



Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría

Adherencia a la práctica de Crossfit

Autor: Correnti Valentina

Tutor: Adrián Rosso

Año:2026

Resumen

Diversos estudios han señalado dificultades crecientes en el compromiso y la adherencia sostenida a prácticas deportivas o métodos de entrenamiento, situación que contribuyó al aumento de problemas asociados al sedentarismo. La evidencia científica demostró que las personas físicamente activas presentaron menor probabilidad de desarrollar enfermedades vinculadas a la inactividad, lo que resaltó la importancia de promover la continuidad en la práctica de ejercicio físico. En este contexto, resultó fundamental comprender cuáles fueron los factores que motivaron a las personas a adherirse a determinadas modalidades de entrenamiento, como el CrossFit, y a sostener su práctica en el tiempo. Se realizó un estudio descriptivo en un gimnasio de la ciudad de Rosario con practicantes de CrossFit, mediante la aplicación de una encuesta estructurada que permitió analizar dimensiones vinculadas a la salud, la diversión, la competencia, la apariencia y el aspecto social. Los resultados evidenciaron que la dimensión salud constituyó el principal factor asociado a la adherencia, seguida por la diversión y la competencia. En contraste, la apariencia y el aspecto social no se posicionaron como determinantes principales en la muestra analizada. Se concluyó que la adherencia al CrossFit en la población estudiada estuvo principalmente vinculada a beneficios relacionados con la salud y a la motivación intrínseca derivada del disfrute y el desafío propio de la actividad, lo que aportó información relevante para el diseño de estrategias orientadas a promover la continuidad en la práctica de ejercicio físico.

Palabras Clave: CrossFit, adherencia al ejercicio, motivación, necesidades psicológicas básicas, promoción de la salud.

Índice	
Resumen	2
Palabras clave	2
Introducción	4
Problemática	4
Antecedentes	6
Justificación	7
Objetivos	8
General	8
Específicos	8
Hipótesis	8
Marco teórico	8
Marco metodológico	14
Consideraciones éticas	15
Cronograma de actividades	19
Análisis de los datos	20
Conclusión	40
Referencias bibliográficas	42

Introducción

Crossfit es una modalidad de entrenamiento funcional que fusiona ejercicios de alta intensidad con movimientos funcionales. Crossfit es uno de los modos de entrenamiento funcional de alta intensidad de más rápido crecimiento en el mundo. Su popularidad ha crecido en todo el mundo durante la última década desde su creación por Greg Glassman en 1996 en EEUU con más de 15.000 gimnasios afiliados en todo el mundo. El objetivo de Crossfit es contribuir a la optimización de la competencia física general (incluyendo una amplia gama de adaptaciones a las tres vías metabólicas) sin especialización. (Wagener et al., 2020). En el programa de entrenamiento se combinan movimientos funcionales, constantemente variados y ejecutados a alta intensidad (Meier et al., 2021) con el fin de preparar a sus participantes para la solución de desafíos relacionados con actividades cotidianas (Dominski et al., 2021). CrossFit se ha caracterizado como una alternativa contra la lucha de enfermedades como la diabetes, hipertensión y sedentarismo, motivando a sus participantes a mantener una forma física óptima. Además, se observa que la mayoría de los estudios que hablan a cerca de CrossFit se han centrado en investigar aspectos fisiológicos, los beneficios en el rendimiento físico las lesiones y el tratamiento de enfermedades como la diabetes tipo II y la obesidad (Hoyos-Manrique et al.,2024).

Dada la fuerte adherencia y potencial adaptativo, existe un fuerte interés por estudiar las motivaciones relacionadas con la práctica de Crossfit, ya que la evidencia sobre las mismas continúa siendo escasa y proviene principalmente de países desarrollados (Hoyos-Manrique et al.,2024). El presente trabajo tiene como objetivo determinar cuáles son los factores psicológicos, físicos y sociales que llevan a las personas a comenzar la práctica de Crossfit y adherirse al método entrenamiento. Se realizará una investigación en un gimnasio de Rosario, en el año 2025 en busca de determinar dichas variables

Problema

Las personas físicamente activas se comprometen con mayor frecuencia con comportamientos saludables y con menor frecuencia con conductas de riesgo para la salud, en comparación con las personas sedentarias. Incorporar la actividad física en el estilo de vida de las personas, y consolidar la adherencia a la misma, puede facilitar la promoción de la salud. Así pues, la perspectiva actual centrada en la promoción de la salud a través de la práctica de actividad física sitúa cada vez en mayor grado el fenómeno de la adherencia como uno de los pilares esenciales de la misma, ya que solo

si se practica actividad física de forma regular se pueden llegar a obtener ciertas garantías acerca de sus posibles beneficios. (Molinero González et al., 2011). Según el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física ayuda a prevenir y tratar las enfermedades no transmisibles, además de contribuir al bienestar, la calidad de vida y la salud mental de quienes la practican. Sin embargo, el objetivo global de la OMS de reducir la inactividad física en un 10 % para 2025 ha sido lento y difícil de alcanzar. Por lo tanto, las estrategias para fomentar el aumento de los niveles de actividad física y reducir el sedentarismo son cada vez más necesarias. En este sentido, las actividades de corta duración y adaptables a diferentes niveles de condición física, como el CrossFit, son favorables para aumentar estas tasas (Pereira et al., 2024).

La práctica de Crossfit promueve efectos sobre la composición corporal, diversos beneficios físicos, favoreciendo un estilo de vida más saludable, con mejoras en la imagen corporal y aumento de la confianza. Oliveira et al. (2019), señalan que la práctica regular además de mejorar el rendimiento físico, conduce a una mayor independencia funcional, mejora de la capacidad cognitiva, del estilo de vida y autoestima. Dada la necesidad de practicar regularmente para conseguir los beneficios, se considera la importancia de la motivación para la adherencia y la permanencia en la práctica. Esta depende de factores relacionados con la motivación intrínseca, es decir, la motivación personal para realizar una determinada actividad, como el placer y la satisfacción personal, y de factores extrínsecos relacionados con el entorno en que el individuo realiza la actividad. (Souza et al., 2023).

Considerando que múltiples variables pueden influir tanto en el inicio como en la permanencia en la actividad física —en este caso, el CrossFit—, se vuelve necesario profundizar en investigaciones que permitan identificar y comprender los motivos que llevan a las personas a sostener esta práctica. Conocer estos factores es fundamental, ya que la adherencia regular al ejercicio constituye un componente clave para obtener beneficios significativos en la salud física, mental y social. Solo a través de una práctica constante es posible reducir riesgos asociados al sedentarismo, mejorar parámetros funcionales y fortalecer el bienestar general. Por lo tanto, comprender qué impulsa o dificulta la adherencia no solo permite diseñar estrategias más eficaces para promover la continuidad, sino también optimizar el impacto positivo que esta actividad puede tener en la salud a corto y largo plazo.

Por tal motivo, surge el siguiente interrogante: ¿Cuáles son los factores que favorecen la adherencia a la práctica de CrossFit en adultos que concurren a un centro de entrenamiento de la ciudad de Rosario?

Antecedentes

Según el estudio de Hoyos-Manrique (2024), existe poca evidencia sobre el estudio de las motivaciones para la práctica de Crossfit, por lo cual es necesario contribuir al desarrollo científico en este campo. El objetivo fue identificar los motivos para la práctica de Crossfit en los usuarios de un centro afiliado. Se realizó un estudio transversal con 80 practicantes de Crossfit. Se recopilaron datos sociodemográficos de composición corporal y se aplicó el cuestionario “Motives for Physical Activities Measures-revised (M PAM-R)” para conocer las motivaciones hacia la práctica de Crossfit. Se realizaron análisis bivariados y multivariados. Se encontró que la principal motivación para la práctica de Crossfit fue la salud, esta se correlaciono con la edad, y fue mayor en las personas del nivel socioeconómico entre los niveles de clase baja y media. La motivación de diversión se correlaciono con el porcentaje de grasa corporal y las personas con una frecuencia semanal de practica (FSP) mayor a cuatro días presentaron valores más altos en las motivaciones de diversión y social. El único modelo de regresión lineal múltiple que cumplió con los supuestos mostró que la motivación social aumenta con la FSP y disminuye en las personas con nivel educativo profesional.

Souza (2023) realiza un estudio descriptivo, transversal con abordaje cuantitativo y cualitativo. La investigación se llevó a cabo en las instalaciones de un box de Crossfit fundando en 2015 en el interior del estado de santa Catarina que atiende aproximadamente 600 alumnos. Participaron 82 practicantes de Crossfit de los cuales 53 eran mujeres (64.6%) y 29 hombres (35.4%), con edades comprendidas entre los 21 y los 70 años, con una frecuencia de práctica semanal de dos a seis días. En cuanto a la autopercepción de los beneficios y motivaciones para practicar Crossfit, el 97.5% de los encuestados señalaron la salud y la calidad de vida, seguidas de la estética (59.7%). De las razones para continuar con la modalidad, la salud y la calidad de vida se mantuvieron en primer lugar, con un 91.4%, seguidas de nuevo por la estética con un 53.6%, igualando la opción de las relaciones sociales que inicialmente había sido señalada solo por un 36.5% de los participantes. También aumento la opción de “mejora técnica”, que inicialmente se situaba en el 18.2% y paso al 42.6%.

Dominski et al. (2021) realizaron un estudio con el objetivo de revisar literatura sobre las variables psicológicas de los participantes de Crossfit. Se realizaron búsquedas en seis bases de datos electrónicos (SCOPUS, PUBMED, SPORTDISCUS, WEB OF SCIENCE, EMBASE, COCHRANE) desde su inicio hasta julio 2020. Se evaluó la calidad metodológica de los estudios. Los resultados fueron los siguientes: treinta y cuatro estudios cumplieron de inclusión. Se observó un aumento en la satisfacción, la adicción clínica y el disfrute entre los participantes en relación con el ejercicio, la mejora social y una alta motivación intrínseca para participar con el propósito de disfrutar, desafiar y afiliarse. Estableció que la adherencia y el mantenimiento de la práctica Crossfit están relacionados con variable psicológicas como la motivación y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.

