



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACION

**CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA
Y DEPORTE**

**FACTORES MOTIVACIONALES HACIA LA PRÁCTICA DE
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS DEL GIMNASIO PANDA
GYM 2025-2026**

**PROYECTO DE TITULACION PREVIO A LA OBTENCION DEL
TITULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD
FISICA Y DEPORTE**

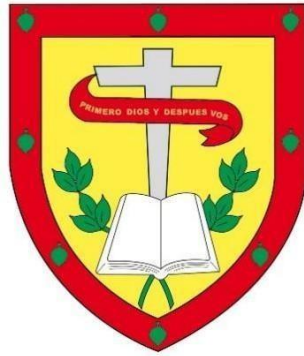
AUTOR: DANIEL ANDRÉS MOSCOSO ZAMORA

DIRECTOR: LIC. SANTIAGO NAVAS JARRIN, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACION

**CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA
Y DEPORTE**

**FACTORES MOTIVACIONALES HACIA LA PRÁCTICA DE
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS DEL GIMNASIO PANDA
GYM 2025-2026**

**PROYECTO DE TITULACION PREVIO A LA OBTENCION DEL
TITULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD
FISICA Y DEPORTE**

AUTOR: DANIEL ANDRÉS MOSCOSO ZAMORA

**DIRECTOR: LIC, SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS, MGS
AZOGUES-ECUADOR**

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Daniel Andrés Moscoso Zamora portador(a) de la cédula de ciudadanía **Nº 0302895289**. Declaro ser el autor de la obra: **“Factores motivacionales hacia la práctica de actividad física en adultos del gimnasio Panda GYM 2025-2026”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **25 de febrero de 2026**

Daniel Moscoso

Daniel Andrés Moscoso Zamora

C.I. 0302895289

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Factores motivacionales hacia la práctica de actividad física en adultos del gimnasio Panda GYM 2025-2026**", realizado por: **Daniel Andrés Moscoso Zamora** con documento de identidad: **0302895289**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 25.de febrero de 2026



.....
LIC. Santiago Alejandro Navas Jarrin,, MGS

C.I. 1600328197

DIRECTOR

Agradecimiento

Con profunda gratitud agradezco a mi tutor, Magíster Santiago Jarrín, por su guía, paciencia y acompañamiento constante durante este proceso académico. De igual manera, expreso mi sincero agradecimiento a los docentes Magíster Zoila Torres, Magíster Leonardo Guillén, Magíster Nanci González, Magíster Wilson Bravo, Magíster Helder Aldás, Magíster Edgar Sánchez, Magíster David Osorio, Magíster Pablo Sarmiento y Magíster Victoria Cherrez, quienes con sus conocimientos, exigencia y motivación contribuyeron significativamente a mi formación profesional. A mis amigos Thalía, Víctor, Irma, Ronaldo, Luis, Milton, Erika, Paulina, Santiago, Simón y Willam, gracias por su apoyo, ánimo y compañía en cada etapa. Finalmente, agradezco profundamente a mi familia: a mis padres Karina Zamora y Andrés Moscoso Zamora, a mis hermanos Martina Moscoso y José Miguel Moscoso, a mi tío Paul Zamora y a mi abuelito William Zamora, por su amor incondicional, confianza y respaldo permanente, siendo el pilar fundamental para alcanzar este logro. *Daniel*

Andres Moscoso Zamora

Dedicatoria

Dedico este logro con todo mi amor y gratitud a mis padres, Karina Zamora y Andrés Moscoso Zamora, quienes han sido mi mayor apoyo, mi ejemplo de esfuerzo y la fuerza que me impulsa a seguir adelante; a mis queridos hermanos, Martina Moscoso y José Miguel Moscoso, por su cariño, compañía y motivación constante; a mi tío Paul Zamora, por su respaldo y palabras de aliento; y de manera muy especial a mi abuelito William Zamora, cuyo amor y enseñanzas han dejado una huella imborrable en mi vida. Este logro también les pertenece a ustedes. *Daniel Andres Moscoso Zamora*

de aliento; y de manera muy especial a mi abuelito William Zamora, cuyo amor y enseñanzas han dejado una huella imborrable en mi vida. Este logro también les pertenece a ustedes. *Daniel Andres Moscoso Zamora*

