

# **Motivaciones de los usuarios del programa para la salud psicofísica – PROSA– para iniciarse en la práctica de un programa de ejercicio físico**

Karen Lorena Gil Eusse \*

\* Estudiante de VII semestre de Licenciatura en Educación Física.  
Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física.  
Medellín, Colombia. 2010.  
kalogil@yahoo.es

## **Resumen**

El presente escrito hace parte de un ejercicio de investigación que pretende develar las motivaciones de los usuarios del *Programa para la salud psicofísica PROSA* (Universidad de Antioquia, Colombia), para iniciarse y mantenerse en la práctica regular de actividades físicas y de ejercicio.

En este trabajo se retoma el planteamiento filosófico de José Ortega y Gasset, quien aborda la relación entre las necesidades mediatas e inmediatas, y por esta vía, a la luz de la interpretación de la presente propuesta, se abstraen las categorías motivaciones intrínsecas y extrínsecas.

Los resultados exponen la situación de un grupo de personas atravesadas por la institucionalidad de escenarios laborales, escolares, hospitalarios, etc., que al tiempo, se van amalgamando con las posibilidades y motivaciones individuales de los usuarios y las usuarias de PROSA en una suerte de acontecimientos que dan cuenta de lo que el ser humano apropia y muta en sus dinámicas vitales.

**Palabras clave:** Motivación, cuerpo, ejercicio físico, necesidades humanas.

## **Abordaje del problema**

El *Programa para la salud psicofísica PROSA*, tiene en su misión ofrecer un servicio de calidad para el desarrollo de la salud integral, enfocándose en las cuatro capacidades físicas: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. La velocidad, en este tipo de población, se trabaja en muy bajos niveles. Los

ejercicios de flexibilidad se realizan como medio de preparación para actividades más intensas, como son la resistencia y la fuerza; ambas, proporcionan muchos beneficios en la salud cardio-respiratoria, control del peso y la salud musculo-esquelética de los usuarios.

En este estudio la preocupación se enfocó en las motivaciones que los usuarios tienen a la hora de realizar actividad física en este programa.

Trabajos previos han centrado su atención en observar las incidencias de unas capacidades con respecto a otras, las cargas e intensidades que han de aplicarse con respecto de la población a trabajar, los registros técnicos de valoración y control de los usuarios, entre otros, de esta línea de trabajo, los cuales se enfocan en perspectivas biomédicas cuyas valoraciones pretenden establecerse desde las causas para determinar los efectos.

Gracias al inquietante deseo por repensar nuestras prácticas desde una perspectiva humana, y sintiendo en la función del maestro de educación física, cierta quietud en el acto de recrear nuevos discursos que contribuyan a nuevas formas de pensar nuestras intervenciones, es que se sustenta la idea de pensar el escenario de la subjetividad, que para este caso, tiene que ver con la motivación que tienen los usuarios del programa PROSA para adentrarse y mantenerse en una práctica regular de ejercicio.

Es común ver en la cotidianidad, grupos poblacionales actuando de ciertas maneras y justificando su actuar en el conocimiento naturalizado de lo que los otros ya tienen pre-establecido. En este sentido, tratando de entender el porqué de la vinculación a la práctica de ejercicio en este grupo de usuarios de la Universidad de Antioquia, surge la pregunta por las motivaciones de los usuarios del programa para la salud psicofísica –PROSA– para iniciarse en la práctica de un programa de ejercicio.

Para enrutar la búsqueda de respuestas de esta problemática, se utilizaron entrevistas, encuestas y observaciones de campo que dieron pie a un análisis interpretativo de corte etnográfico, lo cual termina decantando lo que este grupo humano siente, piensa, cree sobre su práctica; y que además, refleja

ideas de cuerpo que terminan configurando los procesos vitales en los que se inscriben las motivaciones de estas personas.

## **Objetivos**

Comprender las motivaciones de los usuarios del programa para la salud psicofísica PROSA grupo lunes- jueves 6:00pm para iniciarse en la práctica regular de ejercicio físico.