En una revisión narrativa con un enfoque metodológico cualitativo y un objeto explicativo, de un total de 19 estudios, en un periodo comprendido entre 2000-2020 se reveló que las personas más jóvenes se ven más influenciadas por factores extrínsecos (afiliación, reconocimiento social y competencia), mientras que las personas mayores se ven más motivadas por factores relacionados con la salud (evitar problemas de salud) y el bienestar físico (control de peso y apariencia). Además, una comparación de las frecuencias de entrenamiento mostró que quienes entrenan más de 5 días presentan puntuaciones más altas en factores intrínsecos como disfrute, desafío, competencia y afiliación, mientras que quienes entrenan 5 días o menos presentan una mayor relación con los factores extrínsecos (Pereira et al.,2024).

En un estudio de Nunes Coelho y Dantas en 2024, se buscó construir y evaluar las propiedades psicométricas de una escala para medir la calidad motivacional de los practicantes de CrossFit. Paralelamente, se analizó el autoinforme de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Los datos fueron recolectados a partir de un instrumento psicométrico(escala) validado y aplicado a 301 individuos que practicaban Crossfit en varios boxes de los estados de Rio Grande do Norte, Rio Grande do Sul, Minas Gerais y Santa Catarina. Dicho estudio informó que la motivación autónoma tuvo una media general más alta entre los practicantes de Crossfit. También reveló que la motivación es independiente del género, la edad, y el tiempo de práctica. Además, se observó que los participantes reportaron un alto grado de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de la autonomía, pertenencia, y competencia.

Justificación

Las variables con respecto a los factores psicológicos, sociales y físicos que influyen en la práctica del Crossfit y la adhesión al método de entrenamiento, carecen de los estudios necesarios para determinar específicamente porque esta modalidad de entrenamiento es tan popular y cuenta con significativa adhesión a lo largo del mundo. A pesar de que se puede encontrar diversos artículos al respecto, todos ellos concuerdan en que se debe retomar la temática en futuras investigaciones con el objetivo de, a partir del conocimiento adquirido, diseñar estrategias que lleven a fortalecer la adherencia de los practicantes, dar a conocer este método de entrenamiento que se presenta como una actividad de corta duración y adaptable a diferentes niveles de condición física, importante para la disminución del sedentarismo presente hoy en día, y como un método que promueve la salud, la diversión, la competencia y la formación de comunidades.

Objetivos

General

Describir aspectos que intervienen en la adherencia a la práctica regular en adultos que realizan Crossfit.

Específicos

Analizar la influencia de la motivación intrínseca y el sentimiento de competencia personal en la continuidad de la práctica.

Identificar el papel de la comunidad (cohesión social) en el mantenimiento de la asistencia regular a las sesiones de CrossFit.

Determinar la relación entre la percepción de mejoras en la condición física y el estado de salud en la adherencia a la práctica de CrossFit.

Hipótesis

En un gimnasio de la ciudad de Rosario, el Crossfit como método de entrenamiento despierta gran interés en la población, y genera una fuerte adherencia. Esta misma está dada por los beneficios psicológicos, físicos y sociales que presenta.

Marco teórico

El ejercicio regular se asocia con una amplia gama de beneficios para la salud bien conocidos, como la prevención de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Sin embargo, parece ser difícil mantener una rutina de ejercicio regular, y se ha demostrado

que alrededor del 50 % de las personas recaen en la inactividad física o en un nivel de actividad menor durante los primeros meses después de comenzar a hacer ejercicio. Por lo tanto, es importante motivar a las personas físicamente inactivas a que comiencen a hacer ejercicio y animar a quienes ya lo hacen a que lo mantengan. (Gjestvang et al., 2020). La promoción de la actividad física (PAF) por parte de los profesionales sanitarios es una estrategia fundamental para aumentar la actividad física en la población. Si bien todos los profesionales sanitarios pueden contribuir a que las personas inactivas se vuelvan más activas, los terapeutas especializados en el movimiento —entre ellos, fisioterapeutas, terapeutas del ejercicio, fisiólogos del ejercicio, kinesiólogos y terapeutas deportivos— están especialmente bien posicionados para liderar estos esfuerzos debido a su contacto frecuente y sostenido con personas inactivas y a su experiencia en el ámbito de la actividad física y la salud. Desde una perspectiva biomédica, su objetivo principal es mejorar las funciones y estructuras corporales para potenciar la capacidad funcional de movilidad independiente, para afrontar las exigencias de movimiento de la vida diaria o para participar en deportes. Desde una perspectiva biopsicosocial, también es importante mejorar el bienestar y promover la actividad física como un aspecto más de la participación en diversos ámbitos de la vida (por ejemplo, la familia, el trabajo y el tiempo libre, incluyendo el ejercicio y el deporte). Aunque los terapeutas que utilizan el movimiento se encuentran en una posición ideal para promover la actividad física, este enfoque es relativamente reciente dentro del campo. Tradicionalmente, los fisioterapeutas, los terapeutas del ejercicio y los terapeutas deportivos han hecho hincapié en las mejoras del funcionamiento físico. Sin embargo, las asociaciones profesionales han abogado cada vez más por integrar el cambio de comportamiento en salud, en particular la actividad física preventiva (AFP), como un componente fundamental de las terapias basadas en el movimiento. Este cambio ha propiciado el desarrollo de diversos enfoques de AFP, que incorporan el entrenamiento, la educación del paciente, las intervenciones personalizadas, la atención a las preferencias y motivaciones individuales y la automonitoreo para el seguimiento de la actividad física (Matting et al., 2025).

Crossfit, según su creador, Greg Glassman, es una actividad clasificada como constantemente variada, de alta intensidad y basada en movimientos funcionales, con el objetivo de desarrollar el acondicionamiento físico y el rendimiento. Es un tipo de modalidad que busca crear un espíritu de comunidad e inclusión entre los participantes, ya que individuos de diferentes niveles de entrenamiento realizan las actividades en la

misma clase. El método busca optimizar las aptitudes físicas, especialmente la resistencia respiratoria cardiovascular, la resistencia muscular, la fuerza, la potencia, la flexibilidad, la coordinación, la velocidad, el equilibrio, la agilidad y la precisión. La práctica mejora la condición física mediante el desarrollo de la capacidad aeróbica, la coordinación, la agilidad y el equilibrio, utilizando ejercicios deportivos, ejercicios funcionales, ejercicios de levantamiento olímpico, movimientos gimnásticos y acondicionamiento aeróbico, que pueden realizarse a alta intensidad (Souza et al.,2023). Dados los beneficios de la actividad física y los problemas relacionados con la reducción de los niveles de esta actividad, es necesario comprender cómo los factores motivacionales de los practicantes influyen en los niveles de adherencia y mantenimiento (Pereira et al.,2024). Por esto es importante remarcar los beneficios psicológicos, sociales y físicos del entrenamiento para así entender los motivos de adherencia e idear estrategias de adhesión a la actividad física.

Los variados estímulos en los entrenamientos de CrossFit desencadenan una amplia gama de respuestas biológicas, lo que resulta en una serie de adaptaciones fisiológicas agudas y crónicas observadas tanto en individuos experimentados como en principiantes. Un estudio reciente demostró reducciones en la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) y aumentos en la actividad simpática después de realizar los entrenamientos Fran, Megan y Diane. En ejercicios intermitentes, como CrossFit, la modulación autonómica varía según la intensidad, lo que implica que un número bajo de repeticiones y cargas moderadas a altas son factores clave en el estrés cardiovascular. Además, el tiempo adicional bajo tensión resultante de la ejecución continua de dos o más ejercicios en un modo de circuito, tiene un efecto más pronunciado en la respuesta de la VFC. Estas repercusiones en las variables cardiorrespiratorias pueden afectar la función hemodinámica de los CrossFitters, aumentando el efecto hipotensor después del entrenamiento. De hecho, estudios han demostrado un efecto hipotensor después de diferentes sesiones de CrossFit, reduciendo la presión arterial sistólica y diastólica aguda, lo que puede reducir los factores de riesgo cardiovascular subyacentes. Además, un alto volumen de repeticiones durante un entrenamiento, puede potenciar el reclutamiento de unidades motoras, lo que requiere una mayor actividad del sistema nervioso simpático y la activación mejorada de mecanorreceptores y barorreceptores inducida por la oclusión mecánica del flujo sanguíneo (Rios, Pyne, & Fernandes, 2024)

Así mismo, el entrenamiento de resistencia (RT) puede disminuir la tasa de deterioro fisiológico asociado con el envejecimiento primario y secundario. Los ejercicios

musculoesqueléticos pueden, en esencia, resistir los procesos habituales de envejecimiento y proporcionar beneficios clínicos, este tipo de entrenamiento, estimula un aumento de la masa y la calidad muscular al proporcionar estímulos a la unidad motora que resultan en hipertrofia de las fibras musculares, mayor control neuromuscular y aumento de la fuerza. El entrenamiento de resistencia aumenta la tasa metabólica basal, debido en parte al mayor mantenimiento tisular que se deriva de la creación de mayor masa muscular. De forma aguda, el RT induce microtraumatismos tisulares, requiriendo energía para la posterior remodelación muscular. Este aumento en el requerimiento energético puede durar hasta 72 h después de una sesión de entrenamiento. De forma crónica, a medida que se acumula masa muscular con el entrenamiento, se produce una mayor tasa metabólica, lo que permite quemar más calorías, así también, puede ralentizar la pérdida de densidad mineral ósea relacionada con la edad y se recomienda para el tratamiento o la prevención de la osteoporosis (D'Onofrio et al., 2023).

