

## Motivos de asistencia al centro de acondicionamiento y preparación física de una institución universitaria en la ciudad de Cali - Colombia

### Reasons for attending the conditioning and physical preparation center of a university institution in the city of Cali - Colombia

\*Floralba Campo-Lucumí, \*Germán Darío Isaza-Gómez, \*, \*\*Diana Marcela Osorio-Roa, \*Heriberto González-Valencia

\*Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte (Colombia) \*\*Pontificia Universidad Javeriana Cali (Colombia)

**Resumen.** La asistencia a los centros de acondicionamiento se han convertido en un fenómeno social en el que la imagen corporal responde a una serie de lógicas relacionadas con diversos factores transversales como la salud, el rendimiento deportivo, la estética, entre otros. El estudio tuvo como objetivo caracterizar los motivos de asistencia a un Centro de Acondicionamiento y Preparación Física (CAPF) de una institución universitaria de la ciudad de Santiago de Cali. La metodología tuvo un enfoque cuantitativo y diseño descriptivo de corte transversal. El estudio se realizó con una muestra estratificada, constituida por 1383 participantes, agrupados en diferentes categorías poblacionales, que incluyeron estudiantes, funcionarios, profesores, egresados y un grupo denominado "otros". De estos participantes el 56% fueron hombres y el 44% mujeres, la edad promedio fue de  $33,4 \pm 7,1$  años. El Instrumento utilizado fue una encuesta estructurada tipo Likert la cual estuvo constituida por 33 preguntas. El análisis de la información se realizó a través del software SPSS versión 25. Los resultados revelaron que el grupo que más frecuentaba el CAPF estaba compuesto por los estudiantes, representando un 91% de la población, mientras que los egresados constituían una proporción significativamente menor, con 1,1 % de asistencia. Entre las motivaciones que impulsaron a los asistentes fue el mantenimiento de la salud y el rendimiento deportivo. En conclusión, el CAPF se establece como un espacio de encuentro donde una variedad de motivaciones converge, todas ellas dirigidas hacia la búsqueda de la armonización del cuerpo, el mantenimiento de la salud y la mejora de la calidad de vida para los miembros de la comunidad universitaria.

**Palabras clave:** Motivos, asistencia, acondicionamiento, gimnasio, salud, estética, prevención de lesiones.

**Abstract.** Attendance at fitness centers has become a social phenomenon in which body image responds to a series of logics related to various transversal factors such as health, sports performance, aesthetics, among others. The objective of the study was to characterize the reasons for attendance at a Physical Conditioning and Preparation Center (CAPF) of a university institution in the city of Santiago de Cali. The methodology had a quantitative approach and cross-sectional descriptive design. The study was carried out with a stratified sample, consisting of 1,383 participants, grouped into different population categories, which included students, civil servants, professors, graduates, and a group called "others." Of these participants, 56% were men and 44% were women, the average age was  $33.4 \pm 7.1$  years. The instrument used was a structured Likert-type survey which consisted of 33 questions. The analysis of the information was carried out using SPSS version 25 software. The results revealed that the group that most frequented the CAPF was made up of students, representing 91% of the population, while graduates constituted a significantly higher proportion. lower, with 1.1% attendance. Among the motivations that drove the attendees was the maintenance of health and sports performance. In conclusion, the CAPF is established as a meeting space where a variety of motivations converge, all of them directed towards the search for harmonization of the body, maintaining health and improving the quality of life for members of the community. university.

**Keywords:** Reasons, assistance, conditioning, gym, health, aesthetics, injury prevention.

---

Fecha recepción: 06-06-23. Fecha de aceptación: 22-09-23

Floralba Campo-Lucumí  
lucumiflor@gmail.com

## Introducción

A lo largo del tiempo, los gimnasios o centros de acondicionamiento físico han sido espacios multifuncionales que han servido para diversos fines. Aunque no existen registros precisos sobre el origen de los gimnasios y las razones específicas que llevaron a las personas a empezar a asistir a ellos, la historia proporciona datos históricos de diversas regiones, como Grecia, India y China, donde se han utilizado gimnasios con diferentes propósitos a lo largo de los siglos. Dalleck & Kravitz (2002) mencionaron que la cultura China reconocía que el ejercicio regular previene ciertas enfermedades, y desarrollaron la gimnasia Cong Fu para mantener el cuerpo en buenas condiciones. Estos autores también argumentaron como los griegos creían que el desarrollo del cuerpo era tan importante como el desarrollo de la mente. Brighton et al. (2020) comentaron cómo se reconocen las culturas chinas y egipcias en los comienzos del ejercicio estructurado, pero fueron los griegos quienes fomentaron el

entrenamiento físico competitivamente en sus atletas, y a partir de esto, el fitness recibió una aceptación cultural. En la actualidad, los gimnasios ofrecen una variedad de actividades que van más allá de lo convencional, y este sector del mercado ha integrado modalidades centradas en la salud física y el bienestar emocional (Orquera-Albarracín, 2022).

La actividad física (AF) siempre ha desempeñado un papel crucial en el desarrollo humano. En tiempos recientes, se ha observado un aumento significativo en la integración de diversas actividades entre la población universitaria. Las generaciones actuales buscan alternativas en su rutina diaria para hacer frente a los múltiples desafíos que involucran las actividades en las que los jóvenes participan. (López-Ulchur et al., 2023). Sin embargo, en numerosas ocasiones, los estudiantes universitarios enfrentan dificultades en su proceso de incorporación a la actividad física debido a la preocupación por abordar cuestiones que previamente no habían experimentado. Estas incluyen la interacción con nuevas personas, la gestión de tiempos para el estudio y el tiempo libre, entre

otros desafíos. (Moreno-Arrebola et al., 2018), los jóvenes universitarios constituyen un grupo social con diferentes tensiones y contradicciones (Pérez Ugidos et al., 2014).

Por otro lado, Faúndez-Casanova et al. (2023) mencionaron que la AF ostenta una posición importante dentro de los factores esenciales del desarrollo personal, la salud y la vida cotidiana; estos autores también argumentan que tanto el deporte como la AF trae beneficios importantes dentro del bienestar físico, psicológico y social. Las instituciones de educación superior juegan un papel importante en el establecimiento de conocimientos, conductas y actitudes que promuevan el desarrollo de cada individuo desde una perspectiva integradora (Chales-Aoun & Merino, 2019).

Faúndez-Casanova et al. (2023) argumentaron que la realización de AF acorde a sus necesidades y características han ido en aumento y con ello los beneficios de este tipo de rutinas. El entorno universitario podría actuar como un catalizador para facilitar un estilo de vida físicamente activo, en mayor medida comparándolos con otros grupos sociales (Pérez et al., 2014).

Un estilo de vida saludable implica la práctica regular de actividad física y una alimentación equilibrada, ya que estos factores tienen un impacto directo en la salud y el bienestar de las personas. Según Vásquez-Espinoza (2019), los estilos de vida se configuran a partir de comportamientos que se repiten con regularidad, se aprenden y se adoptan en el transcurso de la vida cotidiana. Es importante destacar que la actividad física, la educación física y el deporte son derechos fundamentales para todos, debido a su influencia positiva en la salud física, mental y el bienestar, así como en las capacidades psicológicas de las personas, como señalan Lermada et al. (2023). Por lo tanto, deben promoverse sin discriminación alguna.

Algunas de las razones para asistir a los gimnasios, según Gregorat (2008), se centran principalmente en la preparación físico-deportiva, lo que ha contribuido al desarrollo de la forma física y el rendimiento deportivo. Por otro lado, González-Carvajal et al. (2022) señalaron que una gran parte de los usuarios de gimnasios acude principalmente por motivos estéticos en lugar de razones relacionadas con la salud (Miranda, 1991). Igualmente, De la Rosa (2021) manifestó que la sociedad actual cada vez otorga más importancia al culto al cuerpo, la alimentación sana y a los hábitos de vida saludables; del mismo modo, estableció que obtener una buena forma física permite que las personas perciban el reconocimiento de los demás, alcanzando valores de confianza y respeto. Castellanos-Mendoza et al. (2021) propusieron que en la actualidad las personas asisten a los gimnasios por el sistema sociocultural que hay en el momento; en este sentido, Córdoba et al. (2021) argumentó que las razones actuales en cuanto a la práctica de AF están muy influenciadas por celebridades y sus contenidos a través de redes sociales.