## **Objetivos específicos**

- Reconocer las características poblacionales de los usuarios de PROSA.
- Identificar las motivaciones intrínsecas que llevan a los usuarios de PROSA a iniciarse en la práctica de un programa de ejercicio físico.
- Hallar las motivaciones extrínsecas que llevan a los usuarios de PROSA a iniciarse en la práctica de un programa de ejercicio físico.

## **Metodología**

El presente proyecto es de corte cualitativo, puesto que pretende analizar las subjetividades de las personas que ingresaron al programa para la salud psicofísica PROSA. Su enfoque es interpretativo, pues aborda una realidad humana específica desde un esbozo filosófico y que da cuenta de una manera de aproximación al campo de las motivaciones que mueven a los seres humanos por acceder a unas prácticas sociales específicas.

La unidad de análisis fueron las personas que confluyen en el escenario de la práctica de ejercicio físico en el Programa para la Salud Psicofísica PROSA.

Las técnicas de recolección de información fueron encuestas, las cuales dieron información de las características poblacionales, el instrumento utilizado fue la guía de encuesta, diseñada y discutida entre el grupo que desarrolla este ejercicio de investigación. Otra técnica fue la entrevista, cuyo instrumento fue la

guía de la entrevista, lo cual permitió rastrear motivaciones intrínsecas y extrínsecas de la unidad de análisis.

## **Resultados**

### **Acerca de los integrantes del grupo**

La mayor parte de las personas que componen el grupo estudiado inscrito en el programa PROSA es adulto maduro; el 78% de la población está entre los 40 y los 60 años de edad, de acuerdo a las etapas del desarrollo esta población se caracteriza por tener “un control adecuado de su vida emocional, lo que le permite afrontar los problemas con mayor serenidad y seguridad; se adapta por completo a la vida social y cultural. Y en este sentido, forma su propia familia. Ejerce plenamente su actividad profesional, cívica y cultural; lo cual determina la etapa de mayor rendimiento en la actividad. Los hallazgos dan cuenta de una población que en su totalidad son empleados de la Universidad de Antioquia la mayoría de ellos profesionales de diversas áreas del conocimiento y quienes a su vez, ejercen funciones técnicas-administrativas y funciones docentes y de enseñanza y afirmando lo expresado en las etapas del desarrollo, la población entre 40 y 60 años, “tiene una percepción correcta de la realidad (objetividad), lo cual lo capacita para comportarse con mayor eficacia y sentido de responsabilidad”.

El 55% de la población convive con una pareja, lo cual da cuenta de cierta estabilidad emocional construida o en construcción, si se tiene en cuenta que la totalidad de la población encuestada realiza actividad física hace más de un año y se ha sostenido en el programa, esto hablaría de su persistencia y convicción frente a lo que se asume; dado que las mismas etapas del desarrollo describen estas edades con “capacidad de reconocer y valorar sus propias posibilidades y limitaciones, lo cual los hace sentirse con capacidad para realizar unas cosas e incapaz para otras. Condición básica para una conducta eficaz”.

Como es lógico, a esta edad, no hay una particular forma de aprehensión a la dinámica grupal; aunque se reconoce el valor del trabajo en el grupo en que se

está, no es relevante el hecho de estar en PROSA por la presencia de otras personas; pues, como se comentó anteriormente, hay una dinámica de vida muy atareada en esta edad específicamente, lo cual hace que las personas que antes tenían círculos sociales muy abiertos y dinámicos, sean luego más cerrados y menos activos en términos sociales.

Se logra evidenciar un cuadro clínico muy variado, se dice que el 61% de las personas padecen de alguna patología como, molestia en la rodilla, diabetes tipo II, HTA, colesterol, triglicéridos, tiroides y tendinitis. De lo anterior, podría finalmente ponerse en evidencia la causa según la cual hace que las personas frecuenten un tipo de práctica física y de ejercicio, pero aún así, no es tan sencillo de determinar este asunto, puesto que el hecho de estar enfermo no conlleva finalmente, la presencialidad o no en un programa de Actividad física; ahora bien, de ser así, importaría pensar finalmente, en lo más interno de las personas que optan por asirse a este tipo de prácticas específicas, puesto que según Ortega y Gasset, tomar una determinación a la luz de lo que el mundo exterior impone no es actuar en consecuencia con la esencia misma de lo que es el individuo, sino más bien, bajo la influencia del otro, que sería, bien lo expresa el autor, una falsedad.

