

La deserción en jóvenes de 15 a 20 años del gimnasio MuscleMag del municipio de

Marinilla

The dropout in young people aged 15-20 years old from the musclemag gym in

Marinilla

Isaac Bedoya Agudelo ¹

Resumen

En este artículo se realiza una reflexión profunda acerca de la activación física, principalmente del fenómeno de la deserción en la misma y en jóvenes de entre 15 y 20 años. Dicha reflexión se realiza a partir del análisis del marco contextual (con variables sociodemográficas, históricas, ecológicas, entre otras,) de la evolución de las diferentes prácticas de activación física y de la psicología y el psicodesarrollo de los jóvenes entre esas edades. Para esta reflexión, se retoman varias investigaciones de carácter mundial, nacional y local, las cuales permiten la evaluación de las causas de la deserción deportiva en esta población, así como el planteamiento de diversas miradas acerca del fenómeno. Finalmente, se concluye exponiendo la multiplicidad de causas que pueden dar explicación al fenómeno o que se correlacionan con este.

Palabras clave: deserción, activación física, gimnasio, Colombia.

¹ Estudiante 10º semestre Licenciatura en Educación física, Recreación y Deportes. Universidad Católica de Oriente. Rionegro-Antioquia, Colombia. Dirección postal: 054040. Isabedoyita0@gmail.com.

Abstract

In this article, it's made a deep reflection about physical activation, mainly the phenomenon of desertion and in young people between 15 and 20 years old. This reflection is made from the analysis of the contextual framework (with sociodemographic, historical, ecological variables, among others), the different physical activation practices evolution and the psychology and psychodevelopment of young people between these ages. For this reflection, several researches of a global, national and local nature are retaken, which allow the evaluation of the causes of sports dropout in this population, as well as the approach of different perspectives on the phenomenon. Finally, it is concluded by exposing the multiplicity of causes that can explain the phenomenon or that are correlated with it.

Keywords: dropout, physical activation, gym, Colombia.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS), principal y más importante exponente en temas de salud a nivel mundial, hace diferencias importantes entre las definiciones de actividad física, ejercicio y deporte; sin embargo, aclara que todas las formas de activación física confluyen en su importancia para mantenernos saludables y beneficiar la salud (s.f.). Es por lo anterior, que este mismo organismo hace algunas recomendaciones respecto a la activación física, indicando la importancia de que niños y jóvenes de entre 5 y 17 años inviertan un mínimo de 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

Con estas recomendaciones claras y entendiendo la importancia del movimiento para el bienestar y la salud, la pregunta acerca de la deserción deportiva y la ausencia de activación física (así como la de la adherencia y permanencia) en los jóvenes, cobra especial importancia. Sin embargo, las investigaciones han arrojado variedad de factores que influyen, por lo que es necesario seguir depurando el tema.

Ante lo anteriormente dicho Franco, Zuluaga y Zuluaga (2011), por ejemplo, concluyeron en su investigación que factores como la satisfacción personal, la percepción cognitiva, los logros fisiológicos y los logros estéticos juegan el papel de factores adherentes o de deserción según su presencia o ausencia en el sujeto. Esto va en la misma vía de lo encontrado por Sanclemente, Agualimpia y Arias Henao (2014) quienes categorizaron sus hallazgos y determinaron que elementos como la apariencia física, las capacidades físicas, la energía, la salud, la educación, el espacio del gimnasio, la experiencia social, la infancia activa y los profesores, jugaban un puesto importante a favor de la adherencia o la deserción de los usuarios de un gimnasio.

En otro estudio, el de Chillón, Matillas, Perez Lopez, Castillo, Zapatera, Rodriguez y Delgado Fernández (2012), se encontró que los jóvenes se encontraban especialmente motivados por la activación física, pero causas como la falta de tiempo (dada por responsabilidades académica) o en algunos, la pereza, se convertían en circunstancias que facilitaban la deserción. Lo anterior, es consistente con el estudio de Macarro Moreno, Romero Cerezo y Torres Guerrero (2010), quienes habían señalado a la pereza, el desgano y la falta de tiempo, así como la preferencia de realizar otras actividades en el tiempo libre, como causas importantes en la deserción de la práctica deportiva en jóvenes.