La cultura fitness ha experimentado un notable crecimiento, ya que aquellos que asisten a centros de acondicionamiento buscan adoptar un estilo de vida más activo y saludable (Orquera-Albarracín, 2022). Según Cabrera et al. (2021), las personas han demostrado una mayor conciencia

y preocupación por cuidar sus hábitos de actividad física, con el objetivo de mejorar su apariencia corporal. Este enfoque ha generado un considerable interés en el estilo de vida fitness en la actualidad. Además, después de haber experimentado el aislamiento social durante la pandemia de Covid-19, se ha evidenciado la necesidad de espacios de reencuentro social, que son fundamentales para fomentar el diálogo, el intercambio de ideas, experiencias y conocimientos (Zuluaga, et al., 2021).

Sin embargo, se observan diversas dificultades en la práctica de la actividad física. Según Figueroa-Quintero & Cano-Ospina (2018), en la región, existen múltiples barreras que obstaculizan la participación en la actividad física, que incluyen la falta de tiempo, la influencia social, la falta de energía, la falta de voluntad, el miedo a las lesiones, la falta de habilidades y la carencia de recursos. A pesar de los esfuerzos por fomentar la actividad física, su éxito se ve limitado si no se abordan adecuadamente estas barreras. Por otro lado, Jalil (2022) destacó que la democratización del deporte en Colombia ha incrementado la penetración del mercado deportivo y ha brindado a muchas personas la oportunidad de involucrarse en actividades deportivas.

En este contexto, existen diversas motivaciones y circunstancias que llevan a las personas a asistir a los gimnasios. Aznar-Ballesta & Vernetta-Santana (2023) argumentaron que comprender las motivaciones que impulsan la asistencia a los centros de acondicionamiento físico permitirá a los entrenadores diseñar planes y programas más atractivos para los usuarios. Por esta razón, el objetivo de este estudio fue caracterizar los motivos de asistencia al Centro de Acondicionamiento Físico (CAPF) de una institución universitaria en la ciudad de Cali, Colombia. Esto puede proporcionar herramientas para promover la incorporación de la actividad física en el entorno universitario.

## Metodología

### *Enfoque y tipo de estudio*

El trayecto metodológico siguió la lógica del enfoque cuantitativo, a partir del estudio descriptivo de corte transversal, el cual permitió reconocer los motivos de asistencia al Centro de Acondicionamiento y Preparación Física -CAPF- de una institución universitaria de la ciudad de Cali. Los estudios descriptivos permiten la caracterización de un hecho o fenómeno o las formas de comportamiento de determinados grupos sociales para establecer su estructura y comportamiento (Hernández et al., 2014); en este sentido, se tomaron los datos a la población universitaria durante el segundo semestre del año 2022.

### *Población y muestra*

La población estuvo constituida por la comunidad de una institución universitaria de la ciudad de Santiago de Cali. La muestra estratificada estuvo constituida por 1383 participantes, quienes se agruparon según sus funciones en

la institución: estudiantes, funcionarios, profesores, egresados y un grupo denominado “otros”, quienes hacen relación a aquellos que asistían por medio de convenios interinstitucionales, donde el 56% corresponde al sexo masculino y el 44% al femenino, tal como se evidencia en la tabla 1.

Tabla 1.  
Participantes en el estudio

	Promedio de edad	Mascullinos		Femeninos		Prefiero no decirlo		Total	
		F	f%	F	f%	F	f%	F	f%
Estudiantes	21,6	711	51%	545	39%	2	0%	1258	91%
Docentes	40,2	7	1%	11	1%	0	0%	18	1%
Funcionarios	37,6	10	1%	21	2%	0	0%	31	2%
Egresados	33,5	8	1%	7	1%	0	0%	15	1%
Otros	34,1	42	3%	19	1%	0	0%	61	4%
Total	33,4	778	56%	603	44%	2	0%	1383	100%

Nota: Elaboración propia.

Los criterios de inclusión estuvieron enmarcados de forma directa con ser miembro activo de la comunidad universitaria: Ser estudiante matriculado durante el semestre académico, ser egresado de uno de los programas académicos, ser colaborador en alguna de las dependencias administrativas o de otras dependencias y/o tener un convenio vigente para la utilización del CAPF. Además, los participantes del estudio debieron aceptar de forma voluntaria su participación en la investigación con la firma del consentimiento informado y finalmente diligenciar el instrumento en su totalidad. Se excluyeron del estudio aquellos participantes que no cumplieron con los criterios anteriormente expuestos.

### Instrumentos

El instrumento utilizado fue una encuesta estructurada, la cual permitió identificar los motivos de asistencia en el CAPF de la población universitaria. La encuesta se desarrolló a través de un formulario de Google Form compuesta 33 preguntas tipo Likert, las cuales permitieron identificar las características sociodemográficas, caracterización del riesgo, tipo de vinculación con la institución, tipo de programa académico al que pertenece y los intereses de participación en el Centro de Acondicionamiento y Preparación Física. Para valorar la fiabilidad de los datos obtenidos se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach el cual emitió un valor de 0,8 lo que evidencia que el instrumento utilizado fue bueno y confiable.

### Procedimiento

En julio y agosto de 2022, los miembros de la comunidad universitaria tuvieron la oportunidad de inscribirse en el Centro de Acondicionamiento y Preparación Física Universitaria (CAPF). Para llevar a cabo este proceso, se les brindó la opción de completar un formulario de Google Form, el cual estaba disponible en la página web o mediante un código QR que estaba disponible en la recepción del CAPF. Durante el proceso de inscripción, los participantes debieron completar un cuestionario diseñado para recopilar información relacionada con el proyecto, su descripción, consentimiento informado, características generales de la población, antecedentes personales y familiares, así como

sus motivaciones para participar en el CAPF. Finalmente, las personas inscritas en el CAPF debían registrar sus horarios de participación, frecuencia de asistencia y si fuese necesario debían realizar alguna valoración especializada por el personal del Centro de Acondicionamiento y Preparación Física, acompañadas de valoraciones por especialistas en la composición corporal y aptitud física.

### Aspectos éticos

El proyecto de investigación presenta un aval y aprobación del comité de ética en la Institución Universitaria Escuela Nacional del deporte con radicado número 40.07.026.

### Análisis de la información

El análisis de la información se llevó a cabo utilizando el programa SPSS versión 25. En este proceso, se procedió a la agrupación y clasificación de los datos según los diferentes grupos poblacionales que asistieron al Centro de Acondicionamiento y Preparación Física Universitaria (CAPF), que incluyeron estudiantes, egresados, profesores, funcionarios y otros. En una primera etapa del análisis, se identificaron valores atípicos univariantes, y se confirmaron los supuestos estadísticos necesarios para el análisis de los datos, siendo importante destacar que no se detectaron valores atípicos extremos en la información recopilada. El análisis de los datos se llevó a cabo mediante estadísticas descriptivas básicas, estadísticas inferenciales y la aplicación de pruebas como el Chi Cuadrado y la razón de verosimilitud. Además, la prueba de asociación se efectuó utilizando el chi-cuadrado de Fisher como parte del proceso de análisis.

### Resultados

El estudio se realizó con una muestra de 1383 personas quienes asistieron al Centro de Acondicionamiento y Preparación Física de una Institución Universitaria de la Ciudad de Santiago de Cali. Los grupos poblacionales estuvo constituido por docentes, egresados, estudiantes, funcionarios y un grupo denominado “otro” el cual estuvo compuesto por personas que asistían al CAPF a través de convenios interinstitucionales

Los estudiantes representan el 91% de los asistentes al CAPF, mientras que los egresados representan el 1.1% de la población que menos participa de este escenario. En la tabla 2, se presenta los motivos de la población en general para asistir al CAPF.