Factores motivacionales hacia la práctica de actividad física en adultos del gimnasio Panda
GYM 2025-2026

Daniel Andrés Moscoso Zamora, Santiago Alejandro Jarrin Navas

Universidad Católica de Cuenca, daniel.moscoso@est.ucacue.edu.ec

Resumen:

La imagen corporal y la búsqueda de bienestar integral motivan a muchos adultos a asistir a gimnasios, aunque frecuentemente se priorizan objetivos estéticos sobre beneficios de salud. El presente estudio evaluó los factores motivacionales hacia la práctica de actividad física en usuarios del gimnasio Panda Gym en Cuenca, aplicando el cuestionario Motives for Physical Activity Measure-Revised (M-PAM-R). Se utilizó un enfoque cuantitativo, transversal y correlacional, con una muestra de 92 usuarios (50 Hombres y 42 mujeres) seleccionados por conveniencia. Los resultados mostraron que los factores: disfrute y fitness/salud son los factores que más predominan después le siguen competencia y Apariencia y el factor de social siendo el menos relevante. Con esto se puede concluir que la motivación dentro de este grupo es mayoritariamente intrínseca, lo que hace tomar más fuerza la teoría de la autodeterminación y de paso a una adherencia más duradera. Este análisis ayuda a proponer estrategias para desarrollar programas dentro de los gimnasios, enfatizando más en el disfrute y los beneficios integrales de la salud por encima desde una perspectiva de la estética o social, contribuyendo a las estrategias más efectivas en contextos de actividad física urbana.

Palabras clave: motivación, ejercicio físico, gimnasio, adultos

*Motivational Factors for Physical Activity among Adults at Panda
GYM - 2025-2026*

Abstract:

Body image and the pursuit of overall well-being motivate many adults to join gyms, although aesthetic goals are often prioritized over health benefits. This study examined the motivational factors for physical activity among users of the Panda Gym in Cuenca, using the Motives for Physical Activity Measure-Revised (M-PAM-R) questionnaire. A quantitative, cross-sectional, and correlational approach was used, with a convenience sample of 92 participants (50 men and 42 women). The results showed that enjoyment and fitness/health are the most predominant factors, followed by competition and appearance, with social motives being the least relevant. This leads to the conclusion that motivation within this group is mostly intrinsic, which reinforces the theory of self-determination and leads to longer-term adherence. This analysis helps to propose strategies for developing gym-based programs, emphasizing enjoyment and comprehensive health benefits over aesthetic or social perspectives, thereby contributing to more effective strategies in urban physical activity contexts.

Keywords: motivation, physical exercise, gym, adults

Índice de contenido

Resumen	1
Introducción	2
Capítulo I: Marco teórico.....	3
1.1 Antecedentes	4
1.2 Bases teóricas	6
1.3 Definición de términos.....	8
Capítulo II: Metodología.....	10
2.1 Enfoque de la investigación	11
2.2 Diseño de la investigación.....	12
2.3 Población y muestra.....	13
2.4 Instrumentos de recolección de datos.....	14
2.5 Procedimiento.....	15
Capítulo III: Resultados	17

Capítulo IV: Tabla 1	18
Capítulo V: Discusión.....	20
Conclusiones	23
Recomendaciones	24
Referencias bibliográficas	26
Anexos	28

Introducción

La motivación forma parte de la pieza esencial para dar inicio a la consecución de la actividad física realizada y sostenida, fundamentalmente en cuanto a las personas adultas que acuden a gimnasios urbanos o de un cierto nivel. Los estudios realizados reflejan que un mayor nivel de práctica de actividades físicas se traduce en un mejor estado de salud y en una menor probabilidad de enfermedad crónica (Suazo-Fernández & Valdivia, 2017). Con el MPAM-R (cuestionario Motives for Physical Activity Measure-Revised), herramienta de investigación, para conocer los principales factores que motivan a las personas a hacer ejercicio se destacan los siguientes: disfrute, salud, aspecto físico, competencia e interacción social (Ryan et al., 1997; Moreno et al., 2007). La teoría de la autodeterminación y el modelo transcontextual remarcaban la importancia de comprender correctamente los motivos intrínsecos y extrínsecos como factor clave en la adherencia al ejercicio (Kudláček et al., 2017; Hagger & Hamilton, 2022).