### **Entre la salud y la enfermedad ¿Un cuerpo conocido?**

Diversas discusiones en el campo de la salud han dado por sentado la posición según la cual afirma que esta no es sólo ausencia de enfermedad, y en un marco interpretativo más amplio, se le ha dignado llamar como la estabilidad emocional, pensada desde un bienestar en las esferas de lo biológico, lo psicológico y lo social, esto, sumado a una historia evolutiva de diversos conceptos, crean acuerdos tácitos de lo que vendría siendo y haciendo el cuerpo: no es gratuito entonces, encontrarnos en una sociedad que pone en evidencia una forma de hacer de nuestros cuerpos datos estadísticos, biologizados, que lo cubren de membranas endurecidas y lo protegen de la extensa y profunda sensibilidad que lo constituye.

Cuando un cuerpo ingresa en un espacio, tiene la necesidad de aprehenderse al mismo so pretexto de sobrevivir; en este sentido, habitar un espacio tiempo, implica tacto, implica sensibilidad, la pregunta en tal sentido sería, ¿qué tipo de sensibilidad nos convoca? ¿Qué tipo de tacto nos permite tocar y ser tocados? Pues bien, al revisar las historias de vida que intervienen el espacio-tiempo habitado del Programa para la Salud Psicofísica, hay evidencia de una inclinación a ciertas formas externalizadas, proxémicas de alejamiento con respecto del propio cuerpo que dan a pensar que hay una relación eminentemente técnica entre la persona, el ser que realiza la práctica y la práctica misma.

Lo anterior, para que se entienda, debe partir de un análisis que se haga previamente de lo que viene siendo el cuerpo en el escenario vital y esto implica reconocerlo al igual que la salud, en un marco semántico de construcción histórica que lo ha atravesado y lo ha modelado hasta el punto de llamarlo objeto, cosa, elemento o herramienta diseñado para la ejecución de ciertas técnicas instrumentales que lo alejan de la posibilidad de auto-reconocerse y sentirse a fondo, que en su esencia, sería la negación al tecnicismo, y la apuesta por la contemplación y la búsqueda de lo que se es en lo mediato. Quiere decir lo anterior, que producto de la evolución cultural e histórica, el hombre y la mujer se han sumido en una serie de prácticas sociales que han conllevado a entender que el cuerpo no es más que una cosa por desarrollar, por explotar, por ejercitar, por mantener y en esta vía por embellecer, eso sí, dentro de una belleza prefijada a los ojos del máquetin y la moda de la alta sociedad.

Este preámbulo a lo que es el cuerpo y su relación con un mundo esencialmente consumista, tiene como intención crear la necesidad de revisar el hecho histórico como fundamento para la existencia de lo humano; y en este sentido, la esencia constitutiva del cuerpo es la práctica cotidiana, práctica entendida como discurso (nos lo recuerda Freire, el discurso como praxis) y al tiempo como acción, en la que se inscriben argumentos sustentados en el diario trabajar para poder vivir, y sobre el cual se sostiene la dinámica vital y existencial humana. Comentaba Yolanda, al ser preguntada sobre lo que piensa de la Actividad física lo siguiente.

*“Me hace falta pues cuando no la hago, si dejo un tiempo pues como de hacerlo, como que el cuerpo mismo, pues te pide eso y de hecho uno lo hace y se siente mejor e igual trabaja más y rinde como más, entonces es por eso”*

Ortega y Gasset en una reflexión con sus estudiantes, nos pone los pies en la tierra, en el universo, cuando al hablar de la necesidad, de lo que nos es menester, afirma que es falso el acto de asirnos a prácticas que nos son impuestas, que vienen dadas por imposición desde el exterior. En tal sentido, hay cosas que aún siendo incorporadas en lo más profundo, pueden resultar externas a mi condición humana, a mi esencia y por tanto estar disfrazadas de veracidad cuando en el fondo se están montando superestructuras sustentadas en la falsedad.

Cuando se le preguntó a Rosa sobre lo que piensa de la Actividad física, argumenta lo siguiente: *“Me ha gustado mucho el deporte, pero ya no lo hago porque me guste, sino porque siento que es una obligación para tener una mejor calidad de vida”*; se lee pues en la argumentación de Rosa que hay una obligación en la práctica de deporte, no se practica tanto por gusto, sino por obligación. Es interesante pensar que la obligación no viene de afuera de sí, es por una enfermedad de su propio cuerpo; es decir que parte de su cuerpo está en una situación que le amerita entrar en una forma diferente de hacer, pero aún siendo este su cuerpo, ella misma siente que hay una obligación y no una necesidad interior, inmediata. Sobre esta cuestión vuelve la pregunta sobre lo que significa el cuerpo para quien lo vive, es decir, ¿de qué forma se está asimilando el cuerpo hoy en día?, ¿es el cuerpo aquella supermáquina infranqueable que ha de vivir sólo para la procura de “lo bueno” olvidado de lo que conlleva la carnalidad del mismo?, de aquí pues, cuando un cuerpo, se nombra y se diferencia de la enfermedad que se tiene, cuando se pone la distancia entre el cuerpo y la enfermedad misma que el cuerpo vive, se está asumiendo que hay en el cuerpo cosas que aún siendo propias de él, no deben estar, de fondo, hay una negación de lo que se es y por tanto, hay negación de lo que se puede llegar a ser. Por tanto, cuando se decide acceder a un programa de actividad física, haciendo uso de la necesidad de un cuerpo que no soy, cuando desde mi interior, se está leyendo que hay una obligación autoinducida, entonces lo que hay es una falsedad, y por tanto, la necesidad

interna, o motivación intrínseca desaparece, desaparece el deseo real de hacer parte de un grupo, es así que se termina construyendo un deseo alejado del propio cuerpo, una práctica alejada de la satisfacción misma que esta pueda generar.

En conclusión, la pertenencia al Programa para la Salud Psicofísica, no hace parte de las más internas convicciones de la población estudiada, no obstante, hay una aprehensión al mismo que fruto de las necesidades externas de las personas, va dando pie a cierta identificación del mismo. Por la vía de la socialización entre las personas que integran los grupos, el reconocimiento de los instructores que dirigen las actividades físicas y del coordinador del programa, ligado además a la asistencia de médicos deportólogos y nutricionistas, se va tejiendo un lazo identitario con este espacio tiempo que termina siendo una opción más de vida dentro de la cotidianidad institucional en la que se vive hoy día.

Finalmente, queda pendiente una reflexión profunda que ha de hacerse frente a lo que viene siendo el cuerpo y el valor que a este le damos socialmente, si bien, hay una configuración histórica que nos posesiona frente a una forma particular de ser y de hacer, es necesario profundizar y problematizar este constructo, en aras de una construcción de sensibilidades un tanto más humanas, en palabras de Ortega y Gasset “el hombre es propiamente, sólo lo que es auténticamente por íntima e inexorable necesidad. Ser hombre no es ser, o, lo que es igual, no es hacer cualquier cosa, sino ser lo que irremediablemente se es”.

## Referencias

Bompa, T. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Colorado, J. C. (1996). *Fitness en las salas de musculación*. Barcelona: INDE.

Gil Eusse, K. L. (2010). *Motivaciones de los usuarios del programa para la salud psicofísica – PROSA– para iniciarse en la práctica de un programa de ejercicio*. Medellín: Universidad de Antioquia.

(2008). En Ó. Esquerdo, *Enciclopedia de ejercicios Musculación* (pág. 9). Madrid: Pila Teleña.

Lopera, N. (2008). Método de trabajo de la fuerza en el adulto mayor. Medellín: Universidad de Antioquia. Disponible en línea.

Ortega y Gasset, J. (1933). *Sobre el estudiar y el estudiante*. Buenos Aires: La Nación.

Scarfó, R. (Diciembre de 2001). La mujer y el entrenamiento de la fuerza. La Plata, Argentina.