Los resultados de la población evidencian que en su mayoría las personas asistían al CAPF por dos motivos principales: *Salud y Rendimiento deportivo*; mientras que el motivo por el que menos iban al CAPF es la *socialización* y temas relacionados con *lo académico*.

En la tabla 3, se presentan los motivos por asociación y el valor de significancia en los diferentes grupos poblacionales. En este orden de ideas, la prueba de asociación se realiza a través del chi-cuadrado, es decir, permite identificar la significancia del estudio.

El grupo poblacional que más asistía por estética hace referencia a los estudiantes, egresados y docentes; mientras que los funcionarios manifestaron asistir al CAPF en menor frecuencia por este motivo. Para los motivos de asistencia al CAPF por estética, el valor del chi-cuadrado es mayor a  $\lambda > 0.05$  por lo tanto, no existen diferencias significativas.

Los grupos poblacionales que más asistían al CAPF por salud son los docentes, le siguen los funcionarios y los estudiantes; mientras que los egresados manifestaron asistir en menor medida por este motivo. Para los motivos de asistencia al CAPF por salud, el valor del chi-cuadrado es mayor a  $\lambda > 0.05$ , es decir, no existen diferencias significativas.

El grupo poblacional que más asistía por este motivo son los egresados, estudiantes y otros usuarios; mientras que los grupos que manifestaron asistir en menor medida por este motivo fueron los docentes y los funcionarios de la institución. Para los motivos de asistencia al CAPF por rendimiento deportivo, el valor del chi-cuadrado es mayor a  $\lambda < 0.05$  se rechaza la Ho.

Los grupos poblacionales que más asistían por este mo-

tivo al CAPF fueron los egresados, estudiantes y otros usuarios; mientras que los que menos iban eran los docentes. Para los motivos de asistencia al CAPF por prevención de lesiones, el valor del chi-cuadrado es mayor a  $\lambda > 0.05$  se acepta la Ho.

El grupo que asistía por motivos de socialización al CAPF fueron los egresados; mientras que los que menos iban por este motivo fueron los docentes y estudiantes. Para los motivos de asistencia al CAPF por socialización, el valor del chi-cuadrado es mayor a  $\lambda > 0.05$  se acepta la Ho.

Los motivos que convocan los temas académicos estuvieron asociados con las prácticas institucionales, desarrollo de actividades desde los diferentes cursos y los trabajos relacionados con temas de investigación; en este sentido, los asistentes por este motivo fueron los egresados y estudiantes; mientras que los funcionarios manifestaron en menor medida participar por estos motivos. Para los motivos de asistencia al CAPF por temas académicos, el valor del chi-cuadrado es mayor a  $\lambda > 0.05$  se acepta la Ho.

Los datos evidencian un coeficiente de incertidumbre bajo, lo que representa la homogeneidad de los datos.

Tabla 2.  
Motivos de asistencia al CAPF

		Estética	Salud	Rendimiento deportivo	Prevención de lesiones	Socialización	Académico
N	Válido	1378	1382	1383	1383	1383	1383
	Perdidos	5	1	0	0	0	0
	Media	3.83	4.36	4.27	4.18	3.07	3.12
	Error estándar de la media	.031	.027	.028	.030	.035	.037
	Mediana	4.00	5.00	5.00	5.00	3.00	3.00
	Moda	5	5	5	5	3	3
	Desv. estándar	1.161	.998	1.052	1.113	1.313	1.358
	Varianza	1.347	.997	1.107	1.238	1.723	1.844
	Asimetría	-.762	-1.593	-1.432	-1.366	.013	-.116

Nota: Elaboración propia.

Tabla 3.  
Motivos de asistencia por estética\*

	Nunca		Casi nunca		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%
Docente	2	12%	1	6%	4	24%	1	6%	9	53%	17	100%
Egresado	0	0%	3	20%	3	20%	3	20%	6	40%	15	100%
Estudiante	69	5%	71	6%	321	26%	326	26%	471	37%	1258	100%
Funcionario	0	0%	1	3%	12	41%	8	28%	8	28%	29	100%
Otro	7	12%	5	8%	14	24%	12	20%	21	36%	59	100%

Nota: Elaboración propia. \*El valor de la prueba del chi-cuadrado fue de .131 y razón de verosimilitud de .131 el recuento mínimo esperado fue .85

Tabla 4.  
Motivos de asistencia por salud\*

	Nunca		Casi nunca		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%
Docente	1	6%	1	6%	1	6%	3	17%	12	67%	18	100%
Egresado	1	7%	3	20%	1	7%	5	33%	5	33%	15	100%
Estudiante	27	2%	58	5%	132	10%	245	19%	796	63%	1258	100%
Funcionario	0	0%	0	0%	5	17%	7	23%	18	60%	30	100%
Otro	2	3%	3	5%	9	15%	10	16%	37	61%	61	100%

Nota: Elaboración propia. \*El valor de la prueba del chi-cuadrado fue de .263 y razón de verosimilitud de .377 el recuento mínimo esperado es .34

Tabla 5.  
Motivos de asistencia por rendimiento deportivo\*

	Nunca		Casi nunca		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%
Docente	2	11%	2	11%	7	39%	4	22%	3	17%	18	100%
Egresado	1	7%	1	7%	0	0%	2	13%	11	73%	15	100%
Estudiante	33	3%	52	4%	159	13%	265	21%	749	60%	1258	100%
Funcionario	3	10%	4	13%	9	29%	7	23%	8	26%	31	100%
Otro	4	7%	4	7%	7	11%	7	11%	39	64%	61	100%

Nota: Elaboración propia. \*El valor de la prueba del chi-cuadrado fue de .001 y razón de verosimilitud de .001 el recuento mínimo esperado es .47

Tabla 6.  
Motivos de asistencia por prevención de lesiones\*

	Nunca		Casi nunca		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%
Docente	2	11%	0	0%	4	22%	6	33%	6	33%	18	100%

Egresado	0	0%	0	0%	2	13%	3	20%	10	67%	15	100%
Estudiante	57	5%	58	5%	164	13%	294	23%	685	54%	1258	100%
Funcionario	1	3%	1	3%	7	23%	9	29%	13	42%	31	100%
Otro	4	7%	2	3%	8	13%	9	15%	38	62%	61	100%

Nota: Elaboración propia. \*El valor de la prueba del chi-cuadrado fue de .552 y razón de verosimilitud de .440 el recuento mínimo esperado es .66

Tabla 7.

Motivos de asistencia por socialización\*

	Nunca		Casi nunca		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%
Docente	4	22%	3	17%	5	28%	3	17%	3	17%	18	100%
Egresado	1	7%	4	27%	4	27%	5	33%	1	7%	15	100%
Estudiante	183	15%	251	20%	377	30%	195	16%	252	20%	1258	100%
Funcionario	2	6%	3	10%	15	48%	7	23%	4	13%	31	100%
Otro	13	21%	5	8%	23	38%	7	11%	13	21%	61	100%

Nota: Elaboración propia. \*El valor de la prueba del chi-cuadrado fue de .138 y razón de verosimilitud de .114. el recuento mínimo esperado es 2.20

Tabla 8.

Motivos de asistencia por académico\*

	Nunca		Casi nunca		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%	n	f%
Docente	3	17%	3	17%	7	39%	2	11%	3	17%	18	100%
Egresado	2	13%	3	20%	3	20%	3	20%	4	27%	15	100%
Estudiante	210	17%	182	14%	376	30%	214	17%	276	22%	1258	100%
Funcionario	6	19%	1	3%	15	48%	6	19%	3	10%	31	100%
Otro	16	26%	2	3%	18	30%	13	21%	12	20%	61	100%

Nota: Elaboración propia. \*El valor de la prueba del chi-cuadrado fue de .230 y razón de verosimilitud de .121. el recuento mínimo esperado es 2.07

Tabla 9.

Coeficiente de incertidumbre

Coeficiente de incertidumbre	Valor	Error estándar asintótico <sup>a</sup>	T aproximada <sup>b</sup>	Significación aproximada	
Estética	Simétrico	.009	.003	2.602	.131 <sup>c</sup>
	Estética dependiente	.006	.002	2.602	.131 <sup>c</sup>
Salud	Simétrico	.008	.004	2.180	.377 <sup>c</sup>
	Salud dependiente	.006	.003	2.180	.377 <sup>c</sup>
Rendimiento deportivo	Simétrico	.022	.006	3.515	<.001 <sup>c</sup>
	Rendimiento deportivo dependiente	.015	.004	3.515	<.001 <sup>c</sup>
Prevención de lesiones	Simétrico	.007	.003	2.320	.440 <sup>c</sup>
	Prevención de lesiones dependiente	.005	.002	2.320	.440 <sup>c</sup>
Socialización	Simétrico	.008	.003	2.492	.114 <sup>c</sup>
	Socialización dependiente	.005	.002	2.492	.114 <sup>c</sup>
Académico	Simétrico	.008	.003	2.655	.121 <sup>c</sup>
	Académico dependiente	.005	.002	2.655	.121 <sup>c</sup>

Nota: Elaboración propia.

## Discusión

El propósito fundamental de esta investigación fue identificar los motivos que llevan a distintos grupos pertenecientes a la comunidad universitaria de una institución con énfasis en el deporte a asistir al Centro de Acondicionamiento y Preparación Física (CAPF). Los resultados obtenidos revelaron que los hombres tienen una mayor presencia en el CAPF en comparación con las mujeres. Estos hallazgos se alinean con investigaciones previas, como la realizada por Cuero y Sánchez (2019) en la Universidad Santo Tomás de Bogotá, que señaló que el 84% de los asistentes al gimnasio eran hombres, mientras que las mujeres representaban el 16%. Asimismo, el estudio de Villanueva (2023) refleja una tendencia similar en la Universidad del País Vasco, donde la asistencia de hombres supera a la de mujeres con un 62,5% frente al 37,5%. Sin embargo, es importante destacar que existen estudios en los cuales se observa una distribución más equitativa entre hombres y mujeres en cuanto a la asistencia al CAPF, como se evidencia en las investigaciones realizadas por Mujika-Alberdi et al. (2021), Rodríguez-Fernández et al. (2021) y Lluna-Ruiz et al. (2020). Estos estudios muestran que, en ciertos contextos, las diferencias demográficas tienden a ser menos marcadas en términos de participación en el gimnasio.

En los resultados de este estudio, los estudiantes tuvieron una asistencia del 91% de la población, quienes se encontraban en un rango de edad entre 16 y 54 años; estos datos coinciden con el estudio de Gómez et al. (2019) quienes afirman que la mayor población beneficiaria de los gimnasios son los estudiantes universitarios, igualmente, Fernández-Rodríguez et al. (2020) lograron evidenciar que la población que asistía a los gimnasios tienen un rango de edad entre 18 y 50 años. En el estudio de Cantillo et al. (2022) evidenciaron que los asistentes al Athletic Gym está compuesto en su mayoría por jóvenes de la “generación Y - Millennials” quienes presentan una edad entre los 21 y 40 años. En este orden de ideas, las personas que generalmente asistían a los centros de acondicionamiento y/o gimnasios son adultos jóvenes, y se diría que son motivados por las tendencias del fitness.

La estética se presenta como uno de los principales motivos de asistencia al CAPF, quienes acuden en mayor porcentaje son los estudiantes, le siguen los egresados y los docentes; esto quiere decir, que las personas a través de la actividad física y ejercicios de musculación desean la obtención de un cuerpo armonioso y conservar su buena asimetría corporal; estos resultados concuerdan con los estudios de Castañeda & Campos (2012) quienes evidenciaron que uno de los motivos principales para la práctica deportiva de los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla se relaciona con factores estéticos.

La estética se presenta como uno de los principales motivos de asistencia al CAPF, quienes acuden en mayor porcentaje son los estudiantes, le siguen los egresados y los docentes; esto quiere decir, que las personas a través de la actividad física y ejercicios de musculación desean la obtención de un cuerpo armonioso y conservar su buena asimetría corporal; estos resultados concuerdan con los estudios de Castañeda & Campos (2012) quienes evidenciaron que uno de los motivos principales para la práctica deportiva de los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla se relaciona con factores estéticos.

La percepción de la autoimagen es uno de los temas de mayor auge en este tiempo contemporáneo, los estudios de Gómez (2020) concuerdan en que el cuerpo es la principal carta de presentación, lo que ha incrementado en los individuos la preocupación por su aspecto físico, incluso García & Duarte (2022) mencionan que en la actualidad la asistencia al gimnasio es un fenómeno social, donde el auto-reconocimiento obedece a una lógica de consumo y de aceptación personal.

Además de la globalización de la imagen, las pautas publicitarias donde se promueve la consecución de cuerpos perfectos, considerados estéticamente bellos, contribuye a que las personas busquen practicar ejercicios físicos de forma sistemática con el fin de mejorar su imagen física en este orden de ideas, García-Valle (2022) argumenta que el deporte se proyecta como un escenario potente para mantener la imagen corporal, continuando con una reproducción cultural que se tiene frente al culto al cuerpo en las diferentes sociedades; del mismo modo, Guirao (2014) evidencia la necesidad social de mantener cuerpos perfectos articulándose con una alimentación adecuada y estilos de vida saludables.

Los resultados demuestran en este sentido, que los diferentes grupos poblacionales desean mejorar su imagen corporal, los estudios de Valles et al. (2020) evidencian que tanto hombres como mujeres gimnastas se sienten inconformes con su silueta corporal, y llama la atención los altos índices de insatisfacción independientemente si son o no deportistas de alto rendimiento. En este sentido, los estudios de Cardozo et al. (2023) evidenciaron las presiones en las que habita la sociedad actual, en este caso particular, los estudiantes universitarios manifestaron tener un autoconcepto bajo. Como respuesta a estas necesidades el estudio de Adarve et al. (2019) concluyen que los jóvenes con familias nucleares y quienes realizan actividad física al menos tres veces por semana presentan un mejor autoconcepto. Igualmente, los resultados del estudio de Tsitkari et al. (2023) evidencian un autoconcepto de moderado a bajo de la imagen corporal de algunos miembros de los centros de acondicionamiento físico. En este sentido, las mujeres desean ser más delgadas; mientras que los hombres desean ser más gruesos o musculosos.

La salud fue otro de los motivos principales de asistencia al CAPF, el mayor porcentaje de permanencia por esta causa la tienen los docentes y funcionarios de la institución. En este sentido, los beneficios de la práctica de la actividad física regular y sus beneficios sobre la salud ha sido reconocido por varios autores, Chavarría (2019) identificó que el 72% de los socios que asistían a un gimnasio en la ciudad de Montevideo marcaron que realizan las actividades en el gym por salud. Así mismo, en el estudio de Campos et al. (2019) lograron identificar las ventajas de un programa fitness de ocho semanas sobre la salud, su impacto sobre la reducción de peso y la ganancia de fuerza muscular de miembros superiores e inferiores, fue necesario una planificación adecuada del programa de entrenamiento a partir de las características de cada individuo.

La carga laboral que implica la docencia universitaria

es alta, genera mucho estrés y ansiedad en los profesores, el ejercicio físico regular es un agente catalizador que genera endorfinas, el estudio de Quintero & Ruiz (2022) evidenciaron los beneficios de un programa de acondicionamiento físico supervisado virtualmente sobre la condición física y el estrés en un grupo de docentes universitarios en tiempos de confinamiento por Covid-19. Igualmente, los estudiantes universitarios están sometidos a una alta carga de exigencia académica, estudios como los de Muñoz-Donoso et al. (2023) evidenciaron que los estudiantes universitarios durante los exámenes finales son insuficientemente activos y perciben niveles moderados y severos de estrés académico. Además, en su estudio Pinillos et al. (2022) evidenciaron que los jóvenes universitarios que proceden de estratos socioeconómicos más bajos tienen estilos de vida con tendencias poco saludables.