En otra investigación Chávez, Morales y Valdiviezo (2015), por su lado, determinaron que tenían mayor incidencia los factores socioeconómicos (escases de dinero, falta de apoyo familiar, entre otros) y los físicos (lesiones, fatiga, dolores musculares, entre otros), que los psicológicos al momento de abandonar una práctica deportiva.

Como se puede observar, es un tema que ha interesado y motivado variedad de investigaciones y que tiene un impacto importante al momento de desarrollar estrategias que motiven a los jóvenes a realizar cualquier tipo de activación física, en aras de mantener y mejorar su salud y bienestar. Identificando las causas de la deserción, se podrían atacar de raíz y generar estrategias de prevención que mantengan a los jóvenes en los escenarios deportivos.

Este texto, apuesta por mostrar las causas y reflexionar en torno a estas, con el fin de dejar la puerta abierta a su uso en un contexto tanto público como privado (políticas públicas o lineamientos internos de un escenario deportivo específico) que permita disminuir el fenómeno de deserción y finalmente impactar positivamente en la salud del sujeto.

Sin embargo, no se dejan de lado las variables que influyen de forma directa o indirecta en el fenómeno de la activación física y la deserción y que han propiciado transformaciones

y variaciones a lo largo de los últimos años y especialmente, en la situación actual de salud, salubridad y orden público derivado de la pandemia por el COVID-19. Esto, considerando que la situación actual ha desembocado en cambios que no podemos prever con certeza cuánto perdurarán.

Desarrollo

La activación física, especialmente en el contexto actual de pandemia y confinamiento, ha sufrido grandes transformaciones y cambios a nivel mundial, a los cuales nuestro país y región no son ajenos.

Por ejemplo, según un informe de la empresa estadounidense Strava, retomado por la revista virtual RTVE, en el año 2020 la actividad deportiva aumentó exponencialmente en todo el mundo, pasando de cifras de 19 millones de registros de actividad física en 2019, a 21.5 millones en 2020. Lo anterior, es respaldado por un estudio de RunRepeat en el que se entrevistaron 12.913 personas, en 139 países diferentes y se encontró que la actividad física había aumentado en alrededor de un 88% en el mundo.

Esto ha desembocado en un crecimiento importante del número de centros de acondicionamiento físico y gimnasios, de los cuales se estima aumentan a una tasa del 25% anual (El Tiempo, 2015).

Este incremento acelerado en el número de centros y las personas que realizan algún tipo de activación física, trae consigo la necesidad de ir evolucionando la forma de hacer ejercicio, las tendencias y pone en la tarea tanto a empresas como a particulares, de innovar y estar a la vanguardia al respecto de esto; es así que, en el mundo los gimnasios, cada vez surgen más tendencias de activación física. Una de las páginas enfocadas y dedicadas a mostrar la actualización fitness anualmente y desde el 2008, arroja una mirada en su artículo llamado, 6 tendencias digitales de fitness que se mantendrán después de COVID-19, permitiendo conocer que, durante el año 2021 las tendencias fitness que se mantendrán serán:

- Entrenamiento remoto.
- Tecnologías de streaming y a la carta.
- Salud holística.
- Aumento de la gamificación.
- Entrenamiento al aire libre.
- La ropa inteligente.

En lo que al entrenamiento remoto respecta, este se ha convertido en la alternativa para cientos de usuarios de centros de entrenamiento que se vieron afectados por los confinamientos dictados por los entes gubernamentales en razón a la pandemia por el COVID-19; Colombia no es la excepción. El entrenamiento remoto es aquel en el que:

Los clientes siguen recibiendo motivación y apoyo directamente de sus entrenadores personales, con entrenamientos personalizados adaptados a sus objetivos y al equipo disponible. Tienen la opción de entrenar en casa, y el entrenador puede ver el progreso y entrenar a los clientes en tiempo real. (Tillet, 2020).

De acuerdo con lo anterior, las personas que utilicen este método de entrenamiento, pueden estar en cualquier parte del mundo y aun así poder seguir entrenando sin necesidad de desplazarse a la planta física del gimnasio; una de las desventajas de esta alternativa de entrenamiento y algo que puede reducir su eficacia, es la falta de implementos de trabajo en el lugar donde se vaya a desarrollar la práctica, obligando así a los entrenadores a diversificar su acervo de ejercicios y adaptarlos a los implementos de que disponga el usuarios, en aras de que este logre completar y alcanzar cada uno de sus objetivos.

Otra de las tendencias del fitness a nivel mundial este año es el streaming, que es una de las herramientas más funcionales y cuya característica de permitir acceso ilimitado ha sido de gran utilidad y atractivo para los usuarios; en lo que a activación física respecta, algunos de los principales usos que se le ha dado es para la realización de clases pregrabadas de aeróbicos, bailes, rutinas prediseñadas, entre otras.

La tecnología que permite visualizar contenido, generalmente audiovisual, a través de internet, sin necesidad de descargar ningún tipo de archivo en el dispositivo en el que se reproduzca, es decir, completamente online, aunque no debe confundirse con el live streaming o emisión en directo. (En clave de derecho, 2016).

De acuerdo con lo anterior, podemos inferir que las clases en streaming son grabaciones a las que pueden acceder los usuarios y repetirlas un sin número de veces sin necesidad de hacer configuraciones y descargar programas. Este método de entrenamiento generalizado para todos tiene tanto sus pros, como sus contras: por un lado, el usuario tiene la facilidad de visualizar el contenido de la clase, cuantas veces quiera, sin engorrosos procedimientos técnicos o tecnológicos, pero por el otro, el programa no es personalizado, no se dispone de una comunicación en tiempo real con el entrenador o quien dicta los ejercicios y estos, claramente, no estarán enfocados a los objetivos específicos del usuario.

La salud holística, mientras tanto, es una tendencia cada vez más afín a la realidad con la pandemia; desde esta postura, el individuo se concibe como un todo, integrado por un aspecto físico y otro psicológico, con cualidades no solo físicas sino mentales, emocionales y espirituales. Es así que, al día de hoy, los gimnasios no solo deben preocuparse por la salud física de sus usuarios, sino que deben implementar estrategias de cuidado, promoción y prevención de todos los aspectos. Los usuarios van a querer

tener y van a exigir, programas que desarrollen y abarquen todos los ámbitos de que se componen y que propendan por su bienestar, de este modo se hace necesaria la implementación de otras áreas del saber, aparte del entrenamiento físico, como lo son la nutrición, la psicología, la meditación, etc., que permitan abordar la salud y el bienestar del individuo desde un todo.

Por un aumento en la gamificación, nos referimos a fomentar la competición por medio de un sistema de puntos y estadísticas, de tipo público a los usuarios. “Los usuarios pueden compartir estas métricas y verlas en una tabla de clasificación, añadiendo así una característica de competición a una tarea tradicionalmente no relacionada con el juego” (Tillet, 2020); de acuerdo con esto, una actividad centrada en el propio bienestar se puede volver una actividad competitiva y así mismo fomentar de una mejor manera al acceso a plataformas de entrenamiento para mejorar sus resultados.

Debido a todo esto, el entrenamiento al aire libre también se transformó en una tendencia que todos los usuarios que se vieron forzados a retirarse de los gimnasios, ya sea por el golpe económico que estos daban, por los cierres a los que se vieron sometidos o por el temor o amenaza al contagio, pero que no querían perder su ritmo de entrenamiento, su estilo de vida saludable y la activación física como una forma de vida, adoptaron rápidamente; algunas de las actividades que mayor auge han presentado han sido tales como trotar, montar bicicleta, ejercicios al aire libre, entre otros, todo con el fin de no perder la forma física por el hecho de retirarse del gimnasio.

Por último, tenemos la ropa deportiva: toda aquella indumentaria que ayude a desarrollar más fácilmente el cuerpo, que proporcione información sobre la actividad física, que realice un registro acerca de la actividad cardiovascular (conteo de pasos,

calorías quemadas, ritmo cardiaco o presión arterial) o incluso, cuanta actividad física se realizó a lo largo de la semana, es otra de las tendencias a las que se apunta este año y a la que el mundo se enfila para enfrentar toda la contingencia sin desertar de los gimnasios o la activación física.