En el contexto ecuatoriano, la deserción de la actividad física es alta cuando los motivadores no son sostenibles (González-Serrano et al., 2022) y es, por tanto, de suma importancia el diseño de estrategias que prioricen el logro personal y la autonomía. Por tanto, el presente estudio tiene como finalidad analizar y conceptualizar cuáles son los factores motivacionales que llevan a los usuarios del gimnasio Panda Gym a realizar la actividad física, contribuyendo para abrir la literatura local, así como para generar intervenciones más eficientes.

El ejercicio habitual en gimnasios mesoamericanos representa un aspecto en crecimiento que se relaciona con beneficios físicos y psicológicos (Weinberg & Gould, 2023) pero todavía persiste un vacío en los contextos de Cuenca (Ecuador) para conocer los factores motivacionales que llevan a los adultos a ejercitarse en estos espacios más para motivaciones ajenas como la apariencia (Pérez-Rodríguez et al., 2021). El estudio investigará qué factores son estos en los usuarios del gimnasio Panda Gym, utilizando el cuestionario MPAM-R (Ryan et al., 1997) para diseñar intervenciones que promuevan la adherencia al ejercicio desde la perspectiva holística. La investigación propicia la incorporación de un modelo internacionalmente validado, para la medición de los factores motivacionales, dominante al MPAM-R, dentro del marco teórico de la

psicología del deporte y la pedagogía de la actividad física. La escasa aplicabilidad del MPAM-R en el contexto nacional hace que esta investigación tenga un valor añadido.

El cuestionario MPAM-R es un instrumento validado y de gran fiabilidad que permite determinar de forma pluridimensional los factores determinantes por los cuales los sujetos realizan actividad física.

El uso de este cuestionario hace que se apropie de la calidad motivacional (en clave autodeterminada) que permite anticipar las conductas asociadas a la adherencia a la actividad física (transformándose en pieza fundamental en el campo de la investigación y en el campo profesional en la promoción de la salud y el deporte. Los resultados obtenidos han de enriquecer la discusión en torno a la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2000) y al Modelo Transcontextual (Hagger & Hamilton, 2022) en torno a la relación existente entre motivaciones intrínsecas (la que pueden ser el disfrute, la salud...) y extrínsecas (el físico, la presión social...) en los locales de los gimnasios.

Además, colmará deficiencias en la bibliografía que identificaron González-Serrano et al. (2022), quienes subrayaron la inexistencia de trabajos sobre adherencia al ejercicio en Ecuador y promoverá con ello la posibilidad de contar con datos comparables a los de las distintas investigaciones regionales como las de Pérez-Rodríguez et al. (2021) en Quito.

Los resultados de la investigación brindarán al gimnasio Panda Gym recursos que se apoyen en la evidencia para desarrollar programas que favorezcan la adherencia al ejercicio, priorizando motivaciones sostenibles (por ejemplo, salud mental, sociabilización) a expensas de expectativas relacionadas con ideales estéticos de corta duración. Por ejemplo, si el 70% de los usuarios concibe la práctica del ejercicio por motivación social, se recomendarán estrategias (grupos de soporte, talleres sobre beneficios del ejercicio a nivel global, etc.).

De la misma manera, los resultados se difundirán en un artículo científico y en una guía práctica para entrenadores, de acuerdo con las políticas públicas de promoción de actividad física relacionadas al Ministerio de Salud y Protección Social (2021).

Diagnóstico cuantitativo: Identificación de los motivos predominantes (ej.: 40% salud, 30% apariencia) y su correlación con variables sociodemográficas (género, edad).

Impacto académico: Generación de la primera base de datos sobre motivación en gimnasios de Cuenca, útil para futuras investigaciones en ciencias del deporte. Factibilidad: **Acceso a la muestra:** Autorización del propietario de Panda Gym y disponibilidad de 150 usuarios activos como muestra de la población total. **Recursos existentes:** Uso del cuestionario MPAM-R en formato digital (Google Forms) y análisis estadístico con SPSS-25 (licencia universitaria).

