



**Ciencias
aplicadas**
Proyecto-Preprint

Evaluación de los factores motivacionales de asistentes de 20 a 30 años del gimnasio Smart Fit de Tunja

Evaluation of the motivational factors of attendees from 20 to 30 years of
age at the Smart Fit gym in Tunja

Gabanzo, Paula; Orjuela, Harol

Fundación Universitaria Juan de Castellanos (Tunja, Colombia).

*Email de correspondencia: paulagabanzo@gmail.com

Recibido: 25-1-2020

Aceptado: 30-2-2020

Cita sugerida (APA, sexta edición)

Gabanzo, O. (2020). Evaluación de los factores motivacionales de asistentes de 20 a 30 años del gimnasio Smart Fit de Tunja. *Revista Con-Ciencias del Deporte*, 2(2), 211-213. Recuperado de <http://unellez.edu.ve/revistas/index.php/rccd/index>



Resumen

La motivación resulta un aspecto de elevada importancia para generar adherencia a un programa de actividad física o un servicio ofertado en un centro de acondicionamiento físico. Evaluar los factores motivacionales de asistentes de 20 a 30 años del gimnasio Smart Fit de Tunja por medio de la Escala de Motivación en el Deporte (E.M.D)” de Brière, Vallerand, Blais y Pelletier (1995) adaptada por López (2000). Esta investigación es de tipo descriptivo con una muestra a conveniencia conformada por 14 participantes, (8 hombres), (6 mujeres); se aplicó una encuesta en donde se evaluó 5 sub-escalas: (1) sin motivación; (2) regulación externa; (3) regulación introyectada; (4) regulación identificada y (5) motivación intrínseca. Los resultados obtenidos muestran que ningún participante se encuentra en la escala (1); por su parte en la escala (2) aparece que 3 hombres se motivan dependiendo de su entorno, ya que se busca una recompensa por el tiempo invertido; en cambio en la escala (3), aparecen 4 mujeres y 2 hombres, esto significa que ellos quieren subir su autoestima y la única manera que encuentran es obteniendo una mejor apariencia física; en la escala (4) encontramos a 2 hombres y 2 mujeres donde ellos buscan verse de una manera más atractiva para bienestar de ellos mismos y en la escala (5) se encuentra solo un individuo que asiste por salud. En conclusión, existen diferentes niveles de motivación entre los asistentes al gimnasio Smart Fit de Tunja.

Palabras clave: motivación, gimnasio, conducta.



Abstract

Motivation is an aspect of high importance to generate adherence to a physical activity program or a service offered in a fitness center. Objective: To evaluate the motivational factors of attendees aged 20 to 30 from Tunja's Smart Fit gym through the Motivation Scale in Sport (E.M.D)" by Briere, Vallerand, Blais and Pelletier (1995) adapted by López (2000). This research is descriptive with a sample of 14 participants, (8 men), (6 women); a survey was applied where 5 sub-scales were assessed: (1) without motivation; (2) external regulation; (3) introjected regulation; (4) identified regulation and (5) intrinsic motivation. The results obtained show that no participant is on the scale (1); for their part on the scale (2) it appears that 3 men are motivated depending on their environment, as a reward is sought for the time spent; instead on the scale (3), 4 women and 2 men appear, this means that they want to raise their self-esteem and the only way they find is to get a better physical appearance; on the scale (4) we find 2 men and 2 women where they seek to see themselves in a more attractive way for self-being and on the scale (5) is only one individual who attends for health. In conclusion, there are different levels of motivation among attendees at the Smart Fit gym in Tunja.

Keywords: motivation, gym, behavior.