Estas consecuencias propias de la actividad académica se han convertido en una gran preocupación de las diferentes directivas universitarias, en su estudio Peñarribia-Lozano et al. (2023) han propuesto algunos desafíos para los jóvenes universitarios para la promoción de la actividad física durante siete semanas, los diferentes grupos que obtenían datos en tiempo real de su trabajo tuvieron un aumento de su actividad física producto de las herramientas tecnológicas que les monitoreaban constantemente. Igualmente, se reconoce este tipo de actividades sobre la salud, el bienestar emocional y psicológico de los jóvenes universitarios (Espinosa et al., 2023, Garcías de Ves et al., 2022; Blanco et al., 2023).

En este sentido, el estudio de Martínez & Calvo (2014) evidenciaron que los trabajadores que realizan pausas activas y actividad física entre dos y tres veces por semana tienen una mejor percepción sobre su salud y calidad de vida. Se hace necesario promover espacios adecuados para la práctica de este tipo de actividades, el estudio de Lera et al. (2017) lograron identificar que es preciso reconocer una serie de características para la planificación de los diferentes programas con personas adultas (género, edad, educación, estado de salud y nivel de satisfacción). En este sentido, la práctica del ejercicio físico regular genera múltiples beneficios sobre la salud (Muñoz-Donoso et al., 2023; Blanco et al., 2023; Gómez-Mazorra et al., 2023; Quintero & Ruiz, 2022; Sanchis-Soler et al., 2022).

El rendimiento deportivo fue otro de los motivos de asistencia al CAPF, donde egresados y estudiantes obtuvieron una mayor participación por este aspecto; la carrera dual, es entendida como el escenario donde jóvenes deportistas de alto rendimiento asumen de forma paralela sus estudios universitarios, implica una alta demanda no solo para sus actividades académicas, sino espacios de tiempo dedicados a mantener su forma competitiva (Rodríguez et al., 2022-2021; Sanchis-Soler et al., 2022; Sánchez et al., 2022).

Para ello se debe gestionar los tiempos de dedicación al entrenamiento, asumir una planificación rigurosa de las competencias a fin de afectar en menor medida las responsabilidades académicas; en este sentido, el apoyo de las mediaciones educativas y la ayuda de las TIC son fundamental

para continuar con el proceso universitario (González-Vallencia et al., 2021, Londoño-Velasco et al., 2021; Osorio et al., 2020).

Las adaptaciones permanentes que se deben tener para mantener el rendimiento deportivo son fundamentales, estudios como los de Isaza-Gómez et al. (2022) han logrado evidenciar algunas ayudas tecnológicas para mantener la forma deportiva; el estudio de Sámano (2020) evidencian toda la ansiedad que implica la competencia universitaria y la relación con el rendimiento académico, sin embargo, ellos deben asumir las diferentes presiones que implica una educación dual, a veces es más difícil cumplir con los requisitos académicos que con los deportivos.

No obstante, la preparación física no tiene tregua, Candian et al. (2023) identificaron los índices de asimetría bilateral entre las manifestaciones de fuerza muscular en jóvenes universitarios de la Universidad de Chihuahua. Igualmente, la preparación táctica y técnica, lo que implica una dedicación permanente a los procesos de entrenamiento (Claros et al., 2022; González-Arango et al., 2022; Vergara & Sánchez, 2021; Ceballos-Gurrola et al., 2020). En este orden de ideas, el CAPF se convierte en un escenario donde convergen deportistas de alto rendimiento y la comunidad universitaria en general, cada uno asume su proceso de entrenamiento según sus objetivos de entrenamiento.

Un grupo de la comunidad universitaria asistía al CAPF para evitar lesiones e incluso realizar rehabilitación deportiva, el estudio de Villaquiran-Hurtado et al. (2020) hacen hincapié en trabajo de flexibilidad, equilibrio dinámico y estabilidad del core para la prevención de lesiones en deportistas universitarios. Las causas de éstas en deportistas universitarios es más frecuente de lo que parece, en el estudio de Danes et al. (2020) identificaron que son más frecuentes en hombres que en mujeres, igualmente lograron determinar que los deportes de mayor riesgo son: baloncesto, fútbol y voleibol, son más frecuentes lesiones de miembro inferior capsulo-ligamentosas como esguinces y lesiones musculares.

En este sentido, el proceso de prevención de lesiones se hace prioritario para muchas personas que asistían al CAPF. Es más importante trabajar en la prevención que en la rehabilitación, por ello el estudio de Dueñas & Vivas (2023) afirman que es fundamental diseñar programas de prevención de lesiones en la comunidad universitaria, ya que para algunas universidades públicas esto no se ha tenido en cuenta.

Actualmente, existen trabajos profilácticos y predictivos que permiten trabajar en la prevención de lesiones con deportistas universitarios y personas no entrenadas, es fundamental promover escenarios de formación pedagógica y fomentar escenarios de promoción de salud a través de la actividad física que mitiguen el riesgo lesivo y la obtención de enfermedades crónicas no trasmisibles (López et al., 2023; Juan, 2021; Cabeza et al., 2019; Cabeza-Carmona et al., 2019).

La socialización fue otro de los motivos para la asistencia al CAPF, esto con el fin de salir de la rutina y generar otros ambientes para su ocio y disfrute, el estudio de Chavarría

(2019) afirma que un poco más del 65% de las personas que asisten a un gimnasio es con el motivo de socializar y recrearse.

Producto del aislamiento preventivo por la pandemia por Covid-19, se privilegió el uso de la virtualidad en todos los procesos sociales, incluso el deportivo; a partir de esta experiencia, la sociedad le ha dado más valor el encuentro físico, generando oportunidades valiosas para tejer diálogos en medio del encuentro social. Los Centros de Acondicionamiento y/o los gimnasios igualmente se convierten en esos lugares fantásticos para compartir con otras personas, hacer amigos y participar en comunidad (López et al., 2023; Zúñiga et al., 2022; Bernate et al., 2020).

Es evidente las posibilidades de interacción y de aprendizaje que suceden a través del deporte y la actividad física, estos escenarios se convierten en espacios privilegiados para la interacción humana, generar aprendizajes e impactar de forma positiva en la sociedad (González-Hernández et al., 2022; Isaza et al., 2021), el estudio de Cano-Moya et al. (2023) evidencian las potencialidades del juego y el deporte para la transformación de habilidades sociales en los niños de comunidades vulnerables, (Gómez, 2016; Gómez, et al., 2018; Bedoya-Solarte, et al., 2020; Isaza-Gómez, et al., 2020).

Igualmente, los usuarios manifestaron asistir al CAPF por motivos académicos, entre ellos se encuentran las prácticas profesionales, actividades de clase y espacios de diálogo de saberes entre los diferentes profesionales en formación; algunos realizan trabajos de investigación y promueven el aprendizaje de diferentes técnicas y ejercicios acordes a las necesidades de los usuarios (Isaza, et al., 2022). En este orden de ideas, este espacio se transforma en un aula de clase, donde el pensamiento crítico, la resolución de problemas y el aprendizaje activo sucede de forma continua (I Rus & Anronell, 2022; Martínez e Itzel, 2019).

## Conclusiones

El Centro de Acondicionamiento y Preparación Física (CAPF) se posiciona como un espacio de encuentro donde se establecen diversas relaciones entre distintos miembros de la comunidad universitaria, como docentes, estudiantes, egresados, funcionarios y deportistas, entre otros. Los motivos que llevan a las personas a asistir al CAPF son variados y, en términos generales, reflejan el deseo de alcanzar cuerpos más armónicos, tonificados y saludables, lo que les brinda una mayor seguridad para llevar a cabo sus activida-

des diarias. Además, un grupo de usuarios acude al centro con la finalidad de mejorar su rendimiento deportivo y prevenir lesiones.

Es importante destacar que el CAPF se mantiene en constante evolución con el objetivo de fomentar un intercambio de conocimientos y experiencias, lo que contribuye a la transformación continua de las prácticas profesionales y pedagógicas de los futuros profesionales en formación. Este espacio se convierte, así, en un catalizador de la interacción

entre diferentes actores de la comunidad universitaria, enriqueciendo su experiencia en términos de salud y bienestar.

## Agradecimientos

A los estudiantes, docentes, administrativos, funcionarios y deportistas en general que asistieron al Centro de Acondicionamiento y Preparación Física y al equipo interdisciplinario que desarrolló el estudio, además, al apoyo incondicional del Grupo de Investigación Estudios Aplicados al Deporte y Educar 2030 de la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte y al Grupo de Ciencias Básicas y Clínicas de la Salud de la Pontificia Universidad Javeriana Cali.

## Referencias

- Adarve, M. G., Zurita Ortega, F., Gómez Sánchez, V., Padial Ruz, R., & Lara Sánchez, A. J. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes (Influence of the practice of physical activity on the self-concept of adolescents). *Retos*, 36, 342–347. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68852>
- Aznar-Ballesta, A., & Vernetta-Santana, M. (2023). *Disfrute y motivación en la práctica de actividad física y satisfacción con los servicios deportivos durante la adolescencia*. (Enjoyment and motivation in the practice of physical activity and satisfaction with sports services during adolescence). *Retos*, 47, 51–60. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94986>
- Bedoya-Solarte, D. L., Serna-Olaya, C. L., & Isaza-Gómez, G. D. (2020). El fútbol como mediación educativa en el fortalecimiento de valores sociales. *Encuentros con semilleros*, 2(2).
- Bernate, J., Fonseca, I., & Betancourt, M. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior (Impact of physical activity and sports practice in the social context of higher education). *Retos*, 37, 742–747. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.67875>
- Blanco Ornelas, J. R., Rangel-Ledezma, Y. S., Jurado-García, P. J., Aguirre Vásquez, S. I., Ornelas Contreras, M., Benavides Pando, E. V., & Blanco Vega, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos (Physical activity, body image and psychological well-being in Mexican university students). *Retos*, 47, 720–728. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93828>
- Brighton, J., Wellard, I., & Clark, A. (2020). *Gym Bodies: Exploring Fitness Cultures* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315619491>
- Cabeza Toro, A. M., Guillen Pereira, L., Gutierrez Cruz, M., Padrón Fernández, L., Vargas Vera, D. F., & Ortega Oyarvide, R. M. (2019). Sistema de ejercicios profilácticos para la prevención de las lesiones de rodilla en el Karate Do (System of prophylactic exercises for the prevention of knee injuries in Karate Do). *Retos*, 36, 487–496. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.70918>
- Cabeza-Carmona, M. J., Barranco-Ruiz, Y., & Villa-González, E. (2019). Programa de prevención de lesiones para la mejora de la salud articular del hombro en jóvenes triatletas (Injury prevention program for the improvement of shoulder health in young triathletes). *Retos*, 35, 80–86. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.60602>
- Cabrera, R. B., Sánchez, D. G., Huerta, M. E. B., & Huerta, S. E. B. (2021). Evaluación del posicionamiento mediante mapas perceptuales de los gimnasios de rioverde SLP. *Tlatemoani: revista académica de investigación*, 12(38), 27–54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8238811>
- Campos, F., González-Villora, S., González Gómez, D., & Martins, F. M. L. (2019). Benefits of 8-week fitness programs on health and fitness parameters (Beneficios de los programas de fitness de ocho semanas en parámetros de salud y fitness). *Retos*, 35, 224–228. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63889>
- Candia Luján, R., Núñez Escudero, B. A., Carreón Santa Cruz, K. I., De León Fierro, L. G., Carrasco Legleu, C. E., & Candia Sosa, K. F. (2018). Índice de asimetría bilateral similar de las manifestaciones de la fuerza muscular de extremidades inferiores en jóvenes universitarios (Similar bilateral asymmetry index of the expressions of muscle strength in lower limbs in university students). *Retos*, 33, 34–36. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.52934>
- Cano-Moya, J. L., Isaza-Gómez, G. D., & Valencia-Guzmán, J. D. (2023). El juego como estrategia didáctica para la construcción de habilidades sociales en los niños de la comuna 20 de la ciudad de Cali (The game as a didactic strategy for the construction of social skills in the children of the 20 communes of the city of Cali). *Retos*, 48, 261–270. Recuperado a partir de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/96989>
- Cantillo Medina, J. D., Benavides Naranjo, L. J., Ávila Echeverry, L. D., & Farfán Parra, F. L. (2022). *Identificación de perfil de cliente y estrategias potenciales-Athletic Gym* (Bachelor's thesis, *Especialización en Gerencia de Mercado*).
- Cardozo, L. A., Peña-Ibagón, J. C., Florez-Escobar, W., Castillo-Daza, C. A., Bonilla-Ocampo, D. A., & Reina-Monroy, J. L. (2023). Autoconcepto físico en estudiantes universitarios: Generación de perfiles por clasificación jerárquica sobre componentes principales (Physical self-concept in university students: Generating profiles with hierarchical classification on principal components). *Retos*, 48, 167–177. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95076>
- Castañeda Vázquez, C., & Campos Mesa, M. del C. (2012). Motivación de los estudiantes de la Facultad de Ciencias

- de la Educación (Universidad de Sevilla) hacia la práctica de actividad físico-deportiva (Motivation of Students of Faculty of Education (University of Seville) to physical activity practice). *Retos*, 22, 57–61. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34586>
- Castellanos-Mendoza, C. L., Rodríguez Beltrán, D. F., & Peñalosa Palacios, C. A. (2021). *Alternativa sustentable para los gimnasios low cost* (Bachelor's thesis, Especialización en Gerencia de Mercadeo). <https://repository.universidadean.edu.co/handle/10882/10274>
- Ceballos-Gurrola, O., Bernal-Reyes, F., Jardón-Rosas, M., Enríquez-Reyna, M. C., Durazo-Quiroz, J., & Ramírez-Siqueiros, M. G. (2020). Composición corporal y rendimiento físico de jugadores de fútbol soccer universitario por posición de juego (Body composition and physical performance of college soccer by players position). *Retos*, 39, 52–57. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.75075>
- Chales-Aoun, A. G., & Merino Escobar, J. M. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y enfermería*, 25, 0-0. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532019000100212&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532019000100212&script=sci_arttext&tlng=en)
- Chavarría Benítez, F. (2019). Diferencia en la asistencia de socios en un gym de Montevideo. Instituto Universitario Asociación Cristiana De Jóvenes Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. Uruguay.
- Claros, J. A. V., Vera, I. L. D., Castiblanco, H. D., & Sánchez, J. H. P. (2022). Capacidad cardiorrespiratoria en deportistas universitarios de Manizales (Colombia): Condición cardiorrespiratoria de deportistas. *Archivos de Medicina* (Manizales), 22(2). <https://doi.org/10.30554/archmed.21.1.3898.2021>
- Córdoba Román, M. D. P., Galvis Gonzales, S. J., Rodríguez Santacoloma, L., & Vargas Jiménez, D. A. (2021). *Influencia de las redes sociales y las nuevas tecnologías en el comportamiento adictivo de estudiantes universitarios*. Trabajo de grado, Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano. Facultad de sociedad, cultura y creatividad.
- Cuervo Vega, J. D., & Sánchez Rodríguez, G. (2019). *Asistencia de investigación al proyecto "consumo de sustancias ergogénicas en usuarios de gimnasio en la Universidad Santo Tomás (Bogotá)"*. Universidad Santo Tomás.
- Dalleck, L. C., & Kravitz, L. (2002). The history of fitness: From primitive to present times, how fitness has evolved and come of age. *IDEA Health & Fitness Source*, 20(1), 26-34.
- Danes Daetz, C., Rojas Toro, F., & Tapia Mendoza, V. (2020). Lesiones deportivas en deportistas universitarios chilenos (Sports injuries in Chilean university athletes). *Retos*, 38, 490–496. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74745>
- De la Rosa, C. G. (2021). *Proceso de decisión de selección de un gimnasio Gym selection decision process*. DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2022.88.010>
- Dueñas Díaz, C. J., & Vivas Cortés, J. S. (2023). *Diseño de un Plan de Prevención de Lesiones Para los Deportistas de Disciplinas en Conjunto de la Universidad de Cundinamarca*. Universidad de Cundinamarca.
- Espinosa Méndez, C. M., Reyes Espejel, I., Salazar C., C. M., San Martín Rodríguez, S. L., & Flores Chico, B. (2023). Relación entre obesidad central y hábitos de salud reportados en universitarios (Relationship between central obesity and reported health habits in university students). *Retos*, 48, 54–59. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95914>
- Faúndez-Casanova, C., Letelier, B., Muñoz, M., Pino, C., Plaza, P., Silva, L., & Castillo-Retamal, F. (2023). Conducta sedentaria, nivel de actividad física y desarrollo de las funciones ejecutivas en estudiantes durante Covid-19 en Chile: un estudio piloto (Sedentary behavior, physical activity level and executive function development in students during Covid-19 in Chile: a pilot study). *Retos*, 47, 221–227. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.90598>
- Fernández-Rodríguez, E.; Merino-Marban, R.; Romero-Ramos, O.; López-Fernández, I. (2020). Senior Users Profile of the Outdoor Gyms. A Systematic Review. *Journal of Sport and Health Research*. 12(Supl 1):1-14.
- Figueroa-Quintero, A. F., & Cano-Ospina, J. A. (2018). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en los estudiantes del Programa de Derecho de la Unidad Central del Valle del Cauca.
- García Echavarría, O., & Duarte Ortiz, Y. Y. (2022). La cultura fitness contemporánea desde una perspectiva sociológica.
- García-Valle, A. M. (2022). Influencia del canon estético juvenil en la alimentación y en la práctica deportiva en gimnasios.
- Garcías de Ves, S., Joven Pérez, A., & Lorente-Catalán, E. (2022). Percusión corporal a través de la Esku Dantza. Efectos sobre las emociones en estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Body percussion through Esku Dantza. Effects on emotions in students of Physical Activity and Sport Scienc. *Retos*, 45, 326–336. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91463>
- Gómez Hincapié, Á. J., Zapata Valencia, C. D., Cardona Triana, C. P., Millán Gaviria, R., & García Fernández, J. (2019). *Perfil del cliente de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico caso Pereira*.
- Gómez Zambrano, L. D. (2020). Estereotipos de belleza: formas de control hacia los cuerpos femeninos. Un acercamiento desde las cirugías estéticas.
- Gómez-Mazorra, M., Tovar Torres, H. G., & Ávila Carvajal, N. I. (2023). Ocio y tiempo libre desde la perspectiva de género en estudiantes universitarios de posgrado (Leisure and free time from a gender perspective in postgraduate university students). *Retos*, 47, 824–829. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95148>
- Gómez, G. D. I. (2016). Proyecto: Misión ENDeporte. *RedPensar*, 5(2), 1-16.
- Gómez, G. D. I., Cruz, R. R., & Moya, J. L. C. (2018).

- Experiencias pedagógicas significativas de transformación social y construcción de paz a través de la formación deportiva en la ciudad de Santiago de Cali, Colombia. *EDU REVIEW. International Education and Learning Review/Revista Internacional de Educación y Aprendizaje*, 6(4), 201-207.
- González-Arango, L. F.; Fajardo-Colorado, D.; Vergara-López Y.; Isaza-Gómez, G. (2022). Relación entre el rendimiento y la composición corporal medida por DEXA en levantadores de pesas profesionales. *Journal of Sport and Health Research* 14(3):465-474.
- González-Carvajal, M.; Negrete Ortiz, S.; Muñoz-Pareja M. (2022). Self-Perception and Use of Nutritional Supplements in Gym Users. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 22 (88) pp. 877-891
- González-Hernández, E.; Isaza-Gómez, G.D.; Miranda-Calderón, K.; Mosquera-Vente, A.M. (2022). Panorama de la formación de posgrado para el área educación física, deporte, actividad física, recreación y afines en Colombia. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*. 8(2):e2207. <http://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n2.2022.2207>
- González-Valencia, H., Ramírez-Valencia, A., & Isaza-Gómez, G. D. (2021). El profesor de inglés en los tiempos de uso de la tecnología. *Revista Boletín Redipe*, 10(3), 317–330. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i3.1237>
- Gregorat, J. (2008). Perfil de las personas que asisten a los gimnasios de la ciudad de Catamarca y su relación con los motivos de práctica de actividades de musculación. *Revista Digital EFdeportes*, 12, e118. <https://efdeportes.com/efd118/perfil-de-las-personas-que-asisten-a-los-gimnasios.htm>
- Guirao, J. E. M. (2014). Construyendo los cuerpos “perfectos”. Implicaciones culturales del culto al cuerpo y la alimentación en la vigorexia. *Universitas-XXI: Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (21), 77-99.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGrawHill Interamericana.
- Isaza Gómez, G. D. ., Garza González, K. J. ., & Galarraga Triana, E. N. . (2021). Panorama de la educación física en el municipio de Mexicali – Baja California. *Revista Boletín Redipe*, 10(11), 238–252. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i11.1530>
- Isaza Gómez, G. D. ., González Valencia, H. ., & Osorio Roa, D. M. . (2022). Estilos de enseñanza utilizados por los entrenadores de fútbol base en el Valle del Cauca. *Revista Boletín Redipe*, 11(1), 366–380. <https://doi.org/10.36260/rbr.v11i1.1648>
- Isaza Gómez, G., González Valencia, H., & Osorio Roa, D. (2020). *El trabajo colaborativo en el tenis de campo una posibilidad para la construcción ciudadana*. Prácticas sociales de paz: la configuración de sujetos y escuelas creadoras de humanidad, 213-250.
- Isaza-Gómez, G. D., Osorio-Roa, D. M., González-Valencia, H., Betancur-Agudelo, J. E., & Bustamante-Bedoya, J. S. (2022). Efectos de la pandemia covid-19 sobre el rendimiento deportivo de los triatletas de la federación colombiana de triatlón (Effects of the covid-19 pandemic on the sports performance of the triathletes of the colombian federation of triathlon). *Retos*, 46, 906–915. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.92416>
- Jalil Pérez, C. (2022). Efectos del ejercicio físico en la autoestima de cinco jóvenes entre 18 Y 30 años que asisten a gimnasios del municipio de Zarzal, Valle del Cauca.
- Juan Llamas, M. del C. (2021). Modelización matemática para la predicción y prevención de lesiones deportivas (Mathematical modeling for prediction and prevention of sports injuries). *Retos*, 39, 681–685. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81315>
- Lera López, F., Garrues Irisarri, M. A., & Suárez Fernández, M. J. (2017). The correlates of physical activity among the population aged 50-70 years (Determinantes de la actividad física entre las personas de 50 a 70 años). *Retos*, 31, 181–187. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.50018>
- Lermenda, C. R., Martínez, N. L., Villarroel, F. H., Tapia, C. G., & Gómez-Álvarez, N. (2023). Efectos de programas de ejercicio físico basados en un entorno escolar para mejorar el disfrute de la actividad física, desarrollo motor y condición física en niños y adolescentes con trastorno del desarrollo de la coordinación: Una revisión sistemática (Effects of school-based physical exercise programs to improve enjoyment of physical activity, motor development, and physical fitness in children and adolescents with developmental coordination disorder: A systematic review). *Retos*, 47, 302–310. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.92305>
- Lluna-Ruiz, V., Alguacil, M., & González-Serrano, M. H. (2020). Análisis del disfrute con la educación física, la importancia de las clases y las intenciones de práctica en estudiantes de secundaria: comparativa por género y curso (Analysis of the enjoyment of physical education, the importance of classes and the int. *Retos*, 38, 719–726. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.76941>
- Londoño-Velasco, E., Montoya-Cobo, E., García, A., Bolaños-Martínez, I. A., Osorio-Roa, D. M., & Isaza-Gómez, G. D. (2021). Percepción de estudiantes frente a procesos de enseñanza-aprendizaje durante pandemia por covid-19. *Educación y Educadores*, 24(2), 199-217.
- López de la Varga, S., Muros Ruiz, B., & Asín Izquierdo, I. (2023). Los efectos del confinamiento por COVID-19 a través de la educación física y su impacto en la felicidad. Un análisis desde la percepción del profesorado de España y México (The effects of confinement by COVID-19 through physical education and its impact on happiness. An analysis from the perception of teachers in Spain and Mexico). *Retos*, 47, 744–752. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95193>
- López, I., Mollinedo Cardalda, I., Pitombeira Pereira Pedro, K., & Machado de Oliveira, I. (2023). Prevalen-

- cia y factores de riesgo en lesiones de hombro en jugadores y jugadoras de balonmano. Revisión Sistemática (Prevalence and risk factors in shoulder injuries in male and female handball players. Systematic review). *Retos*, 47, 275–281. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93935>
- Martínez San Esteban, J., & Calvo Lluch, África. (2014). Calidad de vida percibida y su relación con la práctica de actividad física en el ámbito laboral. Un estudio piloto (Perceived quality of life and its correlation to the practice of physical activity in the work sphere. Pilot study). *Retos*, 25, 53–57. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34477>
- Martínez, R., & Itzel, Y. (2019). Intervención fisioterapéutica mediante el acondicionamiento físico en pacientes con sobrepeso de 7 a 19 años atendidos en el Instituto Panameño de Rehabilitación Especial-Veraguas. Repositorio Institucional Universidad DELAS.
- Miranda, J. (1991). Salud, forma física, estética, bienestar, que lleva al usuario al gimnasio. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(26), 61-70. <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/381132>
- Mujika-Alberdi, A., Gibaja-Martins, J. J., & García-Arribabalaga, I. (2021). *Un modelo predictivo del comportamiento de la práctica deportiva entre la generación Millennial* (A predictive model of sports practice behavior among the Millennial generation). *Retos*, 39, 129–136. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77903>
- Muñoz-Donoso, D. ., Soto-Sánchez, J., Leyton, B., Carrasco-Beltran, H., & Valdés Cabezas, E. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes (Level of physical activity and academic stress perceived by university students in the health sector during the final exam). *Retos*, 49, 22–28. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98037>
- Orquera-Albarracín, S. A. (2022). *Plan estratégico de marketing para gimnasios de la ciudad de Cuenca caso Gimnasio "Berny's Fitdance"* (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay). <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12020>
- Osorio Roa, D. M., Montoya Cobo, E., & Isaza Gómez, G. D. (2020). Percepción de los estudiantes de segundo semestre de la carrera de Medicina de la Pontificia Universidad Javeriana (Cali) ante la transición de una modalidad presencial a una apoyada en medios digitales durante el tiempo de la pandemia por COVID-19. *Universitas médica*, 61(4), 193-207.
- Peñarrubia-Lozano, C., Romero-Roso, L., Olóriz-Nivela, M., & Lizalde-Gil, M. (2021). El desafío como estrategia para la promoción de actividad física en universitarios (Challenge as a strategy to promote physical activity in university students). *Retos*, 39, 58–64. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78228>
- Pérez Ugidos, G., Lanío, F. A., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición hospitalaria*, 30(4), 896-904. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112014001100026](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100026)
- Pinillos Patiño, Y., Oviedo Argumedo, E., Rebolledo Cobos, R., Herazo Beltrán, Y., Valencia Fontalvo, P., Guerrero Ospino, M., & Cortés Moreno, G. (2022). Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia. Diferencias según sexo y estatus socioeconómico (Lifestyle of university students from Barranquilla, Colombia. Differences according sex and socioeconomic status). *Retos*, 43, 979–987. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87335>
- Quintero, A. M., & Ruiz, Y. B. (2022). Efecto de un programa de acondicionamiento físico supervisado virtualmente sobre la condición física y el estrés percibido en docentes universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Sport TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 9-9.
- Rius, J. B., & Arderiu Antonell, M. (2022). Prácticas externas y formación profesional. Familia de actividades físicas y deportivas (External internships and vocational training. Family of physical and sports activities). *Retos*, 46, 68–75. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.91590>
- Rodrigues da Costa, F., Paula Almeida da Rocha, H., Nunes Serpa Viana, F., Scremin de Miranda, I., & Pierangeli Costa, A. (2022). Armonización entre estudio y rutina de entrenamiento: el caso del cheerleading en la Universidad de Brasilia (Reconciliation between study and training routine: the case of cheerleading at the University of Brasilia). *Retos*, 46, 896–905. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94156>
- Rodrigues da Costa, F., Torregrossa, M., Figueiredo, A., la ansiedad estado precompetitiva en atletas universitarios y su relación con el rendimiento deportivo (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).
- Sánchez Pato, A., García Roca, J. A., Isidori, E., & Leiva Arcas, A. (2022). La carrera dual en deportistas jóvenes. La carrera dual en deportistas jóvenes, 15-23.
- Sanchis-Soler, G., García-Jaén, M., Sebastia-Amat, S., Diana-Sotos, C., & Tortosa-Martínez, J. (2022). *Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes*. Repositorio Institucional Universidad de Alicante.

- Tsitskari, E., Fragkou, M., Alexandris, K., & Matsouka, O. (2023). Evaluación de la imagen corporal de los miembros de los centros de acondicionamiento físico e intenciones de comportamiento: ¿podemos realmente lograr la retención de los miembros? (Body image assessment of fitness centers' members & behavioral intentions: can we actually achieve members' retention?). *Retos*, 49, 270–278. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98121>
- Valles Verdugo, G., Hernández Armas, E., Baños, R., Moncada-Jiménez, J., & Rentería, I. (2020). Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar (Body image distortion and eating disorders in adolescent gymnasts vs. a control group of non-). *Retos*, 37, 297–302. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.67090>
- Vásquez-Espinoza, M. C. (2019). Caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del centro poblado de Quenuayoc Independencia-Huaraz. Repositorio institucional Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Facultad de Ciencias de la Salud.
- Vergara, J. D. O., & Sánchez, W. G. V. (2021). Plan de entrenamiento basado en juegos reducidos para el rendimiento táctico - técnico en futbolistas universitarios. *VIREF Revista de Educación Física*, 10(1), 108-156.
- Villanueva Piedrabuena, A. (2023). *Hábitos de práctica de actividad física y deportiva. Motivos de práctica y abandono de actividad física y deportiva de los estudiantes de 1º curso del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad del País Vasco*. Archivo digital, Universidad del País Vasco.
- Villaquiran-Hurtado, A., Molano-Tobar, N. J., Portilla-Dorado, E., & Tello, A. (2020). Flexibilidad, equilibrio dinámico y estabilidad del core para la prevención de lesiones en deportistas universitarios. *Universidad y Salud*, 22(2), 148–156. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.186>
- Zuluaga, Y. E. L., Isaza-Gómez, G. D., & Osorio-Roa, D. M. (2021). *Mediaciones educativas del entrenador en tiempo de crisis por COVID-19*. Las características de esta publicación son propiedad de la Universidad Autónoma de Baja California, 170.
- Zúñiga Cano, J. C., Valverde-Esteve, T., González-Fernández, F. T., & Ruiz-Montero, P. J. (2022). Efectos de un programa de Aprendizaje-Servicio sobre Ejercicio Físico concurrente con personas adultas-mayores: Pilates y juegos de socialización (Effects of a Concurrent Physical Activity Service-Learning program with older adults: Pilates and socializa. *Retos*, 45, 704–713. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92693>