Cronograma ajustado: 6 meses (septiembre 2025 - marzo 2026), con etapas claras: recolección (2 meses), análisis (1 mes), redacción (3 meses). **Equipo capacitado:** Investigador principal con formación en pedagogía deportiva y tutor experto en metodología. **Importancia del problema** La relevancia del estudio radica en: **Salud pública:** La inactividad física es un factor de riesgo para enfermedades crónicas (Suazo-Fernández & Valdivia, 2017).

Brecha local: En Ecuador, el 60% de los jóvenes abandona el ejercicio por falta de motivación sostenible (González-Serrano et al., 2022). **Enfoque holístico:** Explorar motivaciones intrínsecas (disfrute, salud) puede contrarrestar la obsesión por la estética (Ryan & Deci, 2000). **Relación con trabajos anteriores:** Investigaciones previas han validado el MPAM-R en contextos hispanohablantes (Moreno et al., 2007), identificando que: Las mujeres priorizan salud y apariencia, mientras los hombres enfatizan competencia (Tylka & Homan, 2015).

La Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2000) explica de qué manera la motivación intrínseca influye positivamente en la adherencia. Sin embargo, estas investigaciones se han abordado principalmente en Europa o en América del Norte, teniendo un vacío en lo que soy el contexto latinoamericano donde los factores socioculturales como la presión por los estereotipos corporales son importantes (Pérez-Rodríguez et al., 2021).

Diferencias con estudios anteriores

Este trabajo aporta: **Enfoque local:** Análisis en Panda Gym, un gimnasio cuencano con dinámicas propias (ej. comunidad de usuarios). **Integración teórica:** Combina el MPAM-R con el Modelo Trans-Contextual (Hagger & Hamilton, 2022) para explorar cómo experiencias pasadas

influyen en las motivaciones actuales. **Aplicación práctica:** Los resultados guiarán intervenciones personalizadas en el gimnasio, no solo académicas.

Implicaciones del estudio: Teóricas: Amplía la evidencia sobre motivación en ejercicio en entornos no occidentales. **Prácticas:** Los hallazgos permitirán a Panda Gym diseñar programas que fomenten el disfrute y la salud, reduciendo el abandono (Kudláček et al., 2017).

Método

Diseño: Esta investigación fue aprobada por el comité de bioética (CEISH) con el código 098 y el diseño de estudio es de tipo cuantitativo de diseño no experimental, transversal y correlacional. (Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C ,2018)

Población y muestra: La población estuvo conformada por adultos de 18 a 45 años (50 hombres y 42 mujeres) que realizaron actividades en el gimnasio Panda Gym, que asistieron con regularidad (al menos tres veces por semana en los últimos tres meses) y antigüedad mínima de 3 meses. El tamaño de la muestra fue de 92 sujetos, siendo seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia.

Instrumentos: Se utilizó la versión en español de la Motives for Physical Activity Measure-Revised (M-PAM-R) compuesta por 28 ítems distribuidos en cinco dimensiones: disfrute, apariencia, social, fitness/salud y competencia.

Resultados

Tabla 1

Análisis psicométricos de los factores motivacionales del cuestionario Motives for Physical Activity Measure-Revised (M-PAM-R)

	Media	Ds estándar	Alfa	1	2	3	4	5
1 Fitness/Salud	4,44	,49	,704	1	,361**	,517**	,267**	,414**
2 Apariencia	3,98	,69	,747		1	,362**	,230*	,289**
3 Competencia	4,03	,89	,703			1	,403**	,447**
4 Social	2,84	1,05	,896				1	,299**
5 Disfrute	4,46	,58	,849					1

En la tabla 1 se muestra que el factor motivacional hacia la práctica de actividad física es el disfrute con la media más alta de ($M=4,46$), seguido de la parte de fitness/salud con una media de ($M=4,44$). Esto quiere decir que en los factores motivacionales la gente prioriza realizar actividad física principalmente para generar placer, satisfacción y una sensación positiva, además de obtener los beneficios para su salud y condición física.