En este orden de ideas en Colombia, específicamente, y según un reportaje hecho por la revista Portafolio, revela que la disminución en los costos de los gimnasios, así como el crecimiento de dichos espacios deportivos, ha desembocado en el aumento de personas que realizan actividad física en estos escenarios. Este mismo reportaje, señala que en Colombia hay alrededor de 10 cadenas grandes de gimnasios con sedes en las principales ciudades y por lo menos 1.800 gimnasios más, tanto de gran infraestructura, como escenarios barriales (todo esto para el año 2019). Las cifras anteriores, respaldan lo señalado por el diario El Tiempo, quienes indicaron que Colombia es el cuarto país latinoamericano en número de establecimientos (gimnasios) y afiliados (2015). Y en cuestión de afiliados, Portafolio vuelve a señalar que la generación millennial es la que más asiste a gimnasios.

Todo lo anterior, se ve reflejado en las diferentes regiones del país, especialmente en sus ciudades principales dentro de las cuales Medellín ha sido, incluso, catalogada como la capital Latinoamericana del fitness. Por otro lado, localidades más pequeñas como Marinilla, han sufrido transformaciones.

El contexto social actual del municipio de Marinilla, es totalmente diferente al de unos años atrás. En la actualidad, los municipios del altiplano del Oriente Antioqueño, dentro de los cuales se destaca Marinilla, reciben gran influencia de ciudades como Medellín e incluso Bogotá, lo cual conlleva a que en la región se adopten modas, tendencias y

costumbres varias. Entre las actualizaciones que ha sufrido el municipio y su población, encontramos el incremento significativo de escenarios para la práctica deportiva como los gimnasios, centros de acondicionamiento físico, entre otros; así como el incremento en el interés de la gente por dar uso a dichos espacios.

Uno de estos escenarios deportivos, que además ha venido exhibiendo un crecimiento importante en los últimos años, es el gimnasio MuscleMag, escenario en el que se llevó a cabo una investigación acerca de la deserción en jóvenes de 15 a 20 años de edad. MuscleMag es un gimnasio que tiene una larga trayectoria en el municipio y recibe usuarios de todas las edades; sin embargo y tras una observación cuidadosa, fue posible detectar que a partir del año 2017 se empezó a presentar una reducción significativa en la asistencia a las instalaciones del gimnasio, de los usuarios del rango de edad de 15 a 20 años. Esto se tomó como una oportunidad latente para la indagación sobre la deserción en esta población y, en colaboración con la administración del establecimiento, se llevó a cabo la misma. Para tal fin, se estructuró una base de datos con los usuarios desertores y una encuesta que evaluara las posibles causas de dicha deserción. El objetivo consistía en identificar las causas de la conducta desertora haciendo una categorización de causas internas y externas.

Respecto a factores externos, se identificaron problemáticas como la planta física del gimnasio (sus máquinas, indumentaria, equipos, estética, zonas comunes, entrenadores y música), el contexto social actual del municipio, los colegios y las familias de los deportistas; mientras que, en los factores internos, encontramos la falta de motivación, la no comprensión de la importancia de la activación física, la pereza y los cambios constantes en las modas y tendencias.

La preferencia de una persona por realizar una actividad puede cambiar de acuerdo con sus necesidades en un determinado momento del tiempo; por ejemplo, si un ciudadano presenta problemas económicos se verá menos incentivado a participar en actividades de cultura, recreación y/o deporte, ya que prioriza el uso del tiempo en actividades que le permitan cubrir su necesidad, como son buscar trabajo o trabajar. (Fundacion Medellin como vamos 15 años, 2019)

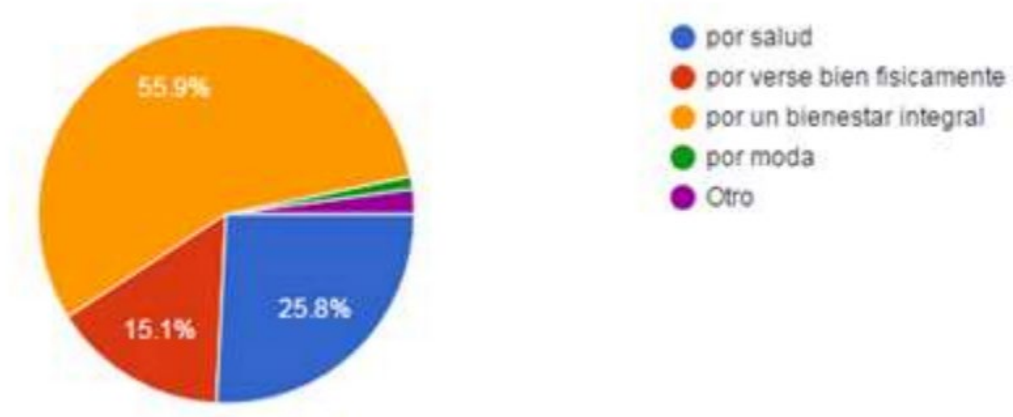
De acuerdo con esto podemos inferir que la posición de los jóvenes también se ve sujeta a las necesidades que esté viviendo en el momento actual de su vida, algunas de las situaciones que pueden impactar significativamente la posición de estos son: ser cabeza de hogar, estar adelantando sus estudios, tener un empleo o un oficio; tener en cuenta las necesidades y responsabilidades a la que un joven está sujeto, permitiría comprender y acercarse más al porqué del fenómeno de la deserción de los jóvenes de los ambientes de actividad física.

Un planteamiento preliminar, es que los jóvenes acuden al gimnasio por una meta u objetivo ya sea personal o social, entendiendo meta como un “hito o vacío que existe entre la situación tal como una persona la está viviendo en el presente y tal como le gustaría vivirla en el futuro” (Vázquez Muñoz y Valbuena de la fuente, 2010, p.3); algunas de las metas u objetivos más presentes en esta población al momento de empezar a realizar activación física, específicamente en el contexto de un gimnasio, han sido bajar de peso y tonificar el cuerpo, lo cual se ve reforzado por los estándares sociales que actualmente predominan, en los que los cuerpos con obesidad no son aclamados y la tendencia es a la delgadez y esbeltez, refuerzo que puede convertirse en un factor de riesgo al momento de desertar del espacio del gimnasio, ya que para cuando la tendencia o moda cambie, la meta del usuario adolescente también lo hace.

Otro planteamiento acerca de las causas de deserción, apoyado en lo encontrado en la investigación y en las teorías psicológicas de Maslow sobre las necesidades de cada ser humano, es que los jóvenes desertan del contexto del gimnasio ya que no encuentran satisfechas necesidades más basales como la de seguridad, afiliación y necesidades fisiológicas; recordemos que Maslow plantea que “Las necesidades básicas se ordenarían según una jerarquía. De tal manera que unas serían más prioritarias que otras, y solo cuando estuvieran cubiertas las inferiores se podría ir ascendiendo” (Maslow, 1954, p.10) esto indicaría que, si se encuentra una falla a nivel de estas necesidades más prioritarias, el sujeto daría prioridad a su solución dejando de lado otras necesidades menos prioritarias (como la concurrencia a un gimnasio).

De igual forma, investigaciones acerca de la generación Z, a la que esta población pertenece, señalan que con ellos han venido cambios en el concepto de deporte, por lo que actividades como jugar al fortnite y en simuladores son contempladas dentro de esta categoría y la actividad física tradicional ha sido relegada (Magnet, 2018) igualmente, la focalización en intereses como el internet y las búsquedas en línea, han ido desplazando la activación física de sus pasatiempos (Portafolio, 2018).

Según los resultados arrojados por la investigación hecha por Valencia y Enríquez Bedoya (2016), las principales causas por las que los jóvenes realizan actividad física son:



(Valencia y Enríquez, 2016, p.49).

Siguiendo esta misma investigación, la frecuencia con la que realizan actividad física que se encontró fue:



(Valencia y Enríquez, 2016, p.53).

Es así como múltiples empresas de videojuegos están invirtiendo y poniendo a prueba juegos que implementen más la realización de gestos motrices; uno de estos videojuegos es el Oculus Rift, en esta plataforma es posible encontrar múltiples juegos con variedad de

temáticas, desde juegos bélicos, en los que el jugador debe moverse para darle movimiento a su personaje, hasta juegos deportivos, que funcionan con la misma idea que los bélicos; un atractivo de esta plataforma es que pueden jugarse contra la maquina o contra cualquier persona en el mundo, esta interactividad que ofrece es de gran atractivo para la población; además de brindar la facilidad de acercarse a la práctica de casi cualquier deporte desde la comodidad de tu casa; todo esto se le debe y es gracias a la VR o realidad virtual.

Pero, ¿qué es la realidad virtual y para qué sirve?

La Realidad Virtual (RV) es un entorno de escenas y objetos de apariencia real generado mediante tecnología informática que crea en el usuario la sensación de estar inmerso en él. Dicho entorno se contempla a través de un dispositivo conocido como gafas o casco de Realidad Virtual. Gracias a la RV podemos sumergirnos en videojuegos como si fuéramos los propios personajes, aprender a operar un corazón o mejorar la calidad de un entrenamiento deportivo para obtener el máximo rendimiento. (Iberdrola, 2020, p.1)

Es así como, gracias a la realidad virtual y la posibilidad de inmersión, se puede dar vida a múltiples personajes y escenarios, se puede dar vida a un partido de futbol o de tenis sin la necesidad de un escenario deportivo, o revivir momentos históricos del mundo en primera persona, también es posible realizar un viaje virtual a través del mundo mientras se degustan platos de cualquier gastronomía, todo desde la comodidad de la casa. Este mundo de inmersión no solo tiene aplicaciones para el tiempo de actividad física, ocio y diversión, si no que con esta misma tecnología de realidad virtual, también se puede impulsar el desarrollo científico y académico, por ejemplo en el campo de la medicina, la realidad virtual sirve para la disminución de efectos del Parkinson, también se puede usar en el periodismo en donde se puede trasladar a las personas al sitio donde ocurrieron los hechos mediante una transmisión streaming y de inmersión; la realidad virtual permite también disfrutar de actividades extremas o de contacto sin el riesgo que estas conllevan, incluso, con la situación

de salubridad actual y el riesgo de contagio del nuevo COVID 19, esta tecnología brinda alternativas de gran impacto que permitan seguir desarrollando actividades físicas, de contacto físico o grupales, sin dicho riesgo.

Un planteamiento preliminar es que los jóvenes de Marinilla, mediante todas estas plataformas y consolas, han decidido desertar de los escenarios deportivos físicos para poder trasladarse a los escenarios virtuales, de los cuales se ha hablado con anterioridad. Esto sería pertinente tenerlo en cuenta y considerando especialmente el contexto actual por la pandemia del COVID 19, en la que su alto grado de contagio nos obliga a estar aislados, no permitiendo el libre acceso a gimnasios o escenarios deportivos en los que muy posiblemente sería fácil contagiarse de este mortal virus.

Conclusiones

Con base en lo encontrado en el acercamiento que se llevó a cabo y derivado de la reflexión a la que da lugar este artículo, es posible concluir que las transformaciones sociales y culturales afectan de forma directa los ambientes deportivos y la actividad física en general (en su recurrencia, forma, frecuencia e impacto en la población).

De igual forma, los cambios que sufren los ambientes deportivos y la visión de la actividad física, se evidencian más en población adolescente y adulta joven (entre 15 y 20 años) debido a sus características psicológicas y a al contexto cultural en que se encuentran inmersos.

El fenómeno de la deserción en esta población, mientras tanto, obedece a multiplicidad de factores tanto internos como externos de los usuarios, como a las mismas transformaciones que vienen sufriendo los escenarios deportivos y la práctica deportiva en sí misma, gracias a estas transformaciones los jóvenes han migrado a otras formas de experimentar la actividad física como lo son las plataformas virtuales y las nuevas tecnologías, dejando de lado las plataformas físicas.

Desde una perspectiva personal y respaldado por algunas teorías psicológicas, es posible plantear que un factor que tiene gran influencia en la deserción en los jóvenes de 15 a 20 años de los escenarios deportivos, es su contexto social y económico, esto hace referencia a que los jóvenes priorizan obligaciones como las del hogar o las académicas.

Un fenómeno de gran importancia que sería pertinente evaluar a futuro, es la adquisición de responsabilidades parentales a corta edad; el embarazo adolescente y la obligación de asumir un rol materno/paterno y encabezar un hogar, terminan llevando a los jóvenes a alejarse de los escenarios y la práctica de actividad física.

El trabajo adolescente también constituye un factor importante en este fenómeno; los jóvenes que desde temprana edad asumen responsabilidades laborales por demandas familiares, sociales o personales, verán su tiempo más constreñido y tendrán que tomar una decisión respecto a qué actividades priorizar y qué actividades abandonar, siendo la práctica de actividad física una de las que suele sacrificarse con mayor frecuencia.

No obstante, existen variedad de alternativas para mitigar este fenómeno y son, precisamente, las que deben explorarse desde diferentes ambientes y espacios para impulsar y sostener la práctica de actividad física en jóvenes que, como ya es sabido, es de vital importancia para el normal y correcto desarrollo no solo físico sino psicológico del sujeto; algunas de esas alternativas que se proponen aquí son:

- Incrementar las horas de áreas como educación física en el ambiente educativo, sabiendo que el tiempo recomendado de actividad física para jóvenes es de 60 minutos diarios.
- Que los escenarios deportivos tengan horarios corridos, que faciliten el acceso a los jóvenes trabajadores o estudiantes.
- Realizar constantes campañas de shock e impacto que permitan tomar consciencia acerca de la importancia de la actividad física, especialmente en edades de desarrollo como la adolescencia y la juventud.
- Aprovechar las nuevas tendencias y el surgimiento de modas, para mantener gestar y mantener la motivación de los jóvenes por hacer actividad física de manera constante.

Bibliografía

- Chávez, H. J., Morales, S. C., & Valdiviezo., O. A. (2015). Factores físicos, socioeconómicos y psicológicos que inciden en la deserción deportiva en la escuela superior politécnica de Chimborazo. *Lecturas: Educación física y deportes*(208), 11.
- Chillon, P., Matillas, M. M., Perez Lopez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Rodriguez, G. V., . . . Delgado Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físicodeportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1).
- El Tiempo. (2015). *Colombia tiene cerca del 1% de los gimnasios del mundo*. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16125076>
- En clave de derecho. (4 de agosto de 2016). *En clave de derecho* . Obtenido de <https://enclavedederecho.com/streaming/>
- Franco, J. A., Zuluaga, J. E., & Zuluaga, C. F. (2011). La Salud en los Gimnasios: Una Mirada desde la Satisfacción Personal. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 186 - 199.
- Iberdrola. (2020). *Iberdrola*. Obtenido de <https://www.iberdrola.com/innovacion/realidad-virtual>
- Macarro Moreno, J., Romero Cerezo, C., & Torres Guerrero, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de educación*(353), 311- 312.
- Magnet. (2018). *El 56% de los jóvenes ya cree que los deportes no tradicionales importan más que los clásicos*. Obtenido de <https://magnet.xataka.com/en-diez-minutos/nuevas-generaciones-estan-redefiniendo-deporte-malas-noticias-para-grandes-ligas>
- Maslow, H. A. (1954). *MOTIVACIÓN*. MADRID ESPAÑA: ediciones días de santos S.A.

Medellin como vamos 15 años. (2019). Recuperado el 11 de 05 de 2021, de

<https://www.medellincomovamos.org/sectores/cultura-recreacion-y-deporte>

OMS. (s.f.). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de [Mensaje en un blog]. Recuperado de

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/#:~:text=Los%20ni%C3%B1os%20y%20j%C3%B3venes%20de%205%20a%2017%20a%C3%B1os%20inviertan, en%20su%20mayor%20parte%2C%20aer%C3%B3bica

Portafolio. (2018). Claves para entender el comportamiento social de la generación z. Obtenido de

<https://www.portafolio.co/tendencias/claves-para-entender-el-comportamiento-social-de-la-generacion-z-523708>

Sanclemente Agualimpia, Y. A., & Arias Henao, M. N. (2014). Factores motivacionales que influyen

en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness. *VIREF Revista de Educación Física*, 3(1), 89 - 116.

Tillett, S. (22 de diciembre de 2020). *virtualgym*. Obtenido de

<https://business.virtuagym.com/es/blog/cuales-son-las-tendencias-del-fitness-para-el-2021/>

Valencia, C. F., & Enriquez Bedoya, D. (2016). *TENDENCIAS DEL ESTILO DE VIDA FITNESS EN*

COLOMBIA. Santiago de Cali: UNIVERSIDAD ICESI.

Vázquez Muñoz, M., & Valbuena de la Fuente, F. (2010). La Pirámide de Necesidades de Abraham

Maslow. *Estrategias y Tácticas de Negociación*, 1- 4.

Valencia, C. F. y Enríquez Bedoya, D. (2016). *Tendencias del estilo de vida fitness en Colombia* Tesis de pregrado, Universidad ICESI). Repositorio institucional - Universidad ICESI