Por otro lado, los mecanismos que sustentan los beneficios cognitivos del ejercicio son probablemente fisiológicos y psicológicos. Fisiológicamente, el ejercicio puede reforzar la cognición a través de mecanismos como la liberación aumentada de factores neurotróficos, aumento de la vascularización del cerebro, mayor densidad de espinas dendríticas, plasticidad sináptica mejorada y reducción de la inflamación sistémica. Psicológicamente, los aspectos sociales e interactivos del ejercicio pueden catalizar aún más las mejoras cognitivas (Singh et al., 2025). Del mismo modo, se han realizado cientos de estudios de investigación que examinan los efectos de la actividad física (AF) sobre la depresión, la ansiedad y el estrés psicológico. Muchos de estos estudios sugieren que la AF puede tener efectos similares a los de la psicoterapia y la farmacoterapia. Diferentes modos de actividad física estimulan diferentes efectos fisiológicos y psicosociales, el ejercicio de resistencia tiene mayores efectos sobre la depresión, mientras que el yoga y otros ejercicios mente-cuerpo son más efectivos para reducir la ansiedad. Además, fue demostrado que los modos de actividad física de intensidad moderada y alta fueron más efectivos que las intensidades más bajas. La actividad física mejora la depresión a través de varios mecanismos neuro moleculares que incluyen una mayor expresión de factores neurotróficos, una mayor disponibilidad de serotonina y norepinefrina, la regulación de la actividad del eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal y una reducción de la inflamación sistémica. Por lo tanto, la actividad física de baja intensidad puede ser insuficiente para estimular los

cambios neurológicos y hormonales que se asocian con mayores mejoras en la depresión y la ansiedad (Singh et al., 2023).

La pertenencia se define como el sentimiento de pertenencia a un grupo y es una de las necesidades psicológicas básicas para mejorar la motivación, según la Teoría de la Autodeterminación. Esto difiere del concepto de «apoyo social», que se define como «el apoyo al que tiene acceso un individuo a través de sus vínculos sociales con otros individuos, grupos y la comunidad en general». Por lo tanto, implica una red de personas —incluidos familiares, amigos y miembros de la comunidad— disponibles para brindar cualquier tipo de ayuda o apoyo. En el contexto del ejercicio físico, podemos incluir a las personas que supervisan el programa, lo cual podría limitarse al técnico o incluir también a otros profesionales, como el médico. Además de la adherencia, investigaciones previas han demostrado que una percepción deficiente del apoyo social se relaciona con una peor salud mental, un mayor riesgo de desarrollar ciertas enfermedades, una menor esperanza de vida, menores niveles de actividad física, mayor estrés y menor resiliencia. Por otra parte, un apoyo social satisfactorio puede fomentar el optimismo y la autoestima, reduciendo el estrés y los síntomas depresivos, lo que podría afectar la adherencia al ejercicio. En resumen, las interacciones sociales positivas con el personal y otros participantes pueden aumentar la adherencia al ejercicio (Collado-Mateo et al., 2021). En el caso del CrossFit, la conexión se fomenta claramente por el sentido de comunidad que promueve, ya que este sentimiento de pertenencia al grupo favorece la participación. (Dominski et al., 2021)

Los motivos de práctica son, por tanto, un elemento clave para entender las diferencias individuales en el comportamiento físico, es por esto que , el Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R) mide los motivos de actividad física, siendo el instrumento más completo para medir los motivos de práctica físico-deportiva no competitiva .Este cuestionario evalúa los motivos de práctica de cara a la actividad física mediante 30 ítems, formando un conjunto de cinco subescalas: Diversion (DF), Apariencia Física (AP), Social / Compañerismo (SC), Salud Física (FT) y Competencia Personal (CP). De los cinco factores, DF y CP representan una orientación motivacional intrínseca; a su vez, los tres factores restantes de SC, FT y CP componen los distintos niveles de motivación extrínseca (Picó-Martínez, Fuentes, & Martínez-Gallego, 2025). Además, esta práctica es una tendencia popular en los jóvenes, que a su vez cuenta con fuerte adherencia y potencial adaptativo (Hoyos-Manrique et al., 2024). La adherencia a este tipo de ejercicio, incluye desde individuos

en forma y sanos hasta personas con necesidades especiales, ya que es una modalidad inclusiva que se puede adaptar a cualquier patología que pueda presentar el alumno, teniendo en cuenta aspectos fisiológicos, técnicos, psicológicos y el nivel de aprendizaje motor de los participantes.

Entre los aspectos psicológicos que influyen en la práctica de la actividad física, en este caso, en la práctica de Crossfit, la motivación es un factor determinante para la calidad del rendimiento del practicante (Nunes Coelho y Dantas, 2024). En el ámbito deportivo, la motivación es fundamental para la persistencia en la práctica, es un proceso activo, intencional y orientado a objetivos, que pueden verse influenciado por factores intrínsecos (personales) o extrínsecos (ambientales). Se utilizan diversas teorías para explicar los estímulos motivacionales, y uno de ellas es la teoría de la Autodeterminación. Esta teoría busca investigar los tipos de motivación presentes en las relaciones, el desarrollo y el bienestar. La motivación puede definirse como la energía y la dirección de las conductas y puede dividirse en un espectro según el carácter autodeterminante de los esfuerzos.

La teoría de la Autodeterminación no solo aborda temas como la autorregulación, las metas de la vida, los comportamientos, las personalidades y la energía, además de enfatizar como las diferentes condiciones socioculturales pueden fomentar o desalentar diferentes tipos de motivación, sino también distingue la motivación autónoma de la motivación controlada. La primera abarca cuestiones relacionadas con la motivación intrínseca (deseo personal e inherente) y la motivación extrínseca (la tarea se considera un instrumento para un resultado). La motivación controlada, por otro lado, puede estar regulada por factores externos, en los que se espera un castigo o recompensa. Pero también está regulada por factores internos, en cuyo caso la acción se internaliza parcialmente y está impulsada por motivaciones de aprobación, autoestima, evitación y ego. En contraste, existe la amotivación, caracterizada por la falta de motivación e intenciones (Pereira et al., 2024).

Generalmente se observan altas tasas de abandono en intervenciones basadas en ejercicio. Desde la perspectiva de las teorías de costo-beneficio, este hallazgo podría explicarse por una reticencia de la persona a invertir esfuerzo debido a los costos inherentes del esfuerzo como fatiga o dolor, así como otros posibles costos, como tiempo y dinero, que superan los beneficios a largo plazo como son la mejora de la condición física. Sin embargo, la fuerza del vínculo entre actitudes y comportamientos podría optimizarse identificando los propósitos a corto plazo o inmediatos del ejercicio.

En otras palabras, hacer ejercicio genera propósitos inmediatos que pueden convertirse en motivaciones adicionales. Lee et al. propusieron un modelo basado en una perspectiva evolutiva de por qué las personas son reacias a gastar energía en ejercicio físico. Los autores describen una vía de ejercicio-afecto-adherencia para explicar cómo las respuestas afectivas negativas al ejercicio son una manifestación de una tendencia evolucionada a evitar el gasto de energía que no cumple ninguna función adaptativa inmediata. Dicho de otro modo, el ejercicio puede considerarse un comportamiento de gasto de energía innecesario porque no logra objetivos inmediatos. Según los autores, animar a las personas a realizar ejercicio físico regularmente requiere identificar el propósito inmediato en lugar de los efectos a largo plazo, que a menudo son una fuente de desmotivación. Los propósitos inmediatos asociados con el ejercicio incluyen: sensación de aumento de energía debido a un aumento de la excitación, satisfacción por lograr objetivos significativos, sensaciones físicas placenteras, aumento del estado de ánimo positivo e interacciones sociales con compañeros (André et al., 2024)

Metodología

Se realizará un estudio de campo descriptivo, cuantitativo, observacional, retrospectivo y transversal a través de encuestas anónimas de Google Forms a alumnos de un box de Crossfit de la ciudad de Rosario.

Dicha encuesta estará basada en el cuestionario de Medida de Motivos Para Hacer Actividad Física.

Tipo de estudio

Investigación de tipo descriptiva, cuantitativa ya que se recopilarán datos mediante una encuesta que luego serán analizados, observacional, teniendo en cuenta que solo se describirá las características a tratar, retrospectiva y transversal, debido a que se recolectaran datos en un único punto en el tiempo.

Ámbito

Gimnasio de Crossfit de la ciudad de Rosario.

Población

Alumnos que practiquen Crossfit como entrenamiento principal de 2 a 3 veces por semana durante al menos 3 meses. Se excluirán aquellos que no cumplan con la frecuencia semanal indicada o que su tiempo de practica sea menor a 3 meses.

Muestra

La muestra está compuesta por 36 alumnos de Crossfit de un gimnasio de la ciudad de Rosario. Se incluyo a aquellos que aceptaron participar de manera voluntaria y accedieron a brindar información fehaciente.

Criterios de selección:

Alumnos que asistan a las clases de Crossfit de un gimnasio de Rosario más de 2 veces por semana y cuenten con una concurrencia no menor a 3 meses.

Se excluirán a aquellos alumnos que no presenten asistencia habitual dentro de los 3 meses, es decir, aquellos que dentro de este lapso de tiempo cumplan con el requisito de tres meses de concurrencia, pero no con el de la frecuencia semanal (2 veces por semana).

Técnica de recolección de datos

Se realizará una encuesta por medio de Google Forms, la cual estará basada en el cuestionario de Medida de Motivos Para Hacer Actividad Física (MPAM-R), un método utilizado para la medición de motivos de práctica físico-deportiva no competitiva (Picó-Martínez, Fuentes, & Martínez-Gallego, 2025).

Los datos obtenidos a través de la encuesta fueron recolectados de manera anónima y confidencial, garantizando la protección de la identidad de los participantes. Asimismo, cada sujeto brindó su consentimiento informado previo a su participación, aceptando voluntariamente formar parte del estudio.

Datos personales

1.Sexo:

a. Femenino.

b. Masculino.

