

EL EJERCICIO: MOTIVACIÓN Y BENEFICIOS

Resumen: El presente artículo describe los resultados obtenidos en la encuesta donde los participantes revelan que el ejercicio físico regular se realiza principalmente por motivos relacionados con la salud y el bienestar. Los participantes indicaron que el ejercicio les ayuda a mantenerse en forma y mejorar su salud en general. Además, se observó que el ejercicio físico tiene un impacto positivo en la salud mental, ya que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

La encuesta también mostró que la mayoría de las personas que realizan ejercicio físico lo hacen al menos tres veces a la semana, lo que resalta la importancia de mantener una rutina regular para obtener beneficios significativos para la salud. Además, se encontró que hacer ejercicio con amigos o familiares facilita el mantenimiento de este hábito, subrayando la importancia de la socialización en un estilo de vida activo.

En cuanto a los beneficios específicos del ejercicio físico, los participantes informaron mejoras en su estado físico general, incluyendo una mayor resistencia cardiovascular y muscular. También se observaron beneficios estéticos, como la pérdida de peso y una mejor apariencia física. Además, el ejercicio físico regular tuvo efectos positivos en la salud mental, mejorando el estado de ánimo, la confianza y la autoestima.

Palabras claves: ejercicio, motivación para ejercicio, beneficios del ejercicio.

Introducción

La práctica regular de ejercicio físico ha demostrado ser esencial para mantener un estilo de vida saludable y equilibrado. A lo largo de los años, numerosos estudios han investigado los beneficios que las personas obtienen al realizar ejercicio de forma regular, así como los factores motivacionales que impulsan a las personas a adoptar este hábito.

El objetivo de este paper es explorar y analizar la motivación y los beneficios que las personas entrevistadas obtienen al realizar ejercicio de forma regular. Entender estos aspectos es fundamental para promover la adhesión a un estilo de vida activo y fomentar la participación en actividades físicas.

La motivación desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la actividad física regular. Comprender qué impulsa a las personas a ejercitarse puede ayudar a diseñar estrategias efectivas para promover la adhesión a un programa de ejercicio. Factores como la mejora de la

salud, el bienestar emocional, la pérdida de peso, el aumento de la energía y la socialización pueden actuar como motivadores importantes para las personas entrevistadas.

Además de la motivación, existen numerosos beneficios físicos y psicológicos asociados con la práctica regular de ejercicio. Estos beneficios incluyen la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, el fortalecimiento del sistema inmunológico, el aumento de la resistencia cardiovascular y muscular, la mejora de la función cognitiva y la reducción del estrés y la ansiedad.

A través de entrevistas a individuos que se ejercitan regularmente, este estudio busca obtener información detallada sobre los factores motivacionales que los impulsan a mantener una rutina de ejercicio y los beneficios que han experimentado como resultado. Estas entrevistas proporcionarán una visión más profunda

de las experiencias personales y permitirán identificar patrones comunes y diferencias individuales.

En resumen, comprender la motivación y los beneficios que las personas obtienen al realizar ejercicio de forma regular es esencial para promover un estilo de vida activo y saludable. Este paper se centrará en explorar estos aspectos a través de entrevistas con individuos que han incorporado el ejercicio en su rutina diaria. Los resultados obtenidos podrán ser utilizados para informar y guiar intervenciones futuras destinadas a fomentar la participación en actividades físicas y mejorar la calidad de vida de las personas.

Metodología utilizada:

Sujetos: Para la presente investigación, se seleccionó una población de personas de la provincia de San José, Costa Rica, con edades comprendidas entre los 16 y los 72 años durante el mes de noviembre del 2023. La muestra se conformó por 80 personas, seleccionadas al azar, con características similares a las de la población, lo que permite que los resultados obtenidos sean generalizables a la población en estudio.

Cabe destacar que el tamaño de la muestra es adecuado para el tipo de estudio realizado, ya que se considera una muestra grande en términos estadísticos. Además, se establecieron criterios de inclusión para garantizar que los participantes seleccionados realizaran ejercicio físico de forma regular y no tuvieran limitaciones físicas o médicas que pudieran afectar su capacidad para realizar actividad física.