En un segundo plano esta la motivación por competencia con una media ($M=4,03$), que muestra que el deseo de superación personal, el gusto por nuevos desafíos físicos, mejorar el rendimiento y comparación positiva con uno mismo o con los demás. A pesar de no ser la más destacada sigue siendo muy importante, ya que nos muestra un interés elevado por las personas por el desarrollo y el crecimiento individual y la satisfacción de alcanzar sus metas.

Por otra parte, tenemos el factor de la apariencia con una media de ($M=3,98$) que forma parte de un motivo relevante, pero ligeramente menor a comparación de los anteriores factores. Esto habla de que muchas personas si se preocupan por su apariencia física y como los demás los pueden percibir, pero no es su motivación principal para realizar actividad física. Por último, está el factor social con la media más baja de todas ($M=2,84$), que indica que las relaciones interpersonales o la socialización con otras personas no es una prioridad para la gran mayoría de los participantes.

El factor de disfrute fue el que obtuvo la media más alta demostrando que el placer por realizar actividad física y la satisfacción personal constituyen la principal fuente de motivación hacia la práctica de actividad física. Con este resultado se muestra que los participantes al hacer actividad física les resulta agradable, estimulante y emocionalmente positivo, esto demuestra que los participantes realizan actividad física porque realmente lo disfrutan.

En la dimensión de fitness/salud menciona la importancia de tener una buena condición física, prevenir enfermedades y sentirse bien con uno mismo. Su media alta muy cercana a la de disfrute, demuestra que los participantes aprecian profundamente los beneficios saludables del ejercicio, mostrando la actividad física como una herramienta para mejorar la salud tanto física como psicológica y así mejorar la calidad de vida de la persona.

Dentro del factor social habla sobre las relaciones interpersonales, por ejemplo: Compartir, interactuar y pertenecer a un grupo a través del ejercicio. En este estudio es el elemento con la media más baja, lo que indica que la mayoría de los participantes no encuentra en la interacción social una fuente de motivación. Esto muestra que pocas personas encuentran en la interacción social un disfrute de la compañía de alguien más o de un grupo social.

Con los resultados se puede decir que reflejan algo positivo, muestra que la mayoría de los participantes realiza actividad física por placer y salud. El hecho de que el disfrute y la salud sean los factores con las medias más altas muestra una relación madura y equilibrada con el ejercicio, donde se prioriza sentirse bien, liberar tensiones y cuidar el cuerpo. Por otro lado, el componente social es el que obtuvo la media más baja, esto podría interpretarse como una tendencia hacia una motivación más individual que grupal donde la mayoría de las participantes prefiere enfocarse en su propio progreso, metas y bienestar personal en lugar de enfatizar la presión por resultados estéticos.

Discusión

El presente estudio identificó que los factores motivacionales intrínsecos, más precisamente el disfrute ($M=4.46$) y la salud ($M=4.44$), son los principales propulsores hacia la práctica de actividad física en los usuarios del gimnasio Panda GYM. Este descubrimiento tiene una relevancia teórica fundamental al reforzar los postulados de la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2000) en un contexto latinoamericano. Afirma que, la motivación aparece del placer inherente a la actividad física y la valoración personal de los beneficios para el bienestar se crea una base sólida para una adherencia sostenible (Rodríguez et al., 2020).

La primacía del disfrute como factor motivacional es un indicador positivo de la calidad de la práctica deportiva. Corroboró lo expuesto por Rodríguez et al. (2020), quienes afirman que el placer intrínseco derivado de la actividad es un amortiguador clave contra el abandono, especialmente en contextos donde el ejercicio puede volverse una rutina. La alta puntuación en fitness/salud refleja una creciente conciencia sobre el ejercicio como pilar de la salud integral, un fenómeno observado globalmente tras la pandemia de COVID-19. Jiménez-Morcillo et al. (2022) encontraron que, en poblaciones similares, la búsqueda de salud mental y física se consolidó como

una motivación principal, desplazando en prioridad a objetivos estéticos.

Desde una perspectiva sicopedagógica, este lado motivacional se muestra mucho más prometedor. Exhibe que los usuarios están psicológicamente más enfocados hacia una relación más saludable con el ejercicio en el que se prioriza tanto el proceso como el resultado. Esto ofrece una base ideal para diseñar estrategias que promuevan más estos factores que influyