio, no como una obligación, sino como un incentivo. Al ver que las otras personas realizan estas actividades ellos se sentían con libertad de desenvolverse mejor en ese espacio, al contrario de su vivienda o en las calles, donde las personas pasan y se dedican a otra actividad, a veces les causaba incomodidad ser la única persona practicando algo diferente a los demás.

La música estimulaba a los jóvenes de forma positiva, aumentando el rendimiento o el optimismo en ellos; esto sumado a un espacio en donde todos realizan las mismas actividades, están en compañía de personas y con libertad, les genera una sensación de energía positiva.

La ausencia de peligro o riesgo, era un factor importante para que las jóvenes puedan sentirse tranquilas realizando sus rutinas. Ellas manifestaban que las calles eran peligrosas tanto por motivo de hurto o por motivo de secuestro, además mencionaban al acoso callejero al que podrían estar expuestas. Es por esto que preferían estar en un gimnasio que al aire libre.

La razón para practicar ejercicio físico en un gimnasio en lugar de otros espacios, tanto públicos (calles, parques, etc.), como no públicos (vivienda, hogar, etc.) sería entonces “el ambiente”, cuyo concepto es, aquel conjunto de circunstancias o de factores físicos, sociales, culturales, etc. que rodean a una persona e influyen en su desarrollo y comportamiento, en este caso influye de forma positiva. (Figura N°2)

Tabla 5. Categorización sobre el apoyo emocional y psicológico en jóvenes normopeso y jóvenes con sobrepeso.

Tercera Categoría	Segunda Categoría	Primeras Categorías	Citas Textuales	
Apoyo emocional y psicológico	Lugar y tiempo exclusivo para el ejercicio físico	Distracción por otras actividades (fuera del gimnasio)	"Creo yo, que nosotras venimos con el único motivo (...), de hacer ejercicio. Así que, a veces por más que tengamos máquinas en la casa... como que lo ves, y luego estás haciendo algo o empiezas hacer otras cosas..." (EG-SP-M)	
		Asignación de tiempo para actividad física	"... Es que te creas una rutina y te vas con la idea de que tienes que hacer una hora por lo menos." (EG-SP-M)	
		Mentalización de rutina	"El gimnasio es un ambiente para hacer ejercicio, todos estamos enfocados a hacer pesas y todo eso." (EP-NP-H)	
	Todos hacen lo mismo			"...te da la oportunidad de contagiarte de energía de mucha gente que está haciendo lo mismo que tú." (EP-NP-H)
				"Aquí hay gente que está haciendo también (rutina), y eso te trasmite las ganas pues." (EP-SP-H)
				"En mi casa todos duermen... o miran TV, en cambio aquí me motiva ver a todos en acción." (EP-SP-M)
				"Sola es un poco aburrido, pero si ves a más gente haciendo lo mismo, como que te liberas, no hay roche, ni miradas... es un espacio para ti y la actividad física." (EP-NP-M)
	Sensación de energía positiva	Sensación de libertad		"En la casa la verdad me da vergüenza, por mis hermanos y mis papás... me da vergüenza que me vean." (EP-SP-M)
			Compañía	"Hay un ambiente, un ambiente social... donde conoces a personas, estás relacionándote con personas, te distraes, te relajas." (EP- NP-M)
			Música	"En el gimnasio hay un mejor estado anímico ya que hay música, adrenalina, etc." (EP-SP-M)
Seguridad dentro del gimnasio	Inseguridad en las calles		"... no lo sé...quizá por el ambiente, la música no?... porque es algo psicológico no?." (EP-SP-M)	
		Acoso	"yo corría en las madrugadas (...), pero correr...en la madrugada como que también tiene un peligro, porque a mi papá no le gusta que salga sola." (EP-NP-M)	
			"... En la calle me da miedo, además hay gente que fastidia también." (EP-SP-M)	

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal. SP: Sobrepeso. NP: Normopeso. H: hombre. M: mujer.

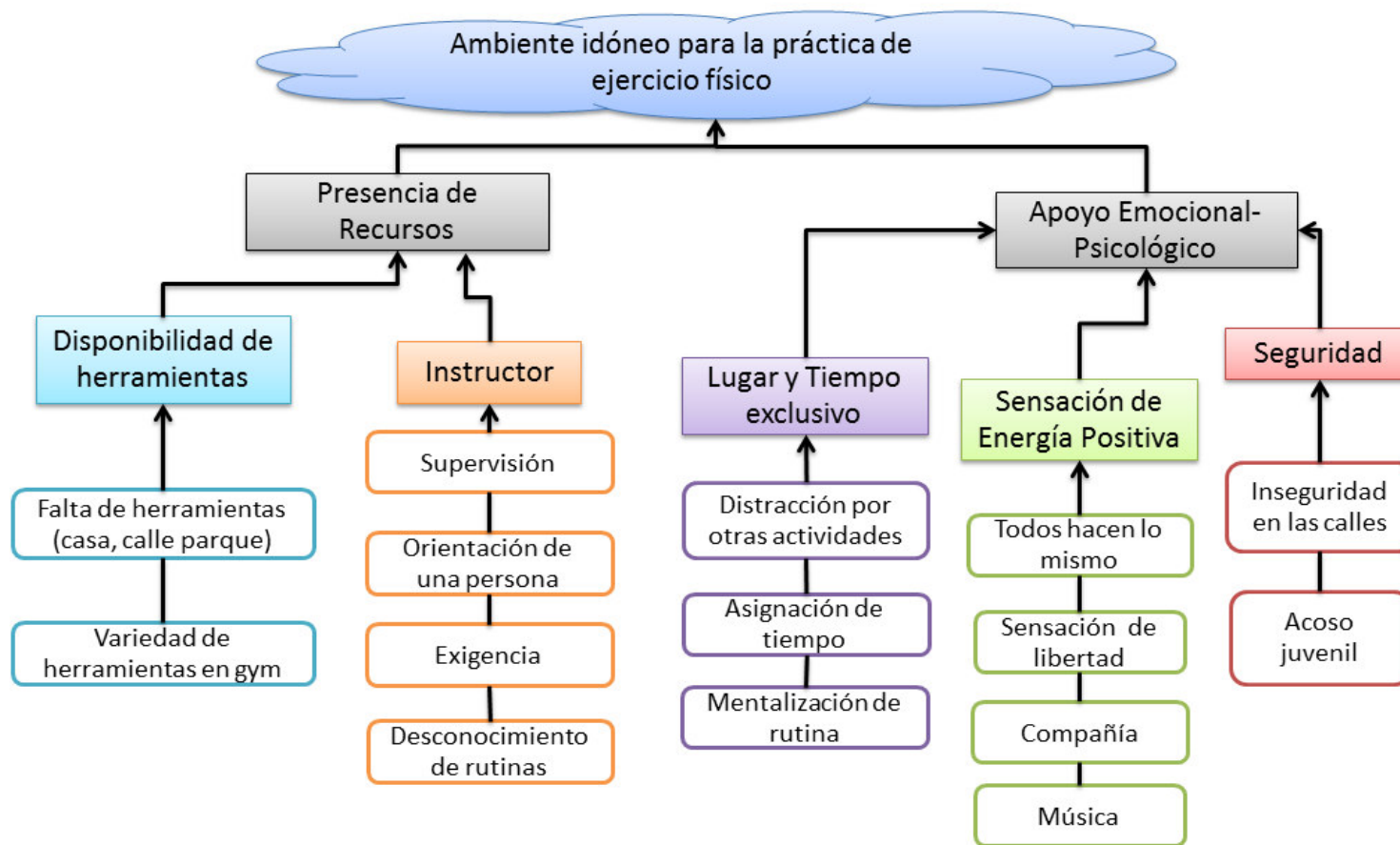


Figura 2. Razón general de los jóvenes de ambos grupos para realizar ejercicio físico en el gimnasio en lugar de otros espacios.

## **4.2.2 Razones para practicar ejercicio físico por primera vez en un gimnasio**

Para esta sección, se encontró similitudes y diferencias en los jóvenes según su estado nutricional. Sin embargo, las similitudes que se presentaban variaban en los contextos de los participantes según su estado nutricional.

### **4.2.2.1 Razones para practicar ejercicio físico por primera vez de jóvenes normopeso**

Estos jóvenes buscan mejorar la estética de su cuerpo, tanto el aumento de la masa muscular como el control de su peso (cuando perciben que ha aumentado).

La llegada de algunas estaciones como el verano también influye en sus deseos de practicar ejercicio físico, puesto que es en esta estación donde se lucen más sus cuerpos.

Por otro lado, estos jóvenes son influenciados por sus amigos o compañeros, de forma directa e indirecta. La forma directa sería por recomendaciones de amigos y la indirecta por la observación de imagen de personas que practicaron o practican el ejercicio físico y obtuvieron resultados en su imagen corporal, y en esta parte también está involucrado el tema de los medios de comunicación como la televisión con sus programas de deporte o de reality show donde aparecen personas famosas luciendo sus cuerpos estéticamente bien aceptados.

**Tabla 6. Categorización sobre la estética y la influencia directa e indirecta de terceros en jóvenes normopeso**

Segundas Categorías	Primera Categoría	Citas Textuales
<b>Estética (belleza)</b>	Control de peso	<i>“Porque me subí de peso... me subí de peso, me agitaba un poco y quería bajar de peso.” (EP-E-M)</i>
	Aumentar masa muscular	<i>“Para aumentar masa muscular... por la TV, se ve resultados...” (EG-E-H)</i>
	Verano	<i>“Siempre he estado en constante práctica... bueno, si estoy acá es por el verano...” (EP-T-M)</i>
<b>Influencia directa e indirecta de terceros</b>	Recomendación de amigos	<i>“Tengo amigos que asistían al gimnasio y me animaron a que vaya...” (EP-E-H)</i>
	Imagen de pares	<i>“Porque comencé a ver a otros y me comenzó a gustar...y como tenía el físico...entonces pues... me dio por ser...y vi que estaba transformando y me gustó.” (EP-T-H)</i>
		<i>“Por un amigo, porque él era flaquito y luego fue al gimnasio y aumentó masa muscular... y luego me animé también.” (EG-E-M)</i>
	Imagen de figuras públicas	<i>“veía este... MTV, y los programas que son de show... reality show... y como que ver a todos con cuerpo grande... me motivaba a venir al gimnasio.” (EG-E-H)</i> <i>“... influye mucho los medios de comunicación a tener una figura... o a estar sana... influyen bastante, los reality, las figuras públicas.” (EP-T-M)</i>

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal. T: Trabaja. E: Estudia. H: hombre. M: mujer.



#### **4.2.2.2 Razones para practicar ejercicio físico por primera vez de jóvenes sobrepeso**

La estética y el tema del verano fueron respuestas similares con los jóvenes normopeso, sin embargo con contextos distintos. Para el tema estético ellos solo deseaban bajar de peso, y sobre el tema del verano, ellos se matriculaban en esta estación por sus vacaciones y tiempo de ocio.

La curiosidad de algo nuevo o “de moda” también impulsaba a estos jóvenes a iniciar por primera vez con la práctica de ejercicio físico.

Un punto diferente fue “la salud”, ya que para ellos el incentivo no fue algo divertido sino la preocupación, porque algunos ya adquirirían enfermedades de índole hormonal o traumática como el dolor de rodillas o espalda y el médico les recomendó la práctica de actividad física. (Tabla N°13)

Para el caso de los jóvenes normopeso, la estética y la influencia de terceros los ayudarían a elevar más la autoestima que ya tienen, sin embargo para los jóvenes con sobrepeso, esta estética e influencia de terceros mejoraría la probable baja autoestima que tienen al comparar sus cuerpos con otros. A comparación de los normopeso, los jóvenes con sobrepeso tienen más razones por la cual deseen iniciar con esta práctica, y son sus tiempos libres y la recuperación de su salud, que en algunos casos ya es irreversible pero podrían controlarla mejor. (Figura N°3)

**Tabla 7. Categorización sobre la estética (bajar de peso), influencia directa de terceros, tiempo libre y recuperación de la salud en jóvenes con sobrepeso**

Segunda Categoría	Primera Categoría	Citas Textuales
<b>Estética (bajar de peso)</b>	<b>Bajar de peso</b>	<i>“...Había subido seis kilos de lo que normal siempre pesaba (...) así que ya decidí ya yo misma meterme al gimnasio y así bajar de peso...” (EG-T-M)</i>
		<i>“Subí de peso con mi hijo y quiero pesar lo mismo que antes...” (EG-T-M)</i>
<b>Influencia directa de terceros</b>	<b>Recomendación de familiares</b>	<i>“Mi mamá me apoyó con la idea de meterme al gimnasio, ella me ayudaba en la cocina para ver qué podía comer...” (EP-E-M)</i>
		<i>“...desde que me gustó el gimnasio fue por mi primo (...) porque él insistió a que también yo venga acá.” (EP-E-M)</i>
	<b>Recomendación de amigos</b>	<i>“Comencé a trabajar en el Golds Gym (...) de asistente... en recepción...ahí veía a todos mis compañeros que eran los trainers y me motivaron.” (EP-T-H)</i>
<b>Tiempo libre</b>	<b>Vacaciones de verano</b>	<i>“Ahora estoy aquí porque estoy de vacaciones de verano, y aproveché en venir al gimnasio.” (EP-E-M)</i>
		<i>“... Decidí hacerlo periódicamente por motivo de la universidad no tenía tiempo, pero empecé a dedicarme solo los veranos.” (EP-E-M)</i>
	<b>Curiosidad</b>	<i>“...En realidad a mí me llamaba la atención, pero me daba flojera ir solo...” (EP-E-H)</i> <i>“yo porque vi que se había inaugurado este gimnasio y como estaba cerca a mi casa y tenía curiosidad por ver que hay y como es, le pase la voz a un amigo y como había promociones ya pues, nos animamos.” (EG-T-H)</i>
<b>Recuperación de la salud</b>		<i>“yo estaba mal de la pierna, y el doctor me dijo que era sobrepeso lo que tengo, es por eso que me recomendó que haga ejercicios, es por eso que me vine a matricular.” (EP-T-M)</i>
		<i>“...cuando me detectaron que tenía hipotiroidismo me preocupé pues y yo seque eso no se te va esto lo tienes que tener siempre... pero el doctor me dijo que realice actividad física diariamente o como yo pueda porque también mucho engordar te puede malograr la columna el riñón y entonces empecé a ir al gimnasio.” (EP-T-M)</i>

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal. T: Trabaja. E: Estudia. H: hombre. M: mujer.



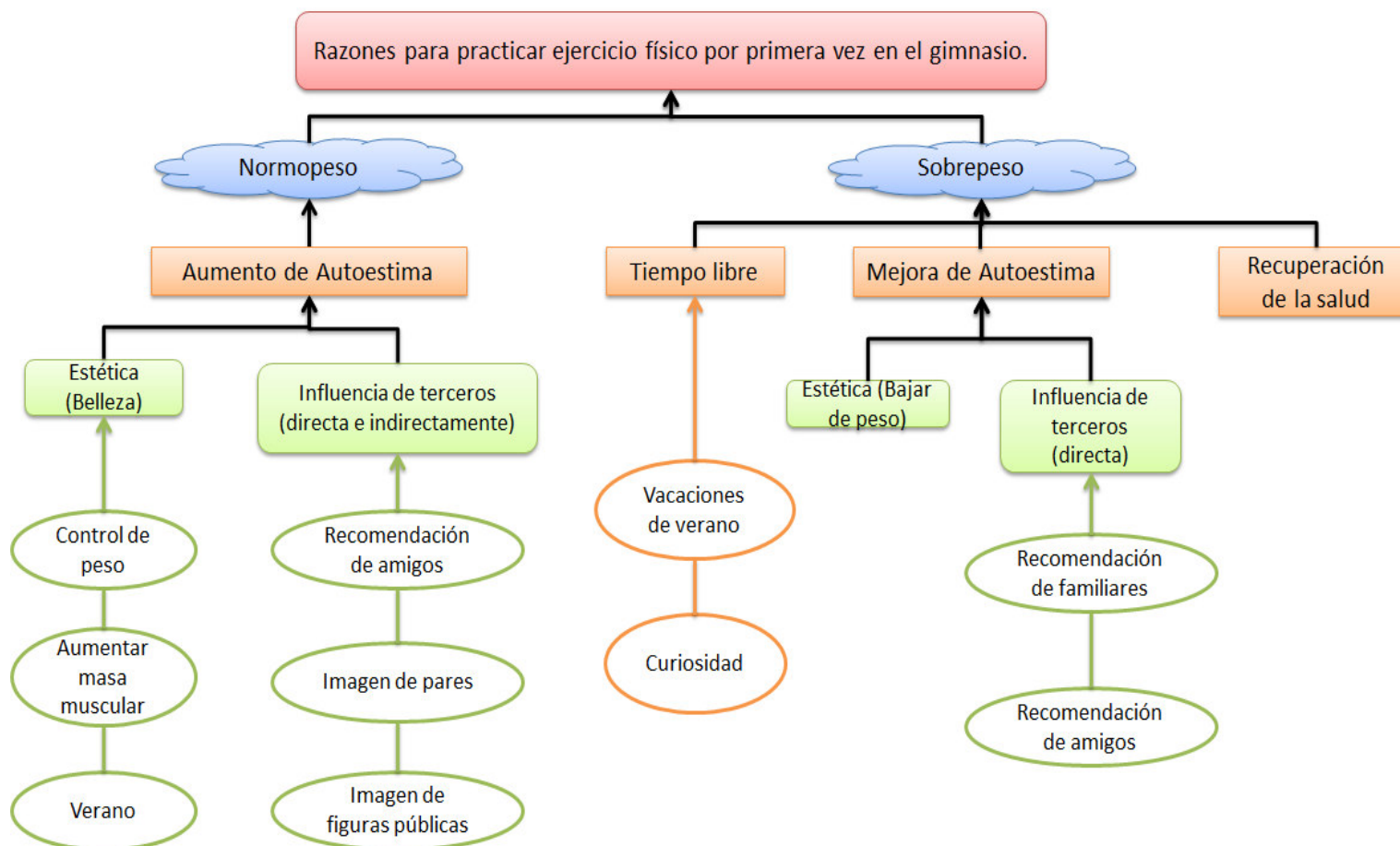


Figura 3. Razones para practicar ejercicio físico por primera vez en el gimnasio según estado nutricional

### **4.2.3 Razones para continuar el ejercicio físico**

Para continuar con la práctica de ejercicio físico los jóvenes adquieren ciertas experiencias y beneficios que refuerzan la motivación.

Se tiene muchas expectativas al intentar por primera vez practicar el ejercicio físico en un gimnasio, pero algunas personas se cansan o tienden a aburrirse por diferentes razones, sin embargo existen fuerzas que impulsan al joven para no desistir en su acción y mantienen esta práctica con regularidad.

#### **4.2.3.1 Razones para continuar la práctica de ejercicio físico en jóvenes normopeso**

En el caso de los jóvenes normopeso, la sensación de bienestar que les brinda la realización de ejercicio físico al desestresarlos y relajarlos los motiva a continuar. Incluso afirman que les ayuda contra enfermedades como la gripe, ellos refieren que no se enferman mucho y que hasta les disminuye complicaciones de ciertas enfermedades. Ellos notan una diferencia con respecto a la incidencia de enfermedades como a la duración de estas, desde que empezaron a realizar este tipo de actividad física, afirman que es menor.

El hecho de seguir una rutina para mejorar el aspecto físico hace pensar a los participantes que deben tener una alimentación balanceada, regularizan su alimentación y como consecuencia tienen resultados muy satisfactorios en su salud como ya no sufrir de estreñimiento, hidratarse más haciendo que esto le otorgue una piel más bonita, etc.

Tabla 8. Categorización sobre los efectos en la salud de los jóvenes normopeso

Segunda Categoría	Primeras Categorías	Citas Textuales
Salud	Sensación de Bienestar	<i>“Me mantiene bien activa. Me siento muy bien, en verdad. O sea como que ya no... no pienso en esas cosas de que... ah de sentirme mal, de haberme comido todo y eso como que... me relaja además... sí, me relaja demasiado.”</i> (EP-T-M-K)
		<i>“Me siento bien porque me gusta, ya no lo veo como una obligación, sino como algo que me agrada hacer, y por eso vengo.”</i> (EP-E-H-B)
		<i>“En realidad es algo que me gusta, lo disfruto bastante y me relaja (...) siento que desestresa... pues obviamente te hace sentir bien... hay una sensación de bienestar en ti”</i> (EP-T-H-A)
	Mejora de sistema inmune	<i>“Me siento mejor... me siento poco... menos cansado, no me enfermo mucho... antes me agarraba la gripe a cada rato, pero ahora ya no.”</i> (EP-T-H-J)
		<i>“Yo sufro de la rodilla... y este cuando estoy en el gimnasio... como que siento que ya no me duele tanto, pero cuando dejo de hacer ejercicios... ahí como que me empieza a doler demasiado la rodilla.”</i> (EP-T-M-K)
	Mejora de alimentación	<i>“Yo pienso que la vez pasada me agarró gripe pero como estaba haciendo ejercicio se desapareció solo (...) me imagino que algo no sé... en nuestro cuerpo se activa que nos protege de la enfermedad.”</i> (EG-E-M-A)
	<i>“...o sea desde que estoy en el gimnasio me alimento de la mejor manera y creo que de salud estoy un poco mejor.”</i> (EP-E-H-B)	
	<i>“... ahora que estoy en el gimnasio como más saludable que antes.”</i> (EG-T-M-Y)	

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal. T: Trabaja. E: Estudia. H: hombre. M: mujer. K, B, A, J, K, A, B e Y: Iniciales de nombres de las y los jóvenes participantes.



El entorno que los participantes percibían a la hora de practicar el ejercicio físico era un detonante importante para la motivación de continuar practicándolo, el ver un espacio en el cual hallan diferentes personas con el mismo objetivo o con el mismo pensamiento que ellos, los motivaban a seguir realizando este tipo de actividad física. Como también la imagen de personas entrenadas en el mismo gimnasio, que al parecer tenían más tiempo que ellos y estaban “mejor” físicamente.

Otro de los puntos más resaltantes fue su avance, ya que al notar su progreso ellos se motivaban para continuar y seguir obteniendo resultados; mientras que la

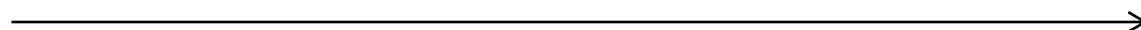
percepción de aquellos que se estancaron o incluso estaban subiendo de peso, hacía que retomen con más fuerza su rutina.

Sin embargo, algunas personas no necesitan de alguna motivación externa para tomar una actitud saludable en su vida, estas personas quieren verse bien y sentirse bien, automotivación.

**Tabla 9. Categorización sobre la automotivación de las y los jóvenes normopeso**

Segunda Categoría	Primeras Categorías	Citas Textuales
<b>Automotivación</b>	Aspiración a mejorar imagen corporal dentro del gimnasio	<p>“La mayoría de personas que ya... están aquí, tienen tiempo y se ve que su cuerpo está “formado” por así decirlo. Y como uno ve... quiere ser... no se... como ellos... o mejor si es que se puede.” (EP-E-H-B)</p> <p>“Como hay personas que ya tienen tiempo en el gimnasio, este... se les ve con buen físico entonces también te incentiva a tener un mejor cuerpo.” (EP-E-M-F)</p>
	Percepción de avances	<p>“A veces ya no quería venir por el dolor, pero a la vez cuando uno ve su primer músculo, su primera raya en el abdomen para los cocos... entonces uno quiere seguir, seguir, seguir...” (EP-E-H-B)</p> <p>“...puedo estar muy cansada pero vengo al gimnasio, como que me activa y todo eso... yo me auto motivo en realidad.” (EP-E-H-B)</p> <p>“... me hablo a mí mismo que ¡Sí puedo!” (EP-T-H-J)</p>
	Automotivación	<p>“...en mi celular tengo imágenes motivadoras que me dan así... en pantalla.”(EG-E-H-J)</p> <p>“La mayoría de personas que ya... están aquí, tienen tiempo y se ve que su cuerpo está “formado” por así decirlo. Y como uno ve... quiere ser... no se... como ellos... o mejor si es que se puede.” (EP-E-H-B)</p>

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal. T: Trabaja. E: Estudia. H: hombre. M: mujer. B, F, B, B, J y J: Iniciales de nombres de las y los jóvenes participantes.



#### **4.2.3.2 Razones para continuar la práctica de ejercicio físico en jóvenes sobrepeso**

Los participantes con exceso de peso se motivaban al ver que aún les faltaba llegar a su objetivo, en este caso bajar de peso, con el fin de verse bien estéticamente ya que algunas de las jóvenes querían llegar a su talla anterior de ropa para poder lucir mejor su figura.

El hecho de estar en el gimnasio, al igual que los jóvenes normopeso, hacía que ellos tomaran una posición por optar una alimentación saludable y así poder llegar a sus objetivos más rápidamente.

La eliminación de toxinas, la disminución de enfermedades y el bienestar corporal son causas importantes para la continuidad de esta práctica. Además la eliminación de toxinas lo relacionan con la energía negativa.

Uno de los puntos más importantes y saturados fue que notaron la pérdida del estrés gracias a la práctica de ejercicio físico, lo relacionaban mucho con la relajación, la despreocupación, la disminución de la tensión, etc. En lugar de realizar actividad física en sus casas, el estar en otro ambiente, rodeados de otras personas, haciendo lo que les gusta, resulta muy efectivo para “quitar el estrés”, todo esto los hace sentir más vitales y con más energía. Incluso mencionan que les quita la flojera y hasta mejoran el rendimiento académico por disminuir el cansancio (aburrimiento). Refieren tener más elasticidad y agilidad que les permite estar más activos durante su día. A pesar de estar cansados ellos continúan la práctica de ejercicio porque sienten que después se relaja.

A otros les motiva el dinero invertido, el hecho de pagar la membresía del gimnasio les hace continuar asistiendo ya que no quieren desperdiciar el dinero que invirtieron.

**Tabla 10. Categorización sobre el logro de objetivos, mejora de salud y dinero invertido de jóvenes con sobrepeso**

Segunda Categoría	Primeras Categorías	Citas Textuales
Logro de objetivos		<p>“...todavía me falta, quiero bajar más de peso, quiero endurecer mis piernas, mi cuerpo.” (EP-E-M-Y)</p> <p>“Me motiva bajar a mi peso de antes, ponerme mi ropa, mi polo chiquito, mi pantalón jean que no me saque los rollos a los costados, todo eso (risas).” (EG-T-M-Y)</p>
	Mejora de alimentación	<p>“yo danzaba... sudaba, pero comía... comía pero demasiado (...) y desde que comencé a venir al gimnasio, comencé a tomar más agua, comencé a comer más fruta... cosas sancochadas...” (EP-E-M-Y)</p> <p>“En el caso mío, me cuido más y ya no estoy comiendo grasas, trato de comer saludable y como sé que estoy viniendo acá, trato de cuidarme, no?” (EG-E-M-R)</p>
Mejora de salud	Eliminación de grasas y toxinas	<p>“...descargas toda la energía... negativa no? botas todas las toxinas y todo eso... me siento más liberada, menos pesada... más que nada eso.” (EP-E-M-J)</p> <p>“... a veces como comida chatarra, que tiene mucha grasa y eso te sube el colesterol... pero uno cuando viene al gimnasio lo quema todo.” (EP-T-H-M)</p>
	Agilidad	<p>“...me siento activo, no me siento cansado o adolorido... cuando no hago ejercicio me siento más pesado.” (EP-T-H-M)</p>
	Disminución del estrés	<p>“Ya no reniego mucho, mi estrés ha bajado y bueno... corporalmente me siento mejor.” (EP-E-M-J)</p>
Dinero invertido		<p>“A mí me motiva lo que he pagado... ¿para qué voy a botar al tacho lo que he pagado?” (EP-T-H-M)</p>

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal. T: Trabaja. E: Estudia. H: hombre. M: mujer. Y, Y, Y, R, J, M, M, J y M: Iniciales de nombres de las y los jóvenes participantes



Las razones de los jóvenes para continuar con esta práctica son distintas según su estado nutricional, los normopeso continúan por salud y bienestar y se automotivan, mientras que los jóvenes con sobrepeso continúan para obtener logros de objetivos, mejorar la salud por presión del dinero invertido. (Figura N°4)

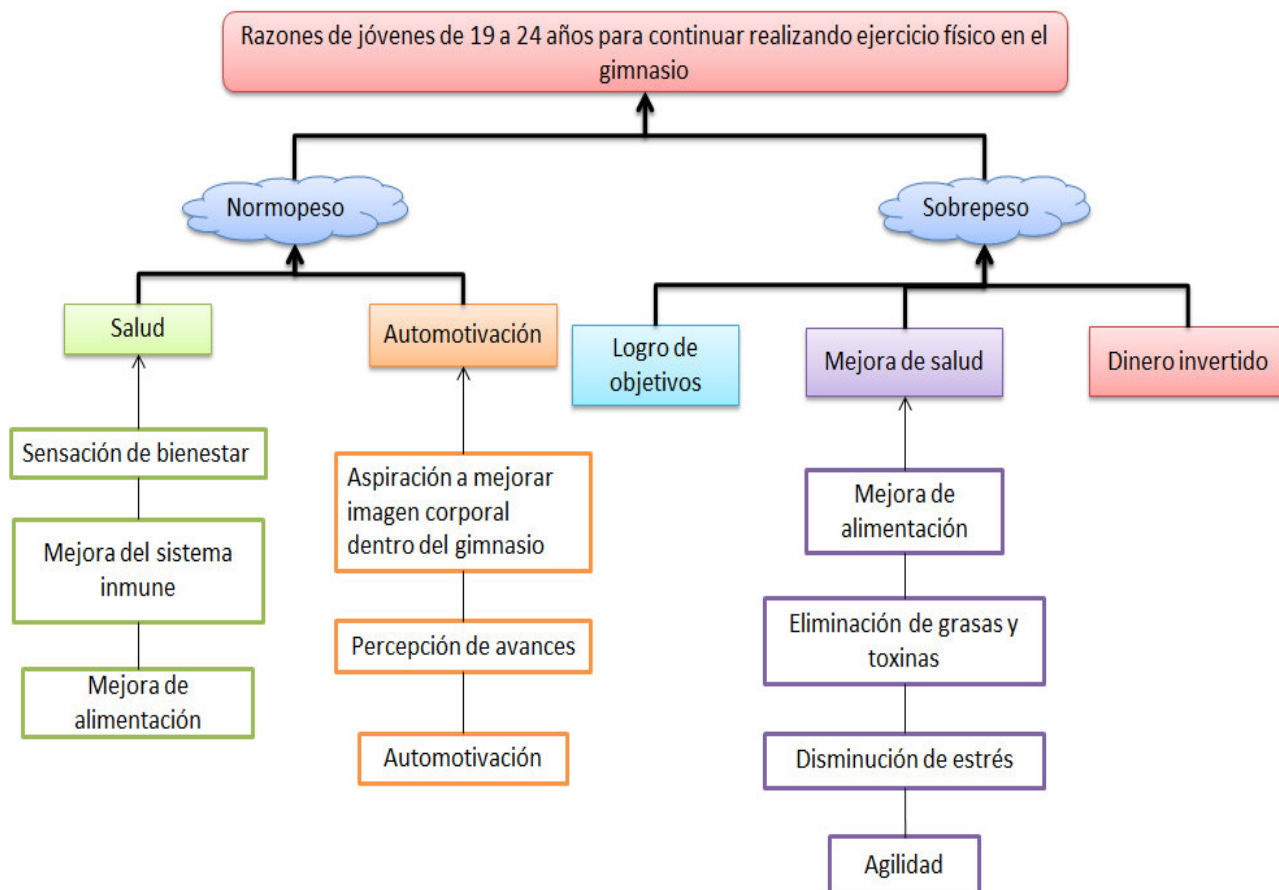


Figura 4. Razones para continuar la práctica de ejercicio físico en el gimnasio según estado nutricional

### **4.3 Razones para abandonar la práctica del ejercicio físico en el gimnasio**

El abandono del ejercicio físico en estos jóvenes es de origen multifactorial ya que pueden ser más de una la causa, aun así, existen diferencias y similitudes entre las razones de jóvenes normopeso y los con sobrepeso.

#### **4.3.1 Razones de jóvenes normopeso para abandonar la práctica del ejercicio físico en el gimnasio:**

Una de las razones que predominaba siempre para los jóvenes estudiantes era el inicio de la universidad, y para otros que trabajaban era el inicio de una carrera, por lo que la falta de tiempo era una barrera para continuar con la práctica. Este acontecimiento también lo relacionaban con el derroche de dinero, ya que ellos por más que se matricularan no podían asistir y el dinero invertido sería en vano.

Algunos que eran más estrictos con sus objetivos, y que invertían también en el cambio de dieta para aumento de masa muscular sostenían que gastaban más que como antes se alimentaban, es por esto que se retiraban del gimnasio para poder realizar ejercicio físico por sus propios medios y así poder continuar con una dieta balanceada.

Para aquellos participantes que fueron invitados a practicar ejercicio físico por amigos, fue el retiro de ellos que hicieron que estos abandonen también la práctica.



**Tabla 11. Categorización sobre la falta de tiempo, priorización de gastos y falta de compañía en jóvenes normopeso**

Segunda Categoría	Primeras Categorías	Citas Textuales
Falta de tiempo	Inicio de la universidad	<i>“Yo pensaba estar más tiempo, pero como te digo, ahora que he empezado a estudiar, este... no hay forma de que pueda asistir, he intentado pero igual... es imposible.”...” (EP-E-H-R)</i>
	Abarcar otras cosas	<i>“...bueno, aparte de mi trabajo me metí a un instituto para estudiar y el tiempo ya no me dio” (EP-T-H-L)</i>
Priorización de gastos		<i>“Por la universidad y el dinero, mis horarios no eran fijos (...) no podía estar pagando por las puras a clases que no iba a ir...” (EP-E-M-M)</i>
		<i>“... por la dieta, gastaba mucho con el gimnasio y más la dieta, por eso dejé el gimnasio y empecé hacer ejercicios con mi peso corporal” (EP-T-H-J)</i>
Falta de compañía	Retiro de amigos	<i>“No tenía tiempo (...) y parte que mi amiga también lo había dejado...” (EG-T-M-C)</i>
	Cambio de horario de amigos	<i>“Tuve que ir de viaje (...) y regresando ya no me dio ganas de ir al gimnasio (risas)... y mi amigo iba al gimnasio más temprano y ya no nos juntábamos.” (EP-T-H-R)</i>

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal. E: Estudia. T: Trabaja. H: hombre. M: mujer. R, L, M, J, C y R: Iniciales de nombres de las y los jóvenes participantes.



#### 4.3.2 Razones de jóvenes con sobrepeso para abandonar la práctica del ejercicio físico en el gimnasio:

El horario estudiantil sumado a los trabajos propios de los estudios hacía que la falta de tiempo fuera la razón principal por la cual abandonarían la práctica de ejercicio físico. Argumentaban que aún si se matricularan para ir menos veces a la semana sería un derroche de dinero en comparación de cuando iban más seguido al gimnasio, por lo tanto dejan de asistir.

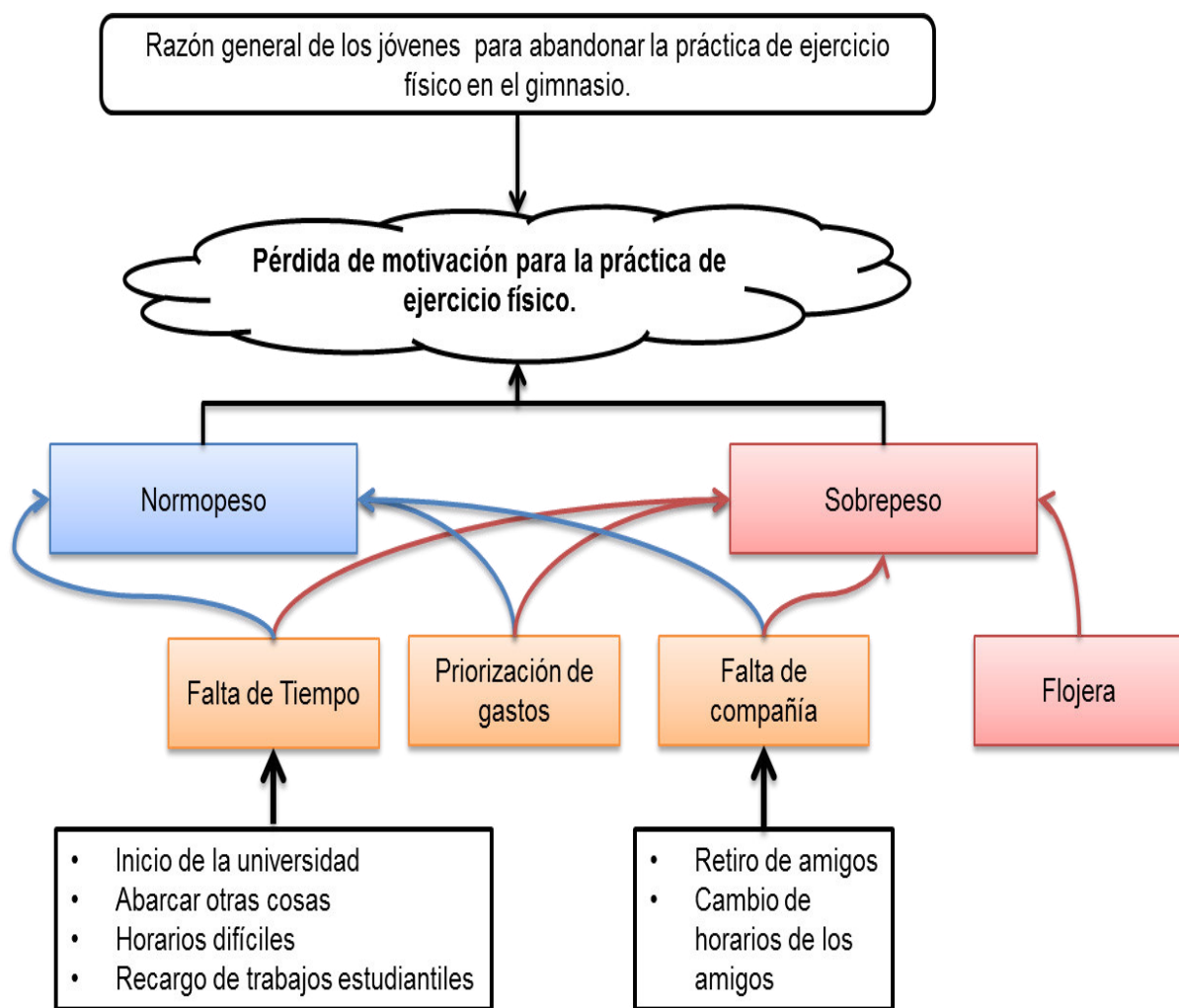
**Tabla 12. Categorización sobre la falta de tiempo, priorización de gastos, falta de compañía y la presencia de flojera para continuar con el ejercicio físico en jóvenes con sobrepeso**

Segunda Categoría	Primeras Categorías	Citas Textuales
Falta de Tiempo	Horarios difíciles	<p>“...No tenía tiempo (...) la Univ. no tanto quita tiempo, lo que quita tiempo son los huecos que uno tiene... si estudiara en las mañanas podría ir en la tarde o noche...” (EP-E-H-D)</p> <p>“...por los horarios de la Univ., se cruzan y como que ya no puedo ir en las mañanas porque tengo clases a las 8 en la Univ.” (EP-E-H-J)</p>
	Recargo de trabajos estudiantiles	<p>Por la Univ. (...) al principio seguía yendo, pero se juntó mis trabajos, parciales... entonces ya estaba con muchas cosas encima y dejé.” (EG-E-M-G)</p>
Priorización de gastos		<p>“La Univ. empezó (...) si no vas a aprovechar bien el gimnasio sería como que desperdiciar el dinero, algo así. Por eso lo dejé. (EP-E-H-J)</p>
Falta de compañía	Retiro de amigos	<p>“... Como iba a ir solo entonces... ya no quería ir. Ir solo no me llama mucho la atención...” (EP-E-H-D)</p> <p>“... No le tomé mucha importancia también, no sé... ya me agarró pereza irme ya...además mis amigos ya no se van tampoco, si no, normal pues.” (EG-SP-H-M)</p>
Flojera		<p>“Me tuve que ir de viaje (...), y luego como que no era lo mismo y la verdad es que me dio flojera quizás... y nada, lo dejé pero pienso retomarlo. (risas)” (EP-NP-H-R)</p>

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal. E: Estudia. T: Trabaja. H: hombre. M: mujer. D, J, G y J: Iniciales de nombres de las y los jóvenes participantes.



Por otro lado, la falta de motivación también sería una barrera para la continuación de esta práctica, ya que estos participantes fueron influenciados por amigos o familiares, y cuando ellos dejaban la práctica o perdían contacto, la motivación que sentían desaparece y se convierte en flojera.



Tanto los jóvenes normopeso y los con sobrepeso coincidieron con la pérdida de motivación para el abandono de esta práctica. (Figura N°4)

**Figura 5. Razón general de los jóvenes para abandonar la práctica de ejercicio físico en el gimnasio según estado nutricional**

#### **4.4 Proceso de la práctica de ejercicio físico en gimnasios de jóvenes de 19 a 24 años del distrito de San Martín de Porres-Lima.**

El inicio de la práctica de ejercicio físico en los jóvenes normopeso y con sobrepeso coincide en el aumento de la autoestima, el sentirse bien consigo mismo; esto está ligado a una influencia tanto de personas como de medios de comunicación.

Para los jóvenes con exceso de peso eran una influencia directa quienes (los amigos y familiares) les recomendaban o aconsejaban para que incrementen su nivel de actividad física; por otro lado, los jóvenes normopeso se inclinaban más hacia la influencia indirecta de los medios de comunicación (figuras públicas, etc.), o también por la imagen de amigos que mostraban cambios en su figura al incrementar su nivel de actividad física.

Sin embargo, existen otros factores como el tiempo libre, las vacaciones para aquellos que estudian o trabajan son puntos fuertes para el inicio de la práctica de ejercicio físico tanto para jóvenes normopeso como para los exceso de peso.

En el caso exclusivo de los jóvenes con sobrepeso, la recuperación de la salud era también una causa importante para el inicio de esta práctica, y esto también estaba ligado a la influencia de terceros, ya que el médico o nutricionista fueron quienes les recomendaron el inicio de esta práctica por salud; aquí también participan los familiares.

A lo largo de la práctica de ejercicio físico, los jóvenes perciben algunos beneficios que los motiva a continuar, uno de ellos es el logro de objetivos, que se manifiesta cuando bajan de peso, en el caso de los jóvenes con sobrepeso, o tonifican su figura en el caso de los jóvenes normopeso. Esto hace que los propios jóvenes se automotiven para la continuación de esta práctica.

Otro aspecto muy importante son los beneficios para la salud, ya que aquellos jóvenes una vez que empiezan la práctica de ejercicio físico cambian la forma de alimentarse de forma positiva para que les ayude al logro de sus objetivos; la hidratación mejora, cambian alimentos con alto contenido de grasa por alimentos más saludables, disminuyen las porciones de comida, etc.

Algunos también refieren que gracias a la práctica de ejercicio físico la incidencia de enfermedades disminuye, o incluso ayuda a mejorar su tratamiento. El estrés disminuye y los jóvenes reciben una sensación de bienestar corporal y mental. Por otro lado, la inversión de dinero para la práctica de ejercicio físico también los motiva a no abandonarlo tan fácilmente, es decir, algunos jóvenes que invirtieron cierta cantidad de dinero para cierta cantidad de meses, hacen lo posible para culminar ese periodo de tiempo y así no desperdiciar el dinero invertido. Todas estas razones ayudan a la continuidad de esta práctica largo plazo.

Sin embargo, si no se mantienen las razones o motivaciones iniciales para la práctica de ejercicio físico, estos jóvenes pierden el interés y las ganas de continuar con esta práctica. Una de las razones principales fue la compañía, por lo tanto el retiro de sus amigos ya sea que en un inicio los haya motivado o no, hace que le desinterese la práctica, incluso que sientan flojera. Así como también la falta de tiempo, ya que muchos de los jóvenes fueron estudiantes y comenzaron la práctica en periodo de vacaciones, y una vez iniciado el periodo estudiantil disminuía el tiempo libre para poder continuar.

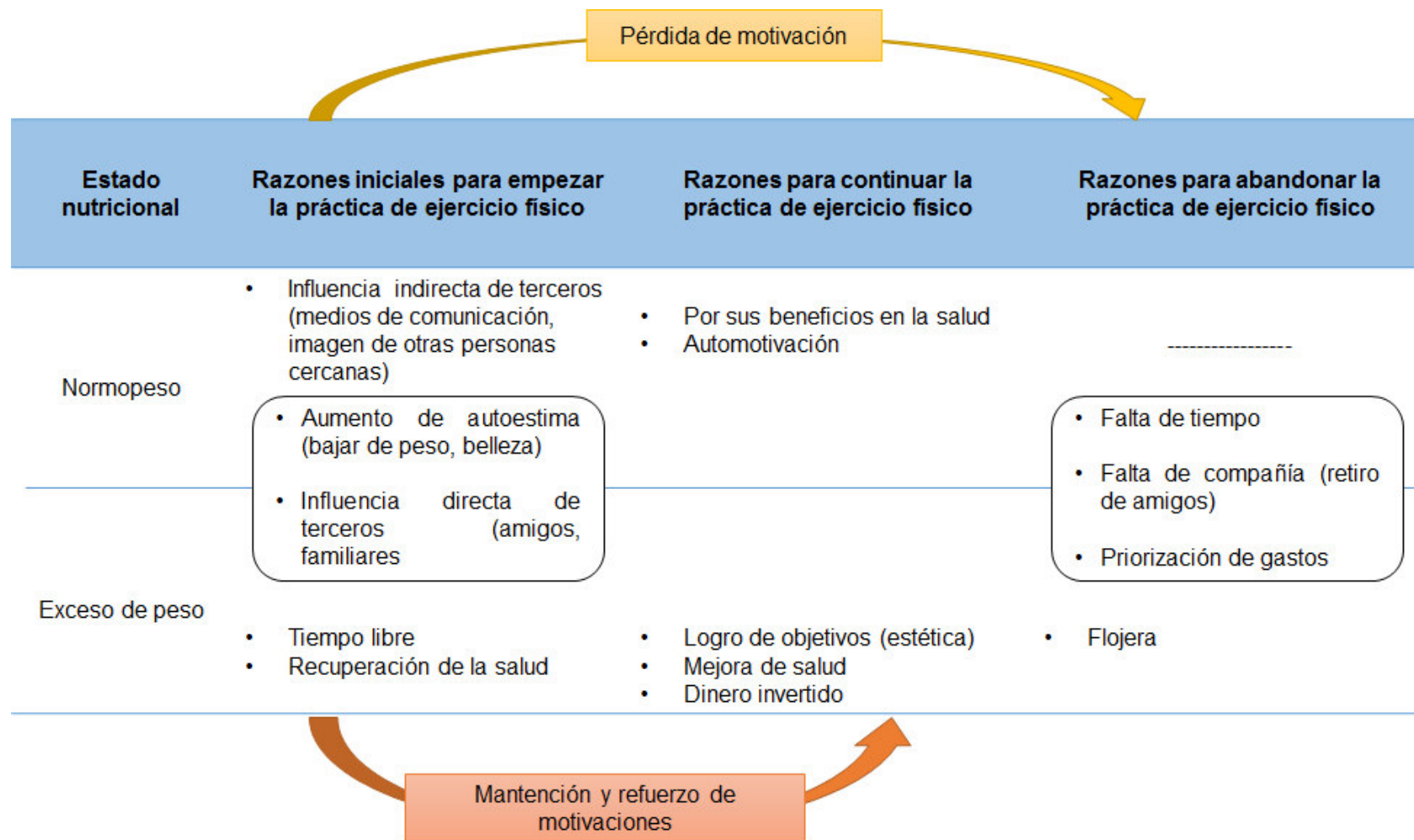


Figura 6. Razones del proceso para continuar o abandonar el ejercicio físico en jóvenes normopeso y de otros con exceso de peso en gimnasios del distrito de San Martín de Porres-Lima.

## **V. DISCUSIÓN**

Las y los jóvenes consideran que la razón por la cual eligen el gimnasio antes de cualquier otro lugar para poder realizar ejercicio físico es el ambiente, el cual está constituido por los recursos físicos y el apoyo emocional-psicológico, acerca de ello Varela y col <sup>(30)</sup> mencionan que el recurso más importante, después de gozar de buena salud, son los implementos deportivos para poder llevar a cabo la actividad física. Al respecto, este estudio confirma su hallazgo de una manera más amplia ya que muestra la importancia de tener herramientas para el logro de los objetivos de los jóvenes, no solo con máquinas o implementos deportivos, sino que también con la presencia de un instructor que participe como guía o como motivador, alguien que los presione o motive a continuar con esta práctica.

También el ser un grupo de personas que practican el ejercicio físico en un mismo lugar y tiempo hace que les dé mayor confianza o libertad para hacer lo que más les gusta, algunos jóvenes manifestaban temor de que sus padres o familiares los vieran bailando o practicando alguna rutina; otros manifestaban que ellos no podían poner música con volumen alto en su casa por la presencia de otras personas, por otro lado un espacio dirigido únicamente a esta práctica, donde les permitan subir el volumen de la música, realizar sus ejercicios libremente y estar en compañía de gente que les gusta lo mismo les brinda una sensación de energía positiva, haciendo que estos se sientan más cómodos en la práctica. En relación con esto García <sup>(31)</sup>, afirma que el formar parte de un equipo es esencial para los jóvenes, ya que siente la pertenencia a un grupo, con el cual comparten intereses y objetivos similares de su propia edad, nivel social y contexto social, donde se sienten escuchados y valorados por sus semejantes; esto les proporciona seguridad, identidad así como el sentido de responsabilidad para con el grupo.

Además de que muchos aseveraron que es más seguro practicar con un grupo de gente en un lugar determinado que en las calles solo, ya que en el caso de las mujeres presentan acosos y/o en el caso de los hombres delincuencia. Al respecto, el Barómetro de las Américas 2017 <sup>(32)</sup>, determinó que el Perú se ubica en el segundo lugar del ranking de los países con la tasa más alta de víctimas de la delincuencia, superando solo a Venezuela donde hoy se vive una grave crisis social.

Otro resultado importante es que un 30,4% de las encuestadas afirma haber sido víctima de la delincuencia. "... las mujeres tienen un promedio más alto que los hombres en la percepción de inseguridad en el barrio. Ellas temen no solo ser asaltadas sino también acosadas, agredidas y violadas". Este es el principal punto por lo que disminuye esta práctica en áreas verdes o en espacios públicos, cabe considerar que depende del distrito la mayor o menor inseguridad ciudadana, el distrito de San Martín de Porres está predominantemente en un nivel socioeconómico "C", junto a Los Olivos e Independencia <sup>(33)</sup>. Esto genera una barrera para aumentar el nivel de actividad física en toda la población, por lo cual deberá ser el principal problema a considerar cuando se propongan programas de promoción de estilos de vida saludables.

Por otro lado, otro de los objetivos a conocer en la presente tesis fue conocer las razones para practicar ejercicio físico. Debido a las respuestas recogidas se dividió en dos partes, la primera fue para conocer las razones para practicar por primera vez estas actividades y la segunda fue conocer las razones para continuar o mantener esta práctica. En el caso de la primera, tanto los jóvenes normopeso y los con sobrepeso coincidieron en el punto de la elevación de la autoestima, lo cual va muy ligado a la estética; acerca de esto Saba <sup>(34)</sup> señala a la estética corporal como uno de los principales objetivos de los individuos que asisten al gimnasio. La diferencia entre la búsqueda de la estética corporal para los jóvenes normopeso en relación con los de sobrepeso, era la tonificación, aumento de masa muscular y la presencia de situaciones para lucir su cuerpo, en la estación de verano; por otro lado, los jóvenes con sobrepeso tenían como objetivo volver a su figura de antes (normopeso) y otros pocos para también lucir su figura. Lo cual coincide con otros autores como Mollinedo y col. <sup>(21)</sup>, García y col. <sup>(31)</sup> y Arbinaga y col. <sup>(35)</sup> que indican que la estética es uno de los motivos para realizar actividad física.

Otro punto fue la influencia de terceros para realizar ejercicio físico, en el caso de los jóvenes normopeso, estos recibían una influencia tanto directa como indirecta, directa porque recibían recomendaciones de amigos e indirecta porque estos jóvenes observaban tanto por medios de comunicación, como la televisión y el internet, a figuras públicas o simplemente veían a personas contemporáneas a ellos que practicaban una rutina y tenían cambios en su figura corporal. Respecto a ello Tahara <sup>(36)</sup> y col. mencionan que la cuestión estética deja claro el interés y la preocupación por la aceptación social en el grupo. Para los jóvenes con sobrepeso, en su mayoría, esto no era tan relevante para comenzar con esta práctica, ellos solo recibían una



influencia directa, que era recomendación o consejo de familiares y/o amigos. Liz <sup>(22)</sup> menciona que los motivos que influyen “moderadamente” o “mucho” en la práctica, son los relacionados a la búsqueda de la mejoría de la salud (“Salud/ forma física/ condicionamiento” y “Salud/ bienestar”), seguidos de los motivos “Fortalecimiento muscular e óseo” y “Estética/ masa muscular”.

La influencia de la televisión y redes sociales, no solo les servía para ver los ejercicios de sus modelos, si no que usaban el internet para guiar su plan alimentario y en algunos casos las rutinas, este fue el primer objeto para la obtención rápida de información. Los reality shows motivan a los participantes a no “tirar la toalla”, y a trazarse metas para seguir realizando ejercicio físico en el gimnasio.

Para los jóvenes con sobrepeso, dos razones fueron igual de importantes, el tiempo libre/ocio, y la recuperación de la salud, dato que coincide con Mollinedo <sup>(21)</sup>, donde muestra que en un estudio con participantes en su mayoría con sobrepeso y obesidad las principales razones para realizar actividad física fueron por salud, por diversión y pasar el tiempo. Muchos jóvenes con sobrepeso ya afirmaban tener malestares de salud, es por esto que los familiares tenían una influencia directa para la práctica de ejercicio físico en ellos. Cabe destacar que las vacaciones o época de verano influían en estos participantes para poder llevar a cabo la práctica de ejercicio físico. Algunos de ellos afirmaron que sintieron curiosidad en probar algo nuevo, y es por eso que al ser alentados por amigos o familiares accedían más rápido a esta práctica.

Una de los motivos más predominantes en varios estudios para la realización de cualquier tipo de actividad física es el tema de la salud, (Mollinedo<sup>21</sup>, Pavón<sup>27</sup>, García<sup>31</sup>, Navas<sup>40</sup>), punto que coincide entre las razones más importantes para continuar con la práctica de ejercicio físico en los jóvenes del presente estudio. Esto no solo es debido a la presencia anterior de un malestar, puesto que para los jóvenes de ambos grupos, la sensación de eliminación de estrés, de tensiones, de olvidarse de los problemas del día a día, hace que experimenten una sensación de bienestar; además sostienen que no se enferman seguido cuando practican esta actividad, incluso se recuperan de algunos malestares más rápido que antes, dando a entender que existe una mejora de su sistema inmune. Todo esto concuerda con Capdevila y col. <sup>(37)</sup>, quienes sostuvieron que los sujetos adheridos a la actividad física mostrarían menos urgencias de salud.

Otro punto a considerar dentro del tema de salud es el de la mejora de la alimentación. Los jóvenes normopeso y los con sobrepeso refieren tener más conciencia sobre su alimentación, dejan de consumir alimentos no saludables como comida rápida, golosinas y frituras, reemplazando por preparaciones más simples y saludables como frutas y verduras, mejorando la calidad de su alimentación y las porciones, además de hidratarse mejor. Esto está ligado también a la mejora de salud, puesto que algunos participantes manifestaban ver disminución de episodios de estreñimiento.

Por otro lado, los participantes con sobrepeso eran alentados por sus propios logros para continuar con esta práctica, es decir, el ver cambios importantes en su cuerpo los ayudaba a motivarse para continuar y llegar a su meta. A diferencia con los participantes normopeso, quienes aspiraban llegar a una imagen corporal observada por medio de figuras públicas o por su mismo entorno, como la imagen corporal del entrenador o de otros compañeros, a pesar que esa razón los impulsó a iniciar con esta práctica, también fue considerada para su mantenimiento. Incluso también se motivaban por sus avances, ellos señalan que sentían dolor muscular en las primeras semanas, pero que el ver su primera “marca” los hacía continuar con esta práctica. Otros, se automotivaban con frases alentadoras como “Yo sí puedo”, o ellos mismos buscaban formas de automotivación buscando por internet videos o frases alentadoras. Al respecto, Capdevila <sup>(37)</sup> sostiene que las personas que practican regularmente a largo término (personas activas) estarían motivadas intrínsecamente, mientras que las personas que se sitúan en las primeras etapas en cuanto a la adopción de estas conductas de ejercicio estarían orientadas más extrínsecamente.

Un tipo de refuerzo “fisiológico” o intrínseco es la consecución de objetivos a medio plazo relacionados con el aumento de la condición física, como mejorar la fuerza y la resistencia muscular, la flexibilidad y la agilidad.

Otro tipo de refuerzo intrínseco, más psicológico, se refiere a la consecución de objetivos a corto plazo relacionados con el aumento de las sensaciones agradables inmediatas de bienestar, de diversión y de descarga del estrés. Quizás los sujetos sedentarios tienen más dificultades para adherirse a la conducta activa, al no poder experimentar estos efectos “agradables” como consecuencia inmediata en las sesiones de ejercicio o de deporte. <sup>(37)</sup>

Con respecto a lo último mencionado, el dinero invertido, fue una razón exclusiva de los participantes con sobrepeso para poder continuar con esta práctica, ya que en

los gimnasios suelen ofrecer promociones por varios meses de continuidad, algunos participantes se aferran a esta oferta y deciden continuar para no derrochar su dinero. León y col.<sup>(38)</sup> explican que las personas más activas, en el sentido de actividad física, no se sienten obligadas a realizar estas actividades; es decir, no reciben presiones externas para llevarlas a cabo, lo que permite pensar que su comportamiento está auto determinado, y comprueba que esto implica tener un mejor auto concepto físico.

Según Lacerda <sup>(39)</sup>, la “falta de tiempo”, “falta de motivación”, “distancia de los locales de práctica”, “costo de la mensualidad” y la “baja calidad de las clases ofrecidas” son los principales motivos de abandono de la práctica de actividad física en gimnasios. Las dos primeras razones concuerdan con los resultados del presente estudio, en el caso de la distancia no, porque todos los participantes afirmaron vivir cerca del gimnasio, en el caso de costo tampoco, porque manifestaron que existen gimnasios más caros que los del presente estudio, y en el caso de baja calidad de la clase, no refirieron nada al respecto.

Navas y Soriano <sup>(40)</sup>, rescataron que el no tener compañeros para practicar les quitaba las ganas de hacerlo, también indican que el abandono de la práctica es mayor en quienes tienen amigos que les ponen trabas u obstáculos para realizar las actividades físico deportivas. Lo último concuerda con los participantes, tanto normopeso con los de sobrepeso, quienes afirman que la falta de compañía, el retiro de amigos o cambio de horarios de sus amigos, son razones para abandonar esta práctica.

La mayoría de los participantes fueron estudiantes universitarios, por lo cual una de las razones más poderosas, tanto para los normopeso como los sobrepeso, fue el inicio de sus clases, recargo de trabajos estudiantiles y horarios difíciles; razones que concuerdan con Cambronerio <sup>(41)</sup>, quien encuentra que los principales motivos que relataron los estudiantes han sido porque quita tiempo para el estudio y por salir cansado del trabajo y/o clase. En el caso de los jóvenes que solo trabajaban, también manifestaban que abarcar otras cosas como empezar a estudiar y trabajar o buscar un segundo empleo eran razones para abandonar esta práctica.

A partir de lo anterior surge otra razón para el abandono de ejercicio físico en el gimnasio, la cual es la priorización de gastos, ya que a falta de tiempo los jóvenes no se arriesgan a seguir pagando una mensualidad por algo que no están seguros de continuar. Así que a esto también lo ven como una priorización.

Una razón propia de los jóvenes con sobrepeso, para abandonar esta práctica es la flojera; y esto se liga mucho a la pérdida de motivación, ya que cuando empieza a desaparecer las motivaciones iniciales como la compañía de amigos o familiares, las vacaciones de verano, etc., se desalientan y refieren que la presencia de la flojera les impide continuar con esta práctica. Al respecto Macarro y col <sup>(42)</sup> sostienen que a pesar de que el motivo más importante es la falta de tiempo, le siguen la realización de otras actividades, y la pereza o desgano. A pesar de que fue un estudio cuanti-cualitativo, esto no quiere decir que una razón suprime a la otra, sino que, de acuerdo con la presente investigación estos se relacionan.

A pesar que muchos jóvenes abandonaron la práctica de ejercicio físico dentro del gimnasio, algunos de estos no se despidieron de las rutinas que realizaban, si no por el contrario, al ya no ser parte del gimnasio se preocupan más por su estado y rendimiento físico. Gran parte de ellos también consideran regresar apenas tengan vacaciones (tanto estudiantes, como trabajadores) o incluso en su día libre practican ejercicio físico por su cuenta. Esto es un buen punto a analizar, puesto que ellos de alguna forma recibieron los beneficios que la actividad física les puede brindar, así que de alguna manera están más predispuestos a iniciar de nuevo.

Los estilos de vida saludable actualmente están en tendencia. Los jóvenes de 19-24 años de edad representan a la adultez madura dentro de los próximos 10 años; si tales jóvenes continuasen con este ritmo de vida que es la realización de actividad física, se podría observar cierta disminución de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles. Actualmente existe evidencia de altas tasas de sobrepeso y obesidad en jóvenes universitarios <sup>(21)</sup>, estos resultados son alarmantes, no solo porque puede contribuir al aumento de las ECNT, sino porque puede perturbar su desarrollo psicosocial afectando su calidad de vida.

La información del presente estudio permite unir la orientación profesional a programas que pueden ser adecuados a la agenda y a los intereses de los practicantes. Si bien es cierto, la alimentación cubre un importante rol en los cambios de estilos de vida, pero si no van de la mano con la actividad física puede fracasar en dicho cambio. En Lima, esto ya lo manejan algunas instituciones, como es el caso de la Pontificia Universidad Católica del Perú <sup>(43)</sup>, que tiene un programa llamado PUCP Saludable, en donde integran tanto la actividad física, nutrición y psicología emocional. Este programa está diseñado no solo para los jóvenes sino también para docentes y personal administrativo. Si se llevan a cabo acciones de este tipo no solo en las

universidades sino también en las municipalidades, se podría tener un impacto significativo en la salud pública, porque es en esta etapa de transición a la vida adulta cuando se están consolidando los patrones que luego se mantendrán.

Una de las limitaciones del presente estudio fue el tipo de investigación con las cuales se comparó el presente estudio, ya que no se encontró investigaciones de tipo cualitativo sobre este tema, solo para la variable abandono se encontró una de tipo mixto cuanti-cualitativo <sup>(42)</sup>. Otra limitación fue que para la variable abandono no se obtuvo muestra homogénea para el género, predominando los hombres.

El principal valor de este trabajo se centra en la utilidad que den las instituciones a estos hallazgos para la creación o el refuerzo de los programas de intervención dirigidos a aumentar las posibilidades de realizar actividad física, disminuir el sedentarismo y obtener con ello beneficios para la salud en esta población.

## **VI. CONCLUSIONES**

- Los jóvenes necesitaban un ambiente idóneo para la práctica de ejercicio físico, es por esto que muchas veces eligen el gimnasio en lugar de otros espacios tanto públicos (calles, parques, etc.) como no públicos (casa, hogar, etc.). La presencia de recursos como las herramientas para entrenar y la guía de un instructor son importantes para ellos. Además el espacio exclusivo para el ejercicio físico les brindó seguridad y una sensación de energía positiva que contagia; en general percibieron un apoyo emocional-psicológico.
- Las razones para iniciar la práctica de ejercicio físico eran diferentes entre los jóvenes normopeso y con sobrepeso. La mejora de la autoestima fue la única razón que se coincidió. Para los normopeso, conseguir belleza era parte de su mejora de autoestima, esta fue influenciada tanto directamente por consejos de amigos o familiares, e indirectamente por medios de comunicación (televisión, internet, redes sociales, figuras públicas). Y los con sobrepeso, bajar de peso mejoraba su autoestima, esta fue influenciada de forma directa (consejos o recomendación de familiares, amigos o médico).
- Las razones para la continuidad o mantenimiento de esta práctica son diferentes entre los jóvenes normopeso y los con sobrepeso; Los normopeso mantienen la práctica por salud y bienestar, además de auto motivarse constantemente, mientras que los jóvenes con sobrepeso lo mantienen por alcanzar sus objetivos (peso ideal), mejora de su salud y por su dinero invertido.
- Las razones para abandonar la práctica de ejercicio físico son muy similares entre los jóvenes normopeso y con sobrepeso, coinciden en la falta de tiempo, priorización de gastos y la falta de compañía (retiro de amigos). Una razón exclusiva de los jóvenes con sobrepeso fue la flojera, que en la mayoría de casos era consecuencia de la falta de compañía y falta de tiempo.

- Siempre que se mantenga las motivaciones de inicio de la práctica será más posible de que continúen y mantengan la práctica de ejercicio físico. Sin embargo, si existiere la pérdida de estas motivaciones tienen más posibilidades de abandonar dicha práctica.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Esta información se debe tomar en cuenta a la hora de proponer programas y/o políticas de salud pública en donde no solo los jóvenes si no también los adultos puedan estar involucrados para el fomento de Actividad física.
- Para ofrecer un servicio lo más ajustado a la población juvenil y lo más eficaz posible, las instituciones deben fomentar servicios, actividades e iniciativas dirigidos a la mejora de la salud tanto física, mental y social, de forma individual como colectiva. Por lo que se considera imprescindible este tipo de investigaciones para ofrecer un mejor servicio en cada institución.
- Las municipalidades deben ser las encargadas de promover actividad física como medida preventiva de salud, brindando espacios lúdicos, áreas verdes, o brindando campañas frecuentes de actividad física con maestros o instructores.
- La municipalidad de cada distrito debe convocar a juntas vecinales para poder manejar la promoción de actividad física para toda la familia. Y aprovechar estos puntos de reunión para la concientización de estilos de vida saludables.
- Se debe continuar con la investigación sobre este tema ya que los comportamientos de las personas cambian respecto al entorno social, se debe estar a la vanguardia en estos temas para poder establecer mejor las estrategias de promoción de estilos de vida.



## **VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

1. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Centro de Prensa, Actividad física, 23 de Febrero de 2018 [Consultado el 19 de Julio del 2018] Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial Sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial [actualizada el 29 de Nov. 2015] Consultado el 19 de Julio del 2018. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
3. Encuesta Nacional de Hogares, Estado Nutricional en el Perú, Componente Nutricional. Julio 2009-Junio 2010. CENAN-INEI 2011.
4. Ministerio de Salud [Internet]. Sala de Prensa, Actívate Perú. Minsa promueve actividad física para prevenir enfermedades no transmisibles, 19 de Abril del 2015. Consultado el 19 de Julio del 2018. Consultado el 19 de Julio del 2018. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/?op=51&nota=16427>
5. Ministerio de Salud. Cerca del 90% de peruanos no practica actividad física deportiva. [actualizada el 22 Nov. 2015 17:19:48]. Consultado el 19 de Julio del 2018 Disponible en: [http://www.minsa.gob.pe/DGPS/notasportada/portada\\_actfisica.html](http://www.minsa.gob.pe/DGPS/notasportada/portada_actfisica.html).
6. Organización Mundial de la Salud. Informe de un grupo de estudio sobre Jóvenes y la "Salud para todos en el año 2000". La salud en los jóvenes: un desafío para la sociedad. OMS 2000. Traducido por la OPS, pag. 12. Disponible en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/36922/1/WHO\\_TRS\\_731\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/36922/1/WHO_TRS_731_spa.pdf)
7. Municipalidad de San Martín de Porres [Internet] Noticias: San Martín de Porres impulsa las actividades físicas en la av. Perú. Martes, 01 de octubre del 2013. Sitio Web: <http://www.mdsmp.gob.pe/actividades.php?id=3572>
8. Portal oficial de Miraflores. Actividades físicas para evitar enfermedades 2013. Sitio Web: [http://www.miraflores.gob.pe/\\_contenTempl3.asp?idcontenido=5954](http://www.miraflores.gob.pe/_contenTempl3.asp?idcontenido=5954) 2013
9. Municipalidad de San Borja [Internet]. Muévete San Borja, Muévete. [Actualizada el 25 Nov. 2015 07:51:58]. Sitio Web: <http://www.munisanborja.gob.pe/index.php/muevete-san-borja.html>

10. Organización Mundial de Salud, Organización Panamericana de la Salud y Ministerio de Salud. Cuadernos de la Promoción de la Salud N° 14, Políticas Municipales para la promoción de Actividad Física, Perú, 2005.
11. Yolanda Escalante. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Rev. Esp. Salud Publica vol.85 no.4 Madrid Jul.-Ago. 2011
12. Bouchard C, Shepard RJ, Stephens T. Physical activity, fitness, and health. Champaign: Human Kinetics, 1994.
13. Real Academia Española, Asociación de Academias de la Lengua Española. Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., Edición del Tricentenario, [en línea]. Madrid: Espasa, 2014. <http://www.rae.es/>
14. Luchtenberg M., Maeckelberghe E, Locock L, Powell L, Verhagen AA. Young People's Experiences of Participation in Clinical Trials: Reasons for Taking Part. American Journal Bioethics 2015 Nov;15 (11):3-13.
15. Bismark M, Morris J, Thomas L, Loh E, Phelps G, Dickinson H. Reasons and remedies for under-representation of women in medical leadership roles: a qualitative study from Australia. BMJ Open. 2015 Nov 16;5(11)
16. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 5ta Edición. 2010
17. Sandoval, C. C. Investigación cualitativa. Programa de especialización en teoría, métodos y técnicas de investigación social. Investigación y Educación en Enfermería. (Setiembre de 2007).
18. Vivar C, Arantzamendi M, López-Dicastillo O, Gordo C. La Teoría Fundamentada como Metodología de Investigación Cualitativa en Enfermería, Index Enferm v.19 n.4 Granada oct.-dic. 2010
19. Bernardo Robles. La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico, Cuicuilco, vol. 18, núm. 52, septiembre-diciembre, 2011, pp. 39-49
20. Rodríguez M, Darío. El grupo de diagnóstico (pp. 103 - 117), en Diagnóstico organizacional. México D.F. Alfaomega, 2005
21. Martínez, Palma, Matillas, Pérez I, Castillo R, Zapatera B, et al. Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12, nº 1 (junio), 45-54, 2012.

22. Rodríguez-Romo G, Boned-Pascual C, Garrido-Muñoz M. Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Rev. Panam. Salud Pública.* 2009; 26(3):244–54.
23. Cambroner, M., Blasco, J., Chiner, E y Lucas-Cuevas, Á. Motivos de participación de los estudiantes universitarios en Actividades físico-deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 10, núm. 2, 2015, pp. 179-186.
24. Pavón, A. (2004). Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Murcia, Murcia.
25. Mollinedo F., Trejo P., Araujo R. y Lugo L. Índice de masa corporal, frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física. México 2013
26. Franco A., Ayala J., Ayala C. La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. *Hacia la Promoción de la Salud*, Volumen 16, No.1, enero - junio 2011, págs. 186 – 199.
27. Liz C. Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias. [Tesis] Florianópolis: Universidade Do Estado De Santa Catarina, 2011.
28. Espinoza L., Rodríguez F., Gálvez J., MacMillan N. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev. chil. nutr.* vol.38 no.4 Santiago dic. 2011, págs: 458-465.
29. Hernández R. Recolección y análisis de los datos. En: Hernández R. Fernández C, Baptista P. *Metodología de la investigación*. 6ta Ed. México: Mcgraw hill /Interamericana editores S.A.; 2014. P. 403-459
30. Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L. y Tamayo, J. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, vol. 42, núm. 3, julio-septiembre, 2011, pp. 269-277
31. García, J. y Caracuel J. La motivación hacia la práctica deportiva en Adolescentes mexicanos: Inicio, mantenimiento y abandono. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. Vol. 2 nº 1, pp. 41-60 2007.
32. Contreras C. El Perú es el 2º país con las cifras más altas de inseguridad, solo Venezuela le gana. *La República*, Perú. 2018 Abril 09. Sección Sociedad.

- Disponible en: <https://larepublica.pe/sociedad/1223999-el-peru-es-el-segundo-pais-con-las-cifras-mas-altas-de-inseguridad-solo-venezuela-le-gana>
33. Apeim. Niveles socioeconómicos 2017. (Diapositivas). Lima 2017. 60 diapositivas. Disponible en: <http://www.apeim.com.pe/wp-content/themes/apeim/docs/nse/APEIM-NSE-2017.pdf>
  34. Saba, F. Aderência: a prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.
  35. Arbinaga Ibarzábal, F. y García García, J.M. Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 (9) pp. 49-60 (2003)
  36. Tahara A.K., Filho S.C., Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática. Movimento, Porto Alegre, 2009.
  37. Capdevila, Ll., Niñerola, J. y Pintanel M. Motivación y actividad física: El autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio Físico (AMPEF)\*. Revista de Psicología del Deporte 2004. Vol. 13, núm. 1, pp. 55-74
  38. León, J., Núñez, J. L., Domínguez, E. G., y Martín-Albo, J. Motivación intrínseca, autoconcepto físico y satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico: análisis de un modelo de ecuaciones estructurales en el entorno de programación R. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 8(1), 39-58. (2013)
  39. Lacerda, R. y Sousa, T. Motivação para a Prática De Exercícios Físicos Em Academias: Um Ensaio Teórico, 2012.
  40. Navas, L. y Soriano J. Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas Extracurriculares y su relación con el auto concepto físico en estudiantes Chilenos. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte vol. 11 nº 1 pp. 69-76
  41. Cambroner, M., Blasco, J., Chiner, E y Lucas-Cuevas, A. Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 10, núm. 2, 2015, pp. 179-186
  42. Macarro J., Romero y C., Torres, J. Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada
  43. PUCP. Portal Administrativo. Proyecto PUCP Saludable. Disponible en: <http://vicerrectorado.pucp.edu.pe/administrativo/proyectos/pucp-saludable/>

# ANEXOS

## **Anexo 1. GUÍA DE PREGUNTAS SEMI-ESTRUCTURADAS**

### **Para participantes que Practican Ejercicio Físico**

Nombre: .....

Edad: .....

Distrito al que pertenece: .....

Ocupación: .....

Correo: .....

Teléfono/Celular: .....

Gimnasio: .....

Tiempo de estancia: .....

1. Antes de matricularte al gimnasio, ¿realizabas alguna otra clase de actividad física como el deporte, competencia, actividades deportivas del barrio, vecindad, etc?
2. Cuéntame, ¿Cómo fue que decidiste practicar ejercicio físico? ¿Siempre te gustó?
3. ¿Qué es el ejercicio físico para ti? ¿Cómo te sientes al practicarlo?
4. ¿Practicas solo o acompañado? ¿Las personas que te rodean influyen en la comodidad para la realización del ejercicio?
5. ¿Crees que solo yendo al gimnasio puedes realizar ejercicio físico?, ¿Por qué el gimnasio y no otro lugar para poder realizar ejercicio físico?
6. ¿Los medios de comunicación favorecieron la toma de su decisión respecto a la práctica de ejercicio físico?, ¿Qué medios de comunicación específicamente reforzó la toma de tu decisión?
7. ¿Cuál es la razón para continuar con esta práctica? ¿Qué hace que no desistas o abandones esta práctica cada día?
8. ¿Cree usted que la práctica de ejercicio físico mejora tu salud?, ¿en qué forma?

**Para participantes que Abandonaron la Práctica de Ejercicio Físico**

Nombre: .....

Edad: .....

Distrito al que pertenece: .....

Ocupación: .....

Correo: .....

Teléfono/Celular: .....

Gimnasio: .....

Tiempo de estancia: .....

1. Antes de matricularte al gimnasio, ¿realizabas alguna otra clase de actividad física como el deporte, competencia, actividades deportivas del barrio, vecindad, etc.?
2. Cuéntame, ¿Cómo fue que decidiste practicar ejercicio físico anteriormente?
3. ¿Qué es el ejercicio físico para ti? ¿Cómo te sentías al practicarlo?
4. ¿Practicabas solo(a) o acompañado(a)? ¿Las personas que te rodeaban influyeron en la comodidad para la realización del ejercicio?
5. ¿Crees que solo yendo al gimnasio puedes realizar ejercicio físico?, ¿Por qué en un inicio elegiste el gimnasio y no otro lugar para poder realizar ejercicio físico?
6. ¿Cuál fue la razón más importante para abandonar esta práctica?
7. ¿Crees que la práctica de ejercicio físico mejoró tu salud?, ¿en qué forma?
8. Hoy en día, a pesar de no estar en el gimnasio, ¿Realizas algún tipo de ejercicio físico?, ¿Por qué?

## GUÍA DE PREGUNTAS GRUPAL SEMI-ESTRUCTURADAS

### Para participantes que Practican el Ejercicio Físico

	PARTICIPANTE N°1	PARTICIPANTE N°2	PARTICIPANTE N°3
Nombres			
Edad			
Ocupación			
Tiempo de Gym			
Celular			

1. ¿Realizaban alguna otra clase de actividad física como el deporte, competencia, actividades deportivas del barrio, vecindad, etc.?
2. Cuéntenme, ¿Cómo fue que se decidieron a practicar ejercicio físico?  
¿Siempre te gustó? ¿por qué?
3. ¿Qué es el ejercicio físico para ustedes? ¿Cómo se sienten al practicarlo?
4. ¿Practican solos o acompañados? ¿Las personas que los rodean influyen en la comodidad para la realización del ejercicio?
5. ¿Creen que solo yendo al gimnasio pueden realizar ejercicio físico?, ¿Por qué eligieron el gimnasio y no otro lugar para poder realizar ejercicio físico (como parques, casa, etc.)?
6. ¿Los medios de comunicación favorecieron la toma de su decisión respecto a la práctica de ejercicio físico?, ¿Qué medios de comunicación específicamente reforzaron la toma de tu decisión?
7. ¿Cuál es la razón para que continúen con esta práctica? ¿Qué hace que no desistan o abandonen la práctica de ejercicio físico?
8. ¿Creen ustedes que la práctica de ejercicio físico mejora su salud?, ¿en qué forma?



**Para participantes que Abandonan el Ejercicio Físico**

	PARTICIPANTE N°1	PARTICIPANTE N°2	PARTICIPANTE N°3
Nombres			
Edad			
Ocupación			
Tiempo de Gym			
Celular			

1. ¿Realizaban alguna otra clase de actividad física como el deporte, competencia, actividades deportivas del barrio, vecindad, etc.?
2. Cuéntenme, ¿Cómo fue que decidieron practicar ejercicio físico anteriormente?
3. ¿Qué es el ejercicio físico para ustedes? ¿Cómo te sentías al practicarlo?
4. ¿Practicaban solos(a) o acompañado(a)? ¿Las personas que los rodeaban influyeron en la comodidad para la realización del ejercicio?
5. ¿Creen que solo yendo al gimnasio pueden realizar ejercicio físico?, ¿Por qué en un inicio eligieron el gimnasio y no otro lugar para poder realizar ejercicio físico?
6. ¿Cuál fue la razón más importante para que abandonen esta práctica?
7. ¿Creen que la práctica de ejercicio físico mejoró su salud?, ¿en qué forma?
8. Hoy en día, a pesar de que no están en el gimnasio, ¿Realizan algún tipo de ejercicio físico?, ¿Por qué?

## **Anexo 2. Consentimiento Informado**

### **Consentimiento Informado para Dueño o Administrador del Gimnasio**

#### **“Razones de jóvenes normopeso y de otros con exceso de peso para practicar o abandonar el ejercicio físico en gimnasios, San Martín de Porres-Lima, 2016”**

Investigadora: Araceli Kemberly Quispe Irene

Estimado (a) Sr(a),

La Universidad Nacional Mayor de San Marcos y su Escuela Académico Profesional de Nutrición realiza estudios sobre salud pública y estilos de vida en el Perú, en este caso el estudio pretende conocer cuáles son las razones, motivos o causas que lo conllevan a tomar decisiones frente a la práctica o abandono del ejercicio físico en dos gimnasios, de jóvenes normopeso y de jóvenes con exceso de peso.

Es importante señalar que con su participación Ud. contribuirá al avance de los conocimientos en el campo de la salud y la nutrición; sólo es necesaria su autorización para el recojo de los datos que solo será a través de su autorización para que se realice en su local (gimnasio) y su apoyo constante mediante su respaldo con sus clientes (jóvenes de 19-24 años). Cabe señalar que toda la información obtenida será completamente confidencial.

Ud. Deberá firmar este documento con lo cual autoriza y acepta la participación en el estudio voluntariamente. Sin embargo, si usted no desea participar por cualquier razón, puede retirarse con toda libertad sin que esto represente algún gasto, pago o consecuencia negativa por hacerlo. Para cualquier consulta, queja o comentario por favor comunicarse con la estudiante Araceli Kemberly Quispe Irene al celular (RPM): 966879706 y/o correo: [aracelikim.95@gmail.com](mailto:aracelikim.95@gmail.com), donde con mucho gusto será atendido(a).

Yo \_\_\_\_\_, con dirección \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, correo electrónico \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ y número de teléfono \_\_\_\_\_, dueño y/o administrador del gimnasio \_\_\_\_\_, he sido informado(a) del objetivo del estudio, he conocido los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación del estudio es gratuita. He sido informado(a) de la forma cómo se realizará el estudio y de cómo se recolectarán los datos. Estoy enterado(a) también que puedo dejar de participar o no continuar en el estudio en el momento que

yo considere necesario, o por alguna razón específica, sin que esto represente alguna consecuencia negativa para mí.

Por lo cual ACEPTO voluntariamente la autorización para la investigación.

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL DUEÑO O ADMINIST.

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL PARTICIPANTE**

### **“Razones de jóvenes normopeso y de otros con exceso de peso para practicar o abandonar el ejercicio físico en gimnasios, San Martín de Porres-Lima, 2016”**

Investigadora: Araceli Kemberly Quispe Irene

Estimado (a) Joven,

La Universidad Nacional Mayor de San Marcos y su Escuela Académico Profesional de Nutrición realiza estudios sobre salud pública y estilos de vida en el Perú, en este caso el estudio pretende conocer cuáles son las razones, motivos o causas que lo conllevan a tomar decisiones frente a la práctica o abandono del ejercicio físico en dos gimnasios, de jóvenes normopeso y de jóvenes con exceso de peso.

Es importante señalar que con su participación Ud. contribuirá al avance de los conocimientos en el campo de la salud y la nutrición; sólo es necesaria su autorización para el recojo de los datos que solo será a través de su participación activa en la entrevista personal y/ entrevista grupal y en la toma de peso, talla y sumatoria de pliegues, donde no representará ningún costo. Cabe señalar que toda la información obtenida será completamente confidencial.

Ud. Deberá firmar este documento con lo cual autoriza y acepta la participación en el estudio voluntariamente. Sin embargo, si usted no desea participar por cualquier razón, puede retirarse con toda libertad sin que esto represente algún gasto, pago o consecuencia negativa por hacerlo. Para cualquier consulta, queja o comentario por favor comunicarse con la estudiante Araceli Quispe Irene al celular: 966879706 y/o correo: araceli\_mia95@hotmail.com, donde con mucho gusto será atendido(a).

Yo \_\_\_\_\_, con dirección \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, correo electrónico \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ y número de teléfono \_\_\_\_\_, he sido informado(a) del objetivo del estudio, he conocido los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación del estudio es gratuita. He sido informado(a) de la forma cómo se realizará el estudio y de cómo se recolectarán los datos. Estoy enterado(a) también que puedo dejar de participar o no continuar en el estudio en el momento que yo considere necesario, o por alguna razón específica, sin que esto represente alguna consecuencia negativa para mí.

Por lo cual **ACEPTO** voluntariamente participar en la investigación. (FIRMA)

### **Anexo 3. Galería Fotográfica**



**Foto 1. Toma de Talla**



**Foto 2. Toma de peso**



**Foto 3. Entrevista a profundidad**