Es importante mencionar que se tomaron medidas para garantizar la confidencialidad y privacidad de los participantes. Se les informó sobre el

propósito del estudio y se obtuvo su consentimiento informado antes de su inclusión en la muestra. Además, se utilizó un cuestionario anónimo para recopilar la información, lo que garantizó la privacidad de los participantes y disminuyó la posibilidad de sesgos en las respuestas.

Instrumentos: En esta investigación, se emplearon diferentes instrumentos para recopilar la información necesaria. Para la recolección de datos, se utilizó un formulario en línea basado en la plataforma de Google Forms. Este formulario fue diseñado de manera estructurada y se adaptó específicamente para recopilar información relevante sobre la motivación y los beneficios del ejercicio físico.

Además de la recopilación de datos a través del formulario, se llevó a cabo un exhaustivo análisis bibliográfico utilizando la plataforma Scielo. Se consultaron diversos artículos científicos relacionados con el tema en cuestión, lo que permitió respaldar teóricamente los resultados obtenidos en la encuesta. Estos artículos proporcionaron una base sólida para comprender y contextualizar los hallazgos de la investigación, así como para establecer conexiones con investigaciones previas y teorías existentes.

Es importante destacar que tanto el formulario de Google como los artículos de Scielo fueron seleccionados cuidadosamente para garantizar la validez y la relevancia de los datos recopilados. Se priorizó la utilización de fuentes confiables y actualizadas, lo que fortalece la calidad y la rigurosidad de la investigación.

En conclusión, se utilizaron instrumentos adecuados y rigurosos para recopilar la información necesaria en esta investigación. El formulario de Google

permitió obtener datos directamente de los participantes, mientras que los artículos de Scielo proporcionaron un respaldo teórico sólido. La combinación de ambos instrumentos contribuyó a obtener resultados confiables y fundamentados en evidencia científica.

Procedimiento: En la realización de esta investigación, se siguió un proceso riguroso y estructurado para garantizar la calidad de los resultados obtenidos. En primer lugar, se seleccionó el tema de investigación con base en la experiencia e interés del investigador, lo que permitió enfocarse en un área de estudio relevante y significativa.

Posteriormente, se identificaron las variables necesarias para recopilar la información necesaria para la investigación. Se diseñó un cuestionario estructurado con preguntas específicas sobre la motivación y los beneficios del ejercicio físico. Este cuestionario se adaptó cuidadosamente para asegurar que las preguntas fueran claras y relevantes para los participantes.

Para la distribución del cuestionario, se utilizó una estrategia efectiva y conveniente: se envió el enlace del cuestionario a través de grupos de WhatsApp, integrados por personas con diversos intereses y ocupaciones. Esta forma de distribución permitió llegar a una muestra amplia y diversa de participantes, lo que aumentó la validez y fiabilidad de los resultados obtenidos.

Finalmente, se descargó el archivo Excel con los datos recopilados para realizar el análisis descriptivo. Se llevaron a cabo diferentes técnicas estadísticas para analizar los datos, incluyendo la frecuencia, la media y la desviación estándar. Estos análisis permitieron obtener una comprensión detallada de los resultados y establecer conclusiones significativas sobre la

motivación y los beneficios del ejercicio físico.

En resumen, el proceso utilizado en esta investigación fue riguroso y estructurado, lo que garantizó la calidad y fiabilidad de los resultados obtenidos. Se seleccionó cuidadosamente el tema y las variables, se utilizó una estrategia efectiva para la distribución del cuestionario y se aplicaron técnicas estadísticas adecuadas para el análisis de los datos. Todo esto contribuyó a obtener resultados confiables y significativos sobre el tema en cuestión.

Resultados alcanzados

Tras el análisis de las respuestas obtenidas, se observa que la muestra está compuesta mayormente por mujeres, representando un 80% de los encuestados, mientras que el 20% restante son hombres. En cuanto a la ocupación, la muestra es muy diversa, incluyendo estudiantes, profesionales de diferentes áreas, amas de casa, abogados, nutricionistas, empresarios y profesionales de la salud, entre otros.

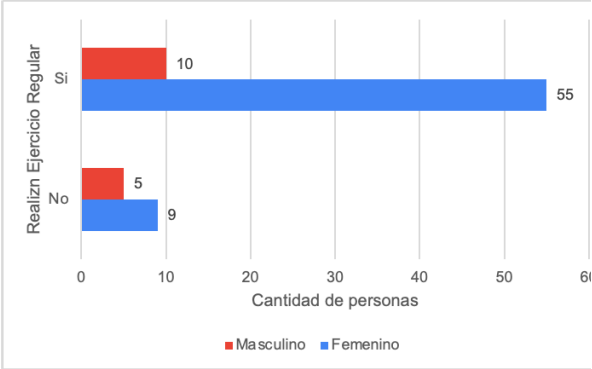
Cuadro 1.
San José: Rango de edades de los entrevistados, noviembre 2023

Rango de edades	Cantidad de personas.
16-25	24
26-35	13
36-45	18
46-55	17
56-65	6
66-75	2
Total	80

El análisis de los datos revela que la muestra de participantes es diversa en cuanto a la edad y el estado civil. En

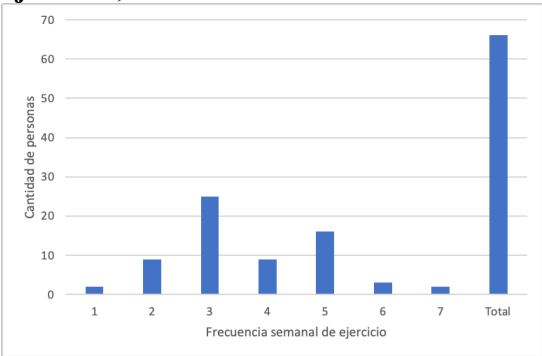
cuanto a la práctica de ejercicio físico, el 81% de los encuestados indica que realiza actividad física de forma regular, mientras que el 19% restante no lo hace. Es importante destacar que, dentro del grupo que realiza ejercicio, la mayoría son jóvenes entre 16 y 25 años. Obsérvese el siguiente gráfico:

Gráfico 1
San José: Si realizan o no ejercicio regular, noviembre 2023



La información presentada en el gráfico revela que hay una notable diferencia en la participación en ejercicio físico entre los encuestados. Un 18% de los participantes admitieron no hacer ejercicio, mientras que la mayoría, un 82%, consiste en mujeres que sí realizan actividad física de forma regular.

Gráfico 2
San José: Frecuencia semanal de ejercicio, noviembre 2023



De lo anterior, los datos nos brindan una visión general de la

distribución de la frecuencia de ejercicio en el grupo estudiado. Podemos observar que la mayoría de las personas encuestadas realizan ejercicio 3 veces a la semana, seguidas por aquellos que lo hacen 5 veces a la semana.

En cuanto al tipo de ejercicio físico que realizan los participantes de la encuesta, se observa una variedad de opciones. La mayoría (41%) opta por ejercicios funcionales, los cuales se enfocan en movimientos que imitan las actividades cotidianas y ayudan a mejorar la fuerza y la flexibilidad. Un 13% de los participantes prefieren hacer pesas, lo que puede ser beneficioso para el desarrollo de la masa muscular y la resistencia. Además, se encontraron otras actividades como aeróbicos, baloncesto, yoga, bicicleta, calistenia y otros variados.

Es importante destacar que la variedad de opciones en cuanto al tipo de ejercicio físico permite que las personas encuentren una actividad que se adapte a sus gustos y necesidades. Por ejemplo, los ejercicios funcionales pueden ser ideales para aquellos que buscan mejorar su fuerza y flexibilidad para realizar tareas cotidianas con mayor facilidad. Por otro lado, las pesas pueden ser una opción atractiva para aquellos que buscan desarrollar su masa muscular y resistencia.

Cuadro 2
San José: Tipo de ejercicio, noviembre 2023

Tipo de Ejercicio	Cantidad de personas
Aeróbicos	1
Baloncesto	11
Bicicleta	1
Calistenia	2
Caminar	5
Ciclismo	1
Crofit	2
Funcionales	32

JiuJitsu	1
Ninguno	4
Pesas	11
Yoga, salto de cuerda	1
Zumba	3
Total	75

Además, es interesante notar que la inclusión de diferentes tipos de ejercicios físicos permite trabajar diferentes grupos musculares y prevenir lesiones asociadas con una actividad física repetitiva. En resumen, la variedad de opciones en cuanto al tipo de ejercicio físico es una ventaja para aquellos que buscan mantener un estilo de vida activo y saludable.

Las personas tienen una variedad de motivos para realizar ejercicio físico regularmente. Algunos de los motivos mencionados incluyen:

- Bajar de peso: Muchas personas se ejercitan con el objetivo de perder peso y alcanzar una figura deseada.
- Buena salud: El deseo de mantener una buena salud es un motivo común para hacer ejercicio regularmente.
- Sentirse bien y obtener resultados físicos: El ejercicio físico puede generar una sensación de bienestar y satisfacción, además de producir cambios físicos visibles.
- Descontento con el físico y la salud: Algunas personas se sienten insatisfechas con su apariencia física y buscan mejorar su salud a través del ejercicio.
- Disfrutar, convivir y bienestar: El ejercicio puede ser una actividad placentera que permite disfrutar, socializar y promover el bienestar general.
- Amor al deporte, disciplina y salud física: Algunas personas tienen una pasión por el deporte y valoran la

disciplina y los beneficios para la salud que brinda.

- Equilibrar el peso: Mantener un peso saludable es un motivo importante para algunas personas.
- Futuro y vida plena: El ejercicio se ve como una inversión para tener una vida plena y activa en el futuro.
- Mejorar la salud: El deseo de tener una mejor salud en general es un motivo común para hacer ejercicio regularmente.
- Pasión y ser entrenador personal: Algunas personas tienen una pasión por el ejercicio y el deporte, incluso trabajando como entrenadores personales.
- Estar saludable, en forma y feliz con uno mismo: El ejercicio se ve como un medio para mantenerse saludable, en forma y feliz con uno mismo.
- Liberar estrés: Muchas personas encuentran en el ejercicio una forma de liberar el estrés acumulado.
- Salud mental: El ejercicio se realiza para mantener una buena salud mental y emocional.
- Superar la zona de confort: Algunas personas se ejercitan para desafiar a sí mismas y salir de su zona de confort.
- Estética y verme bien: El deseo de mejorar la apariencia física y sentirse bien consigo mismo es un motivo común para hacer ejercicio.
- Satisfacción personal: El ejercicio puede brindar una sensación de satisfacción y logro personal.
- Disminuir el estrés y sentirse bien: Muchas personas encuentran que el ejercicio les ayuda a reducir el estrés y a sentirse mejor en general.

Estos son solo algunos ejemplos de los motivos que pueden impulsar a las personas a realizar ejercicio físico regularmente. Cada individuo puede tener

sus propias razones personales y únicas para mantenerse activo.

Con respecto a los beneficios haber obtenido al realizar ejercicio regularmente expresan que son variados. Algunos mencionados incluyen:

Alegría, bajar de peso y sentirse con más energía: Muchas personas han logrado bajar de peso y sentirse con más energía y menos cansancio durante el día.

Bienestar en todo sentido, buena condición física: El ejercicio ha permitido a algunas personas tener una buena condición física y un físico excelente.

Buena salud y buen estado de ánimo, el ejercicio se relaciona con una buena salud y un buen estado de ánimo. Incluso el ejercicio se ve como una actividad que mejora la calidad de vida en general. Muchas personas han experimentado cambios en su salud física y emocional gracias al ejercicio. También el ejercicio les ha ayudado al manejo del estrés, además, de que han logrado disminución de ansiedad. El ejercicio ha permitido a algunas personas dormir mejor, mejorar su postura, humor y disminuir dolores. El ejercicio ha permitido a algunas personas mejorar su flexibilidad, resistencia, disciplina y constancia.

Han aumentado el círculo de amistades al relacionarse con personas con los mismos intereses.

Discusión

Según Molina (1998) "La práctica regular de ejercicio físico, como la caminata, ha demostrado ser una estrategia efectiva para mejorar la salud y el bienestar general. Numerosos estudios han resaltado los beneficios de la caminata en la prevención y control de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Además, se ha

observado que la caminata regular contribuye a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la calidad del sueño. Por tanto, se recomienda incorporar la caminata como una actividad física accesible y segura, que puede ser realizada por personas de todas las edades y condiciones físicas" (Molina Zúñiga, 1998, p. 68).

La cita anterior, extraída del artículo de Molina Zúñiga (1998), resalta la importancia y los beneficios de la actividad física para mejorar la salud y el bienestar general. Los estudios mencionados respaldan la idea de que la caminata regular puede ser una estrategia efectiva en la prevención y control de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Además, es interesante destacar que la caminata no solo tiene efectos positivos a nivel físico, sino también a nivel emocional. Se ha observado que esta actividad puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y favorecer un sueño de mayor calidad. Estos beneficios adicionales hacen de la caminata una opción atractiva y accesible para personas de todas las edades y condiciones físicas.

En resumen, la cita subraya la importancia de incorporar la caminata como una forma de ejercicio físico en nuestra rutina diaria. Sus beneficios tanto a nivel físico como emocional la convierten en una opción valiosa para mejorar nuestra salud y bienestar en general.

Los resultados obtenidos en la encuesta revelan que la mayoría de los participantes que realizan ejercicio físico de forma regular lo hacen por motivos relacionados con la salud y el bienestar. Un alto porcentaje de los encuestados indicó que el ejercicio les ayuda a mantenerse en forma y a mejorar su salud

en general. Además, muchos señalaron que el ejercicio les ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, lo que sugiere que el ejercicio físico puede tener un impacto positivo en la salud mental.

Otro hallazgo importante de la encuesta es que la mayoría de los encuestados que realizan ejercicio físico de forma regular lo hacen al menos tres veces a la semana. Esto sugiere que la mayoría de las personas entienden la importancia de mantener una rutina de ejercicio para obtener beneficios significativos para la salud. Además, muchos encuestados indicaron que les resulta más fácil mantener un hábito de ejercicio físico si lo hacen con amigos o familiares, lo que destaca la importancia de la socialización en el mantenimiento de un estilo de vida activo.

En cuanto a los beneficios específicos que los encuestados experimentaron como resultado del ejercicio físico, se encontró que la mayoría informó una mejora en su estado físico general, incluyendo una mayor resistencia cardiovascular y muscular. Además, muchos encuestados indicaron que el ejercicio les ayudó a perder peso y a mejorar su apariencia física, lo que sugiere que el ejercicio puede ser un factor importante en la promoción de una imagen corporal positiva.

Es importante destacar que algunos encuestados también informaron beneficios psicológicos significativos como resultado del ejercicio físico. Muchos indicaron que el ejercicio les ayudó a reducir el estrés y la ansiedad, así como a mejorar su estado de ánimo en general. Además, algunos encuestados informaron una mayor confianza y autoestima como resultado del ejercicio físico regular.

Para finalizar, los resultados de esta encuesta sugieren que el ejercicio físico puede ser un factor importante en la

promoción de una buena salud física y mental. Los participantes informaron una variedad de motivaciones para realizar ejercicio físico, incluyendo beneficios para la salud y el bienestar, así como beneficios estéticos. Además, los resultados sugieren que mantener una rutina regular de ejercicio físico puede ser más fácil si se hace con amigos o familiares. En general, estos hallazgos destacan la importancia del ejercicio físico regular en la promoción de un estilo de vida saludable y equilibrado.

Conclusión

La práctica regular de ejercicio físico se ha relacionado con una serie de beneficios para la salud, tanto físicos como emocionales. Estudios han demostrado que el ejercicio físico regular puede mejorar la salud cardiovascular, reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y el cáncer, mejorar la salud mental, disminuir la ansiedad y la depresión, y mejorar la calidad del sueño, entre otros beneficios.

En cuanto a los cambios químicos que sufre el cuerpo durante el ejercicio físico, se ha demostrado que el ejercicio aumenta la producción de endorfinas, las cuales son hormonas que se liberan en el cerebro y que tienen un efecto analgésico y de mejora del estado de ánimo.

Además, el ejercicio físico aumenta la producción de hormonas como la adrenalina y el cortisol, las cuales ayudan a movilizar la energía almacenada en el cuerpo y a mejorar la respuesta al estrés.

A nivel muscular, el ejercicio físico regular puede aumentar la fuerza y la resistencia muscular, lo cual se relaciona con cambios en la composición corporal. El ejercicio físico también puede mejorar la flexibilidad y la movilidad articular, lo cual se relaciona

con una disminución del riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

En cuanto a la pérdida de peso, el ejercicio físico regular puede aumentar la tasa metabólica basal del cuerpo, lo cual significa que el cuerpo quema más calorías en reposo. Además, el ejercicio físico puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina, lo cual se relaciona con una disminución del riesgo de diabetes tipo 2.

Se puede concluir que los beneficios del ejercicio físico regular son amplios y se relacionan con cambios químicos en el cuerpo que afectan tanto a nivel físico como emocional. La práctica regular de ejercicio físico puede mejorar la salud cardiovascular, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar la salud mental y emocional, aumentar la fuerza y resistencia muscular, mejorar la composición corporal y ayudar en la pérdida de peso.

Agradecimientos

Le agradezco a todas la personas que se tomaron el tiempo de realizar la encuesta y brindar los datos para la confección del trabajo.

Referencias bibliográficas

- Cotignola, Águeda, Odzak, Andrea, Franchella, Jorge, Bisso, Aland, Duran, Maritza, Palencia Vizcarra, Rodolfo, Gómez Huelgas, Ricardo, & Rodríguez, Wesley. (2023). *Actividad física y salud cardiovascular. Medicina (Buenos Aires)*, 83(Supl. 1), 7-10. Recuperado en 19 de noviembre de 2023, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802023000100007&lng=es&tlng=es
- Meneses Montero, Mauren, & Monge Alvarado, Ma. de los A. (1999). Actividad física y recreación. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 8(15), 16-24. Retrieved November 19, 2023, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003&lng=en&tlng=es
- Molina Zúñiga, Rodrigo. (1998). El ejercicio y la salud, "la caminata": beneficios y recomendaciones. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 7(12), 65-72. Retrieved November 19, 2023, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291998000100007&lng=en&tlng=es
- Pérez, Betty M. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 119-128. Recuperado en 19 de noviembre de 2023, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100017&lng=es&tlng=es
- Vaca Catute, Verónica Janeth, & Cedeño Alejandro, Fernando Alfonso. (2022). Motivación hacia la práctica de actividades físicas en asistentes del centro gerontológico las Piñas del Cantón Milagro. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 961-973. Epub 07 de septiembre de 2022. Recuperado en 19 de noviembre de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000300961&lng=es&tlng=es.

Anexo: cuestionario aplicado.

-

Sección 1 de 2

- El ejercicio: motivación y beneficios.

Saludos, el siguiente formulario tiene como objetivo recopilar información para un trabajo del curso de Estadística de la Universidad San Marcos. Se agradece la sinceridad en las respuestas. Los datos son estrictamente confidenciales. Muchas gracias.

Sexo

Edad (en años cumplidos)

Texto de respuesta breve

Ocupación

Texto de respuesta breve

Estado Civil

¿Realiza ejercicio regularmente?

¿Cuántas sesiones a la semana realiza?

Otra...

¿Qué tipo de ejercicio realiza?

Otra...

¿Qué lo motiva a hacer ejercicio?

Texto de respuesta largo

¿Qué beneficios le ha brindado el hacer ejercicio?

Texto de respuesta largo

Después de la sección 1

Enviar el formulario

Sección 2 de 2

Motivo

¿Hay algún motivo por el cual no realiza ejercicio?

Otra...