2.Edad:

a.+18 años

b.+30 años

c.+50 años

3. ¿Practicas Crossfit?

a. Sí

b. No

4. Frecuencia semanal de entrenamiento

a. 2 veces por semana

b. 3 veces por semana

c. Mas de 3 veces por semana

5. Tiempo que asistes a la práctica de Crossfit

a. Menos de 3 meses

b. 3 meses

c. Mayor a 3 meses

Medida de Motivos Para Hacer Actividad Física

La escala Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R), mide los motivos de práctica hacia la actividad física mediante 30 ítems. Dicha escala está prevista para determinar la fuerza de cinco motivos para participar en actividades deportivas. Los cinco motivos son: (a) salud o deseo de ser físicamente sano, fuerte y energético; (b) apariencia, que se refiere al deseo de llegar a ser físicamente más atractivo, tener músculos definidos, verse mejor y alcanzar o mantener un peso deseado; (c) competente o deseo de mejorar en una actividad, de resolver desafíos, y de adquirir nuevas habilidades; (d) social, que se refiere a ser físicamente activo para estar con los amigos y gente con la que práctica el deporte; y (e) interés intrínseco y diversión, que refiere a ser físicamente activo porque es divertido, le hace feliz, y la actividad en sí misma le resulta estimulante y agradable.

La escala se ha utilizado para predecir varios resultados del comportamiento, tales como atención, persistencia, o participación mantenida en una cierta actividad del deporte. A partir del deporte o actividad que realiza el participante se debe responder cada ítem. Los resultados del alfa de Cronbach se aplicaron en búsqueda del nivel de confiabilidad interna de la escala. Los resultados obtenidos para la versión traducida de la MPAM-R mostraron un alfa de Cronbach general de la prueba de 0.91 que indica alta confiabilidad interna de la prueba. Este análisis también se realizó para las diferentes sub escalas que evalúan los diferentes motivos. Los resultados obtenidos muestran una

confiabilidad interna alta para cada sub escala, siendo el valor más bajo el de la sub escala social (Celis-Merchán, 2006)

	No es cierto para mi		Es un poco cierto para mi		Es muy cierto para mi
1. Porque quiero estar en buen estado físico.	1	2	3	4	5
2. Porque es divertido.	1	2	3	4	5
3. Porque me gusta hacer actividades que son un reto físico para mí.	1	2	3	4	5
4. Porque quiero obtener nuevas destrezas.	1	2	3	4	5
5. Porque quiero mantener o perder peso para verme mejor.	1	2	3	4	5
6. Porque quiero estar con mis amigos.	1	2	3	4	5
7. Porque me gusta hacer esta actividad.	1	2	3	4	5
8. Porque quiero mejorar destrezas existentes.	1	2	3	4	5
9. Porque me gusta el reto.	1	2	3	4	5

10. Porque quiero definir mis músculos para verme mejor.	1	2	3	4	5
11. Porque me hace feliz.	1	2	3	4	5
12. Porque quiero mantener mi nivel actual de destreza.	1	2	3	4	5
13. Porque quiero tener más energía.	1	2	3	4	5

14. Porque me gustan las actividades que son un reto físico.	1	2	3	4	5
15. Porque me gusta estar con otros a quienes les interesa esta actividad.	1	2	3	4	5
16. Porque quiero mejorar mi estado cardiovascular.	1	2	3	4	5
17. Porque quiero mejorar mi apariencia.	1	2	3	4	5
18. Porque pienso que es interesante.	1	2	3	4	5
19. Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir una vida saludable.	1	2	3	4	5
20. Porque quiero ser atractiva para otros.	1	2	3	4	5
21. Porque quiero conocer a nuevas personas.	1	2	3	4	5
22. Porque disfruto de esta	1	2	3	4	5

actividad.					
23. Porque quiero mantener mi salud física y bienestar.	1	2	3	4	5
24. Porque quiero mejorar la forma de mi cuerpo.	1	2	3	4	5
25. Porque quiero ser mejor en esta actividad.	1	2	3	4	5
26. Porque pienso que esta actividad es estimulante.	1	2	3	4	5
27. Porque si no lo hago me sentiré no atractiva físicamente.	1	2	3	4	5
28. Porque mis amigos quieren que lo haga.	1	2	3	4	5
29. Porque me gusta la emoción de participar.	1	2	3	4	5
30. Porque disfruto pasar tiempo con otros que hacen esta actividad.	1	2	3	4	5

Cronograma de Actividades

Nº de Actividades	E n e r o	F e b r e r o	M a r z o	A b r i l	M a y o	J u n i o	J u l i o	A g o s t o	S e p t e m b r e	O c t u b r e	N o v i e m b r e	D i c i e m b r e
Recopilación bibliográfica	-		x	x	x							

Construcción del Marco Teórico.												
Trabajo de Campo.						X	X	X				
Análisis de los resultados obtenidos y desarrollo de conclusiones.									X	X		
Elaboración y entrega del informe final.											X	X

Análisis de datos

Sexo

36 respuestas

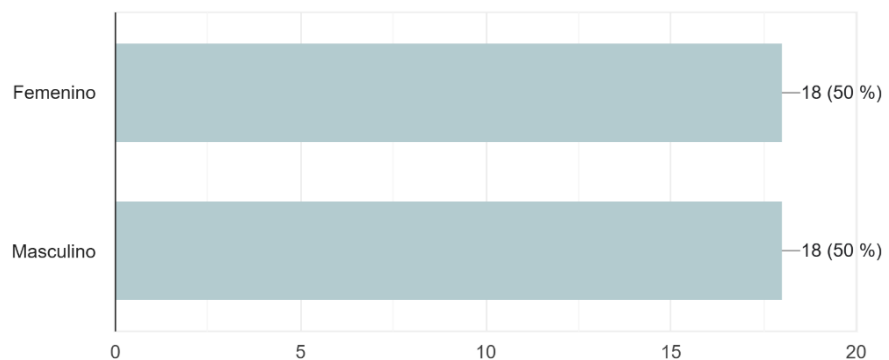


Gráfico 1: Distribución de la muestra según sexo. Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en el gráfico 1, la muestra presenta una distribución equilibrada de la población evaluada en cuanto al sexo, N=18 de sexo femenino (50%) y N=50 de sexo masculino (50%), es decir, igual proporción de participantes femeninos y masculinos.

Edad

36 respuestas

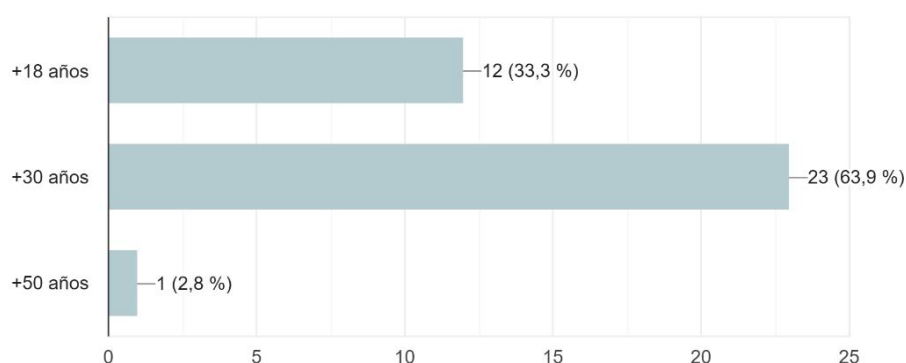


Gráfico 2: Distribución de la muestra según grupo etario. Fuente: Elaboración propia.

Dicho grafico indica que el 63.9% (N=23), está conformado por mayores de 30 años, seguido en un 33.3%(N=12), por mayores de 18 años y finalmente un 2.8%(N=1). mayores de 50 años.

¿Practicas Crossfit?

36 respuestas

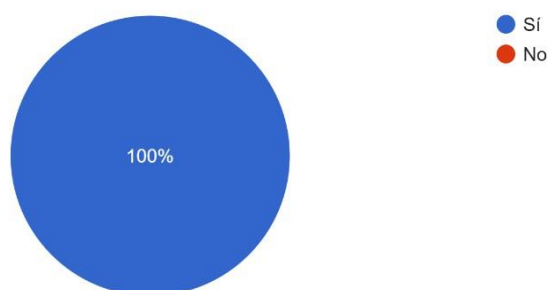


Gráfico 3: Población practicante de Crossfit. Fuente: Elaboración propia.

La muestra se encuentra compuesta en un 100% (N=36), por practicantes de CrossFit como modalidad de entrenamiento principal.

Frecuencia semanal de entrenamiento

36 respuestas

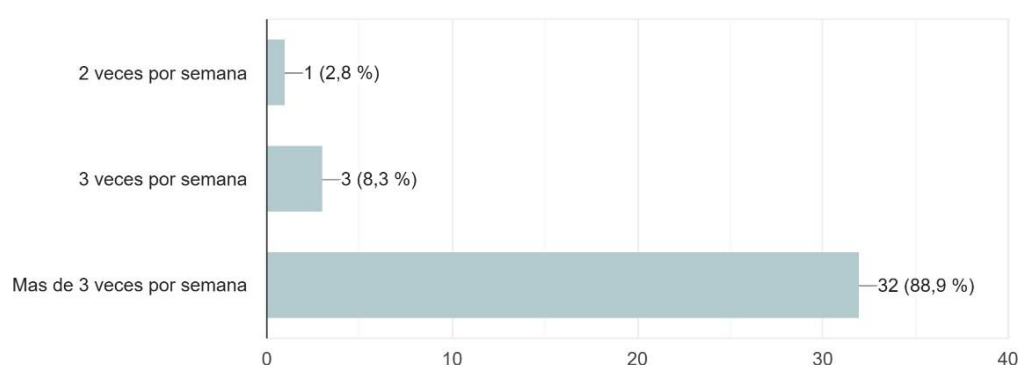


Gráfico 4: Frecuencia semanal de entrenamiento. Fuente: Elaboración propia.

Los resultados muestran que N=1 practica Crossfit 2 veces por semana (2.8%), N=3 practica Crossfit 3 veces por semana (8.3%), N=32 practica Crossfit más de 3 veces por semana (88.9%), por lo que se observa que predominan participantes que entrenan más de tres veces por semana, mientras que una proporción menor realiza la práctica dos o tres veces semanales, esto sugiere que la población estudiada presenta un alto grado de regularidad en la práctica.

Tiempo que asistes a la práctica de Crossfit

36 respuestas



Gráfico 5: Tiempo de practica de Crossfit. Fuente: Elaboración propia.

La totalidad de los participantes N=36 (100%), presenta un tiempo de práctica igual o superior al mínimo establecido como criterio de inclusión en la encuesta.

Dimensión salud

Porque quiero estar en buen estado físico.
36 respuestas

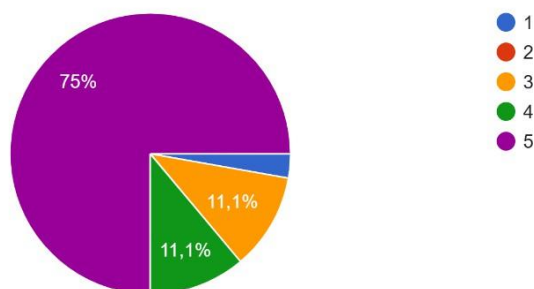


Gráfico 6: Buen estado físico como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 75% (N=27) seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 11,1% (N=4) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 11,1% (N=4) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; y el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 1, manifestando bajo acuerdo. La marcada concentración de respuestas en la opción 5 evidencia que el buen estado físico constituye uno de los motivos más relevantes para la práctica. La casi ausencia de desacuerdo refuerza la centralidad de este factor en la adherencia. Este resultado coincide con diversos autores, quienes identifican la salud física como uno de los principales motivos en practicantes de CrossFit, y destacan la mejora de la condición física como beneficio determinante para sostener la práctica.

Porque quiero tener más energía.
36 respuestas

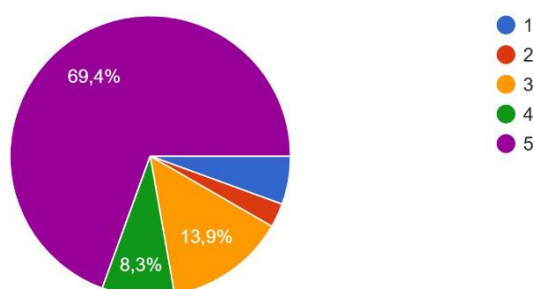


Gráfico 7: Tener más energía como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 69,4% (N=25) de los encuestados seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 8,3% (N=3) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el

13,9% (N=5) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo acuerdo. El predominio del alto acuerdo sugiere que el aumento de energía es percibido como un beneficio concreto y experimentado por los participantes. Esto se relaciona con lo planteado por D'Onofrio et al. (2023), quienes señalan que el ejercicio regular mejora la vitalidad y funcionalidad diaria, factores asociados a la continuidad en la práctica.

Porque quiero mejorar mi estado cardiovascular.
36 respuestas

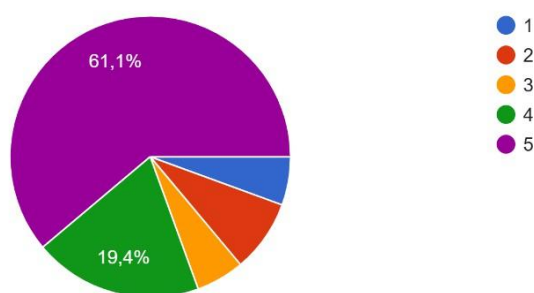


Gráfico 8: Mejora del estado cardiovascular como motivo para la práctica de ejercicio físico.
Fuente: Elaboración propia.

El 61,1% (N=22) de los participantes seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; 19,4% (N=7) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; 5,6% (N=2) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; 8,3% (N=3) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y 5,6% (N=2) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Aunque se observa una mayoría en niveles altos de acuerdo, aparece una distribución algo más heterogénea que en otros indicadores de salud. Esto podría indicar que los beneficios cardiovasculares son valorados, pero no necesariamente percibidos de forma tan inmediata como otros efectos. Sin embargo, la literatura respalda su importancia objetiva en programas de alta intensidad como CrossFit

Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir una vida saludable.
36 respuestas

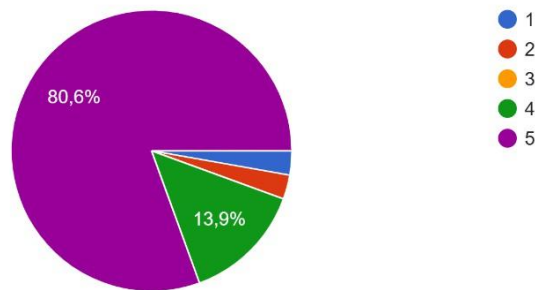


Gráfico 9: Mantenimiento de fuerza como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 80,6% (N=29) seleccionó como respuesta la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 13,9% (N=5) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. El alto nivel de acuerdo evidencia que la fuerza constituye un motivo central dentro de la dimensión salud. La mínima presencia de desacuerdo indica consenso en torno a su relevancia. Este resultado se vincula con los diversos estudios, donde se destacan las mejoras significativas en la capacidad física general de los practicantes.

Porque quiero mantener mi salud física y bienestar.
36 respuestas

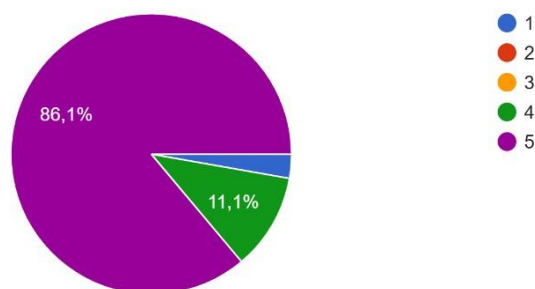


Gráfico 10: Mantenimiento de la salud física y bienestar como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 86,1% (N=31) de los consultados seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 11,1% (N=4) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; y el

2,8% (N=1) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Es el indicador con mayor nivel de acuerdo de la dimensión, lo que demuestra que el bienestar integral es un pilar fundamental de adherencia. Este hallazgo se alinea con la evidencia que señala que la percepción de beneficios globales en la salud aumenta la probabilidad de continuidad

Los resultados asociados a la dimensión salud muestran una alta tendencia al acuerdo, esto sugiere que la salud y el mantenimiento de la condición física son puntos clave de adherencia a la práctica de Crossfit en la población estudiada. Este hallazgo coincide con lo expuesto por Hoyos-Manrique (2024), quien señala que la salud es una de las principales motivaciones en dicha modalidad de entrenamiento. De manera concordante, Souza (2023) establece que la mayoría de los participantes de su estudio reconocen la salud y la calidad de vida como los principales beneficios y motivaciones para adherir y sostener la práctica de esta modalidad.

Dimensión diversión

Porque es divertido.
36 respuestas

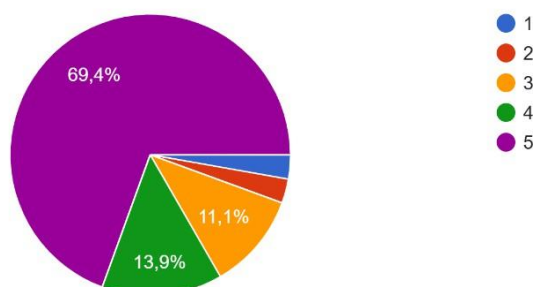


Gráfico 11: Diversión como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 69,4% (N=25) de los integrantes seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 13,9% (N=5) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 11,1% (N=4) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. La elevada concentración en los niveles superiores confirma que la diversión es un factor determinante. Este resultado respalda lo planteado por Dominski et al. (2021), quienes describen altos niveles de motivación intrínseca en practicantes de CrossFit.

Porque me gusta hacer esta actividad.
36 respuestas

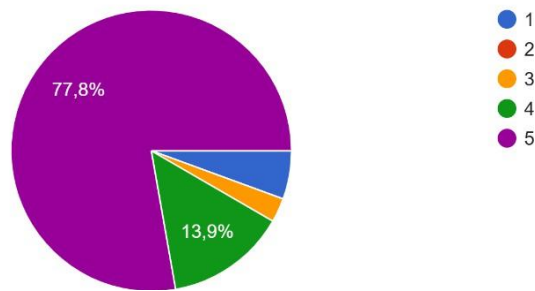


Gráfico 12: Gusto por la actividad como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 77,8% (N=28) de los practicantes seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 13,9% (N=5) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; y el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. El predominio del máximo acuerdo sugiere que el gusto personal es un motor interno clave. Según André, Grousset y Audiffren (2024), el disfrute es uno de los predictores más sólidos de adherencia a largo plazo.

Porque me hace feliz.
36 respuestas

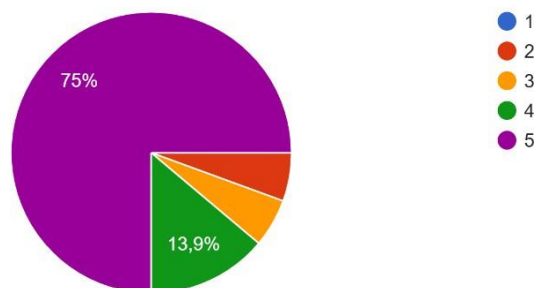


Gráfico 13: Felicidad motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 75% (N=27) seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 13,9% (N=5) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; y el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo. La mayoría manifiesta que la actividad les genera felicidad,

reforzando la dimensión emocional positiva de la práctica. Los estudios científicos indican que las emociones positivas fortalecen la repetición conductual.

Porque pienso que es interesante.

36 respuestas

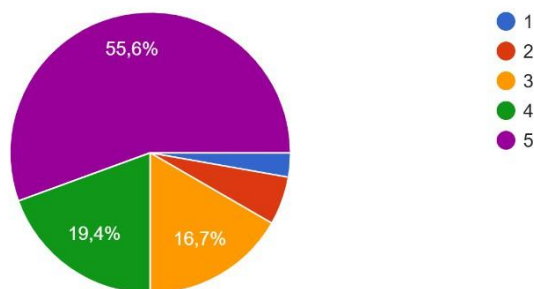


Gráfico 14: Percepción de la actividad como interesante como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 55,6% (N=20) de los encuestados seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 19,4% (N=7) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 16,7% (N=6) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Aunque con mayor dispersión que otros indicadores de diversión, predomina el acuerdo, lo que sugiere que la constante variación del CrossFit mantiene el interés. Este aspecto ha sido señalado como característico de la modalidad.

Porque disfruto de esta actividad.

36 respuestas

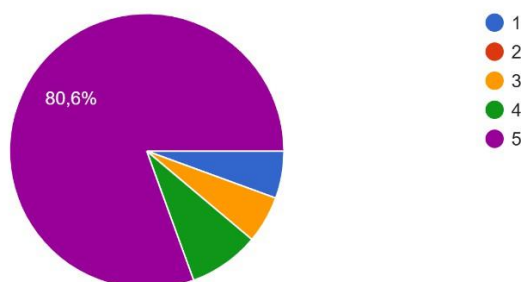


Gráfico 15: Disfrute de la actividad como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 80,6% (N=29) de los alumnos seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 8,3% (N=3) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; y el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Uno de los valores más altos de acuerdo en toda la dimensión, evidenciando que el disfrute es un motivo central de continuidad. Este resultado refuerza la importancia de la motivación intrínseca en la adherencia.

Porque pienso que esta actividad es estimulante.
36 respuestas

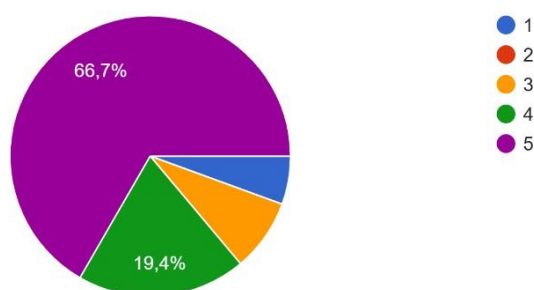


Gráfico 16: Percepción de que la actividad es estimulante como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 66,7% (N=24) seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 19,4% (N=7) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 8,3% (N=3) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; y el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. El alto acuerdo confirma que los participantes perciben la práctica como desafiante y energizante, característica propia del entrenamiento funcional de alta intensidad.

Porque me gusta la emoción de participar.
36 respuestas

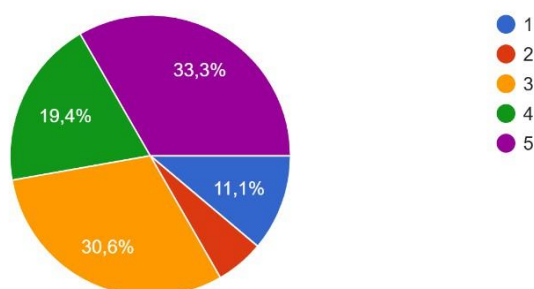


Gráfico 17: Emoción de participar como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 33,3% (N=12) de los consultados seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 19,4% (N=7) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 30,6% (N=11) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 11,1% (N=4) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Se observa mayor dispersión, lo que indica que la emoción no es un motivo tan homogéneo como el disfrute. Sin embargo, los niveles de acuerdo siguen siendo superiores al desacuerdo, mostrando que mantiene relevancia motivacional.

En relación con esta dimensión, los resultados muestran que la diversión presenta un alto nivel de acuerdo como motivo para la práctica de CrossFit, lo que indica que los participantes mantienen su adherencia a la actividad principalmente por el disfrute que esta les genera. Estos resultados concuerdan con lo planteado por Dominski et al. (2021), quienes describen una elevada motivación intrínseca en los practicantes de CrossFit, asociada al disfrute de la actividad, la búsqueda de desafíos personales y el fortalecimiento del sentido de afiliación, factores que favorecen la continuidad y permanencia en la práctica. Asimismo, Gutiérrez, Feu y Blázquez (2020) señalaron que la población físicamente activa obtuvo puntuaciones más elevadas en todos los motivos de práctica, destacándose la diversión y el fitness como los principales.

Dimensión competencia

Porque me gusta hacer actividades que son un reto físico para mi.
36 respuestas

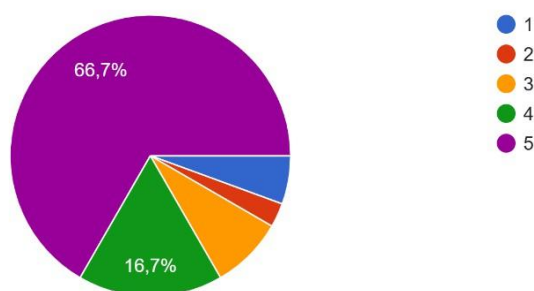


Gráfico 18: Reto físico como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 66,7% (N=24) de los participantes seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 16,7% (N=6) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 8,3% (N=3) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. El alto acuerdo evidencia que el desafío físico es un componente atractivo. Los autores señalan que el reto constante es uno de los elementos que favorecen la adherencia en CrossFit.

Porque quiero obtener nuevas destrezas.
36 respuestas

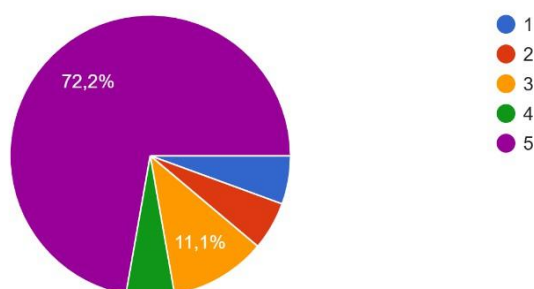


Gráfico 19: Obtención de nuevas destrezas como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 72,2% (N=26) seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 11,1% (N=4) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo

nivel de acuerdo. El predominio del máximo acuerdo sugiere que el aprendizaje continuo motiva la permanencia, en línea con la teoría de autodeterminación.

Porque quiero mejorar destrezas existentes.

36 respuestas

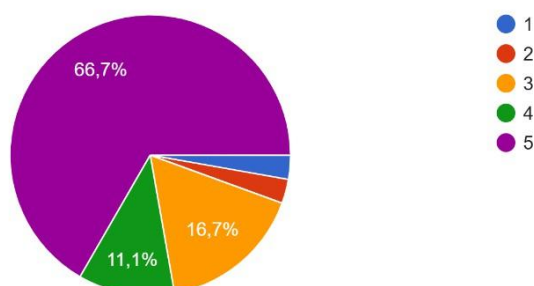


Gráfico 20: Mejora de las destrezas como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 66,7% (N=24) de los encuestados seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 11,1% (N=4) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 16,7% (N=6) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Los resultados confirman que la percepción de progreso técnico fortalece la continuidad, reforzando el sentido de competencia personal.

Porque me gusta el reto.

36 respuestas

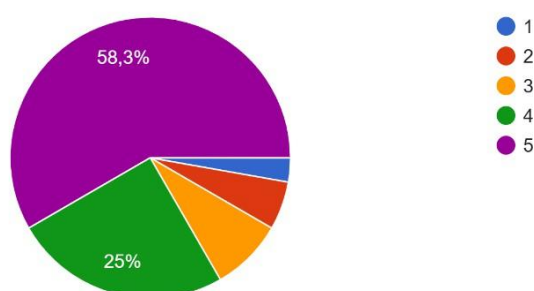


Gráfico 21: Reto como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 58,3% (N=21) de los alumnos seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 25% (N=9) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 8,3%

(N=3) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Se observa alto consenso, lo que indica que el desafío constituye un estímulo motivacional clave.

Porque quiero mantener mi nivel actual de destreza.

36 respuestas

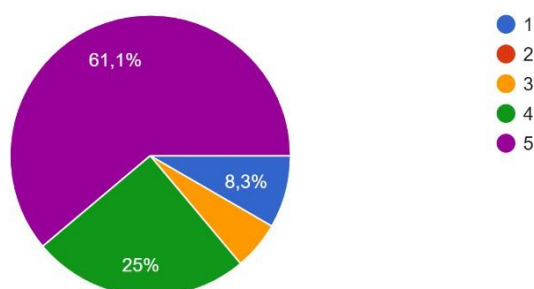


Gráfico 22: Mantenimiento actual de destreza como motivo para la práctica de ejercicio físico.

Fuente: Elaboración propia.

El 61,1% (N=22) seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 25% (N=9) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; y el 8,3% (N=3) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. La mayoría busca conservar su nivel actual, lo que demuestra orientación hacia la competencia percibida y la autoeficacia.

Porque me gustan las actividades que son un reto físico.

36 respuestas

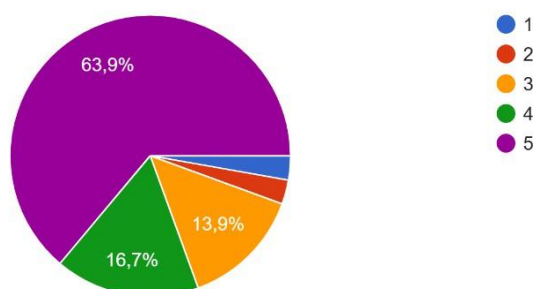


Gráfico 23: Percepción de desafío como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente:

Elaboración propia.

El 63,9% (N=23) de los practicantes seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 16,7% (N=6) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 13,9% (N=5) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. La percepción de desafío mantiene niveles altos de acuerdo, reafirmando la importancia de la superación personal en esta modalidad.

Porque quiero ser mejor en esta actividad.
36 respuestas

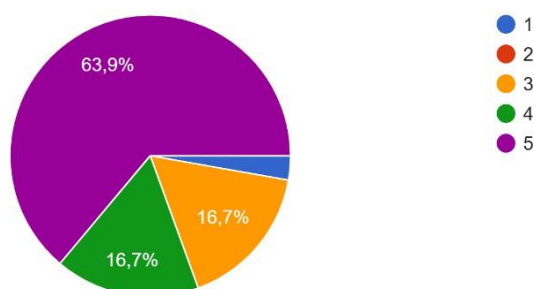


Gráfico 24: Mejora en la actividad como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 63,9% (N=23) integrantes seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 16,7% (N=6) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 16,7% (N=6) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; y el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Los resultados refuerzan que la progresión y mejora continua son elementos centrales en la motivación de los practicantes.

Al analizar este motivo, se registran elevados niveles de concordancia, lo que indica que los participantes consideran relevante la práctica de actividades que implican un desafío o la mejora de habilidades. Esto concuerda con lo expuesto por Dominski et al. (2021) donde expresa que para aumentar la adherencia y el mantenimiento de la práctica de CrossFit, se debe hacer hincapié en algunas características presentes en la práctica de esta modalidad, como el reto que los ejercicios en sí mismos imponen al participante, la alta intensidad y, por lo tanto, la reducción del tiempo dedicado al ejercicio físico, la afiliación a boxes de CrossFit y la promoción del sentido de comunidad, así como el registro de récords personales en los ejercicios y el entrenamiento que estimulan la

competitividad. Estos factores se relacionaron con la motivación y la adherencia en los estudios seleccionados en dicho trabajo.

Dimensión apariencia

Porque quiero mantener o perder peso para verme mejor.

36 respuestas

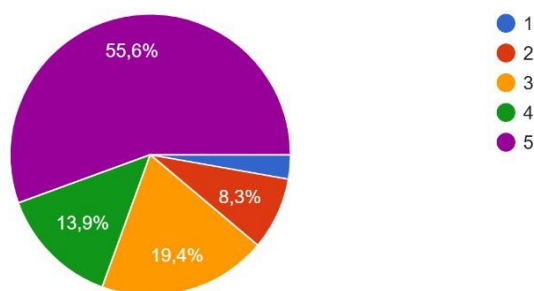


Gráfico 25: Mantenimiento o pérdida de peso como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 55,6% (N=20) seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 13,9% (N=5) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 19,4% (N=7) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 8,3% (N=3) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Predomina el acuerdo, aunque con mayor dispersión que en salud o diversión. Esto sugiere que el peso es importante, pero no el principal motivo.

Porque quiero definir mis músculos para verme mejor.

36 respuestas

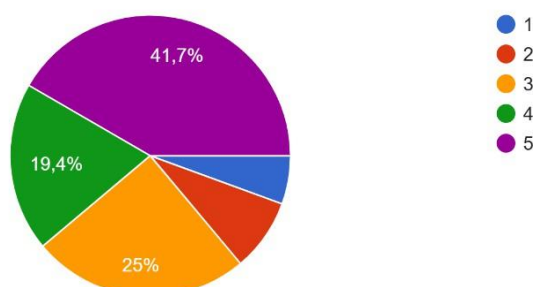


Gráfico 26: Definición muscular motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 41,7% (N=15) seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 19,4% (N=7) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 25% (N=9) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 8,3% (N=3) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Se observa distribución más equilibrada, lo que indica que este motivo tiene relevancia moderada.

Porque quiero mejorar mi apariencia.
36 respuestas

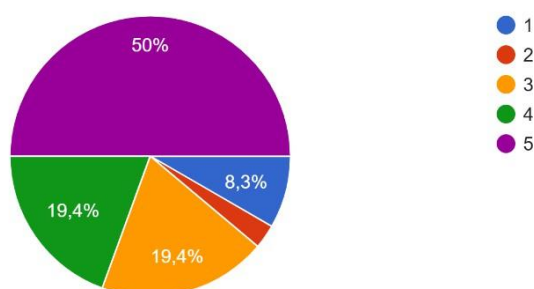


Gráfico 27: Mejora de apariencia como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 50% (N=18) seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 19,4% (N=7) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 19,4% (N=7) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 8,3% (N=3) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Existe acuerdo mayoritario, aunque menos contundente que en dimensiones intrínsecas.

Porque quiero ser atractiva/o para otros
36 respuestas

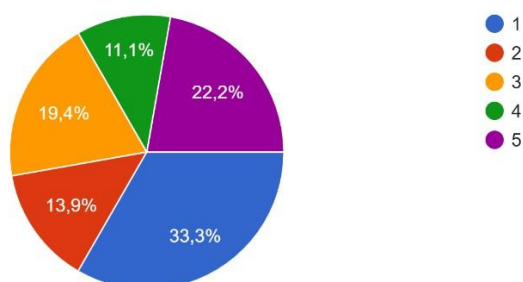


Gráfico 28: Ser atractivo para otro como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 22,2% (N=8) de la muestra seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 11,1% (N=4) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 19,4% (N=7) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 13,9% (N=5) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 33,3% (N=12) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Predomina el desacuerdo, indicando que la motivación externa vinculada a terceros no constituye un motivo central.

Porque quiero mejorar la forma de mi cuerpo.
36 respuestas

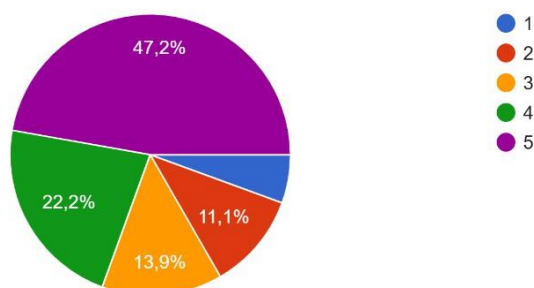


Gráfico 29: Mejora de la forma corporal como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 47,2% (N=17) seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 22,2% (N=8) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 13,9% (N=5) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 11,1% (N=4) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Presenta niveles intermedios de acuerdo, evidenciando que la estética corporal tiene relevancia secundaria.

Porque si no lo hago me sentiré no atractiva/o físicamente.

36 respuestas

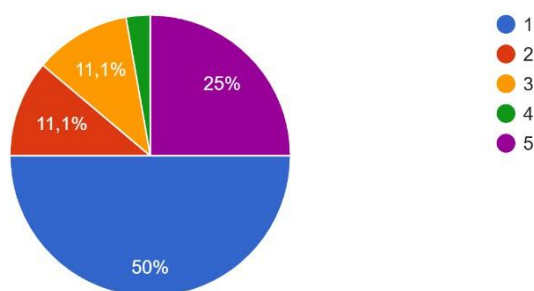


Gráfico 30: Necesidad de sentirse atractivo físicamente como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 25% (N=9) seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 11,1% (N=4) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 11,1% (N=4) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 50% (N=18) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. El predominio del desacuerdo confirma que la validación externa no es un factor determinante de adherencia.

En lo que refiere a la apariencia, se observaron respuestas diversas, lo que evidencia que el nivel de acuerdo no alcanza la homogeneidad registrada en las demás dimensiones analizadas. Los resultados sugieren que la apariencia no constituye un factor relevante en la adherencia a la práctica. Este hallazgo coincide con lo expuesto por Granero-Gallegos et al. (2011), quienes señalaron que la apariencia fue el motivo menos valorado por la población estudiada, en contraste con la creciente importancia que han adquirido los valores asociados a la estética en la sociedad posmoderna.

Dimensión social

Porque quiero estar con mis amigos.
36 respuestas

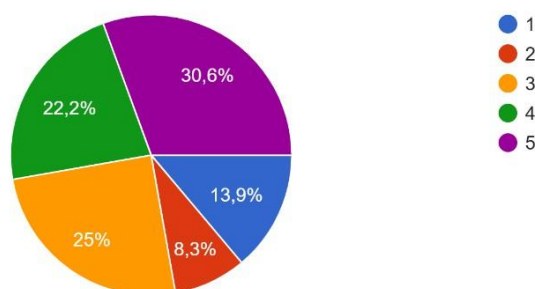


Gráfico 31: Práctica con amigos como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 30,6% (N=11) de los participantes seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 22,2% (N=8) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 25% (N=9) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 8,3% (N=3) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 13,9% (N=5) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Existe acuerdo moderado-alto, lo que indica que el componente social acompaña la práctica, aunque no es central.

Porque me gusta estar con otros a quienes les interesa esta actividad.
36 respuestas

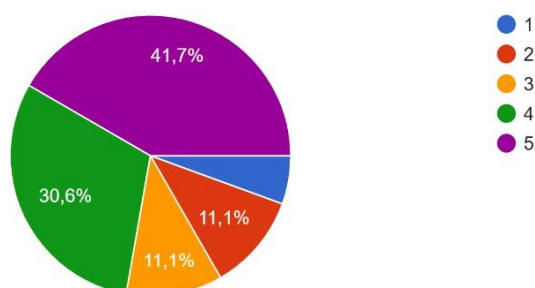


Gráfico 32: Compartir con otros a quien le interese la actividad como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 41,7% (N=15) de los practicantes seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 30,6% (N=11) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 11,1% (N=4) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 11,1% (N=4) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo.

opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Predomina el acuerdo, sugiriendo que la afinidad grupal favorece la experiencia.

Porque quiero conocer a nuevas personas.
36 respuestas

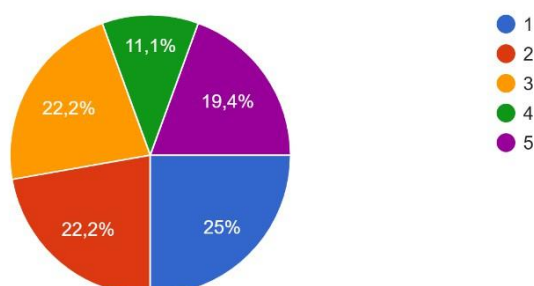


Gráfico 33: Conocer nuevas personas como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 19,4% (N=7) de los encuestados seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 11,1% (N=4) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 22,2% (N=8) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 22,2% (N=8) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 25% (N=9) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Se observa mayor dispersión, indicando que no todos valoran este aspecto como motivo principal.

Porque mis amigos quieren que lo haga.
36 respuestas

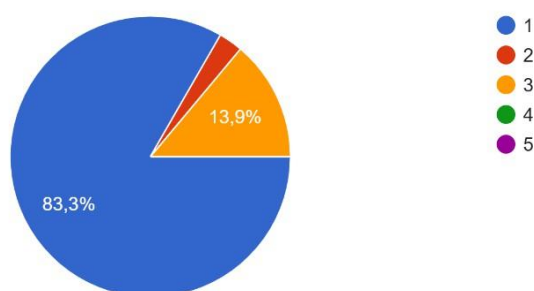


Gráfico 34: Influencia de las amistades como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 13,9% (N=5) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; el 2,8% (N=1) seleccionó la opción 2, manifestando bajo acuerdo; y el 83,3% (N=30) seleccionó la

opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. El alto desacuerdo demuestra que la decisión de practicar no depende mayormente de presión o influencia externa.

Porque disfruto pasar tiempo con otros que hacen esta actividad.

36 respuestas

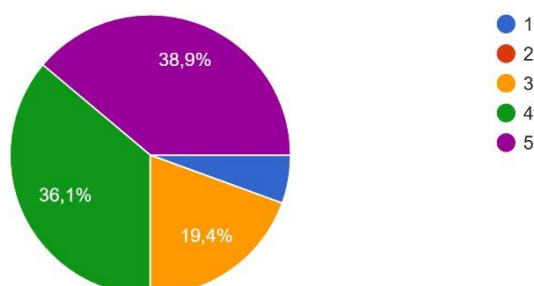


Gráfico 35: Disfrute de compartir tiempo con otros en la actividad como motivo para la práctica de ejercicio físico. Fuente: Elaboración propia.

El 38,9% (N=14) seleccionó la opción 5, manifestando un alto nivel de acuerdo; el 36,1% (N=13) seleccionó la opción 4, reflejando un acuerdo elevado; el 19,4% (N=7) seleccionó la opción 3, indicando un acuerdo moderado; y el 5,6% (N=2) seleccionó la opción 1, evidenciando bajo nivel de acuerdo. Los altos niveles de acuerdo evidencian que el disfrute social complementa la experiencia, reforzando el sentido de comunidad característico del CrossFit.

En el marco del aspecto social, los resultados evidencian niveles de acuerdo inferiores en comparación con otras dimensiones, lo que sugiere que, en la población estudiada, este motivo no constituye el principal factor en la práctica ni en la adherencia al CrossFit. Esto no implica que dicho factor carezca de relevancia, sino que otros motivos alcanzaron mayores niveles de acuerdo. Estos hallazgos difieren de lo señalado por Gutiérrez, Feu y Blázquez (2020), quienes en su estudio reflejan que las relaciones sociales se posicionan como uno de los principales motivos que impulsan la práctica de actividad física.

Conclusiones

La presente investigación permitió identificar los factores que favorecieron la práctica y continuidad del CrossFit en adultos que asistieron a un centro de entrenamiento de la ciudad de Rosario. A partir del análisis realizado, se evidenció que las dimensiones vinculadas a la salud, la calidad de vida, la competencia y el disfrute de la actividad

constituyeron los principales factores asociados a la adherencia en la población estudiada. En concordancia con lo planteado por la literatura, la motivación intrínseca, el carácter desafiante de la práctica y la percepción de mejoras en la condición física y el bienestar general se posicionaron como elementos centrales para sostener la práctica en el tiempo. Estos hallazgos reforzaron la importancia de diseñar propuestas de entrenamiento que contemplaran no solo los resultados físicos, sino también la experiencia subjetiva del practicante, favoreciendo experiencias significativas que incrementaran el compromiso y la continuidad. En relación con la dimensión estética, los resultados indicaron que la apariencia no se configuró como un factor determinante dentro de la muestra analizada, lo cual coincidió con antecedentes científicos. Por su parte, si bien el aspecto social y comunitario fue valorado positivamente, no alcanzó el mismo nivel de influencia que otras dimensiones como la salud, la competencia o el disfrute. Esta diferencia respecto de algunos estudios previos no implicó una contradicción, sino que reflejó particularidades propias de la población evaluada y del contexto específico en el que se desarrolló la investigación.

En síntesis, este estudio aportó evidencia que contribuyó a la comprensión de los factores que las personas consideraron relevantes para la práctica de CrossFit y su sostenimiento en el tiempo, dando respuesta al interrogante planteado inicialmente. En función de estos resultados, se destacó la necesidad de utilizar estos parámetros como guía para el desarrollo de estrategias orientadas a fortalecer aquellos factores que promovieron la adherencia, con el objetivo de favorecer la participación sostenida en programas de ejercicio físico y, en consecuencia, contribuir a la promoción de la salud. En este contexto, los kinesiólogos adquirieron un rol fundamental en el diseño e implementación de dichas estrategias, dado que su formación específica en el movimiento humano y su contacto frecuente con la población los posicionaron como profesionales idóneos para promover prácticas seguras, motivantes y sostenibles en el tiempo, integrando una perspectiva biopsicosocial que contempló tanto los beneficios físicos como los aspectos motivacionales implicados en la adherencia. Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones ampliaran la muestra e incluyeran distintos centros de entrenamiento y grupos etarios, con el fin de comparar resultados y fortalecer la validez externa de los hallazgos. Asimismo, sería pertinente desarrollar estudios longitudinales que permitan analizar la adherencia a lo largo del tiempo, así como incorporar enfoques cualitativos que profundicen en la experiencia subjetiva de los practicantes. De este modo, se podría continuar enriqueciendo el conocimiento

científico en torno a los factores que influyen en la práctica sostenida del ejercicio físico.

Referencias bibliográficas

André, N., Grousset, M., & Audiffren, M. (2024). A behavioral perspective for improving exercise adherence. *Sports Medicine - Open*, 10(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00714-8>

Celis-Merchán, G. A. (2006). Adaptación al español de la Escala Revisada de Motivos para la Actividad Física (MPAM-R) y el Cuestionario de Clima Deportivo (SCQ). *Avances en Medición*, 4, 9–26.

Collado-Mateo, D., Lavín-Pérez, A. M., Peñacoba, C., Del Coso, J., Leyton-Román, M., Luque-Casado, A., Gasque, P., Fernández-del-Olmo, M. Á., & Amado-Alonso, D. (2021). Key factors associated with adherence to physical exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2023. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042023>

D’Onofrio, G., Kirschner, J., Prather, H., Goldman, D., & Rozanski, A. (2023). Musculoskeletal exercise: Its role in promoting health and longevity. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77, 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.006>

Dominski, F. H., Serafim, T. T., Siqueira, T. C., & Andrade, A. (2021). Psychological variables of CrossFit participants: A systematic review. *Sport Sciences for Health*, 17(1), 21–41. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00685-9>

Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Abraldes Valeiras, J. A., & Rodríguez-Suárez, N. (2011). Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 4(7), 15–22.

Gutiérrez, J. M., Feu, S., & Blázquez, A. (2020). Motivos de práctica deportiva y participación en actividades físico-deportivas en maestros españoles. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 16(60), 126–142. <https://doi.org/10.5232/ricyde2020.06002>

Gjestvang, C., Abrahamsen, F., Stensrud, T., & Haakstad, L. A. H. (2020). Motives and barriers to initiation and sustained exercise adherence in a fitness club setting: A

one-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(9), 1796–1805. <https://doi.org/10.1111/sms.13736>

Hoyos-Manrique, J. E., Arango Paternina, C. M., & Patiño Villada, F. A. (2024). Motivos para la práctica de CrossFit en los usuarios de un centro afiliado. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(2), 180–192. <https://doi.org/10.6018/cpd.607291>

Matting, L., Pfeifer, K., Sudeck, G., Jung, A., Langhirt, F., & Geidl, W. (2025). Physical activity promotion in physical therapy, exercise therapy and other movement-based therapies: A scoping review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22, 72. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01772-1>

Molinero González, O., Salguero del Valle, A., & Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: Estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 287–304. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02504>

Nunes Coelho, M., & Dantas, A. (2024). Motivação para a prática de CrossFit: Validação de um instrumento psicométrico. *HOLOS*, 40(5). <https://doi.org/10.15628/holos.2024.17174>

Oliveira, D. V. de, Freire, G. L. M., Souza, R. B. D., Bertolini, S. M. M. G., & Nascimento Júnior, J. R. A. (2019). O tempo de prática e a frequência semanal como fatores intervenientes no estilo de vida e autoestima de praticantes de CrossFit. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 18(4), 63–70.

Pereira, F. H. F., Santos-de-Araújo, A. D., Pontes-Silva, A., Marinho, R. S., Araújo, A. S. G., Silva, A. B., Gonçalves, M. C., de Cássia Mendonça de Miranda, R., Protázio, J. B., Pinheiro, C. A. B., Dibai-Filho, A. V., & Bassi-Dibai, D. (2023). Regular physical exercise adherence scale (REPEAS): A new instrument to measure environmental and personal barriers to adherence to regular physical exercise. *BMC Public Health*, 23, 2491. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17438-1>

Pereira, L. C., Simola, R. A. P., Gomes, M. C., Lacerda, L. T., Borba, D. A., & Salgado, J. V. (2024). Aspectos motivacionales en practicantes de CrossFit. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 29(316), 243–255. <https://doi.org/10.46642/efd.v29i316.7232>

Picó-Martínez, F., Fuentes, J. P., & Martínez-Gallego, R. (2025). Análisis de los motivos de práctica en la actividad física dirigida. *Retos*, 64, 825–837. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.110744>

- Rios, M., Pyne, D. B., & Fernandes, R. J. (2024). The effects of CrossFit practice on physical fitness and overall quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(1), 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph22010019>
- Singh, B., Bennett, H., Miatke, A., Dumuid, D., Curtis, R., Ferguson, T., & Olds, T. (2025). Effectiveness of exercise for improving cognition. *British Journal of Sports Medicine*, 59(12), 866–876. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108589>
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., & Watson, A. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203–1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>
- Souza, D. M., Petters, G. F., Wamser, L., & Ostermann, R. M. (2023). Autopercepção dos benefícios e motivações para prática de CrossFit. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 11(3), e7065. <https://doi.org/10.18554/refacs.v11i3.7065>
- Wagener, S., Hoppe, M. W., Hotfiel, T., Engelhardt, M., Javanmardi, S., Baumgart, C., & Freiwald, J. (2020). CrossFit – Development, benefits and risks. *Sports Orthopaedics and Traumatology*, 36(3), 241–249. <https://doi.org/10.1016/j.orthtr.2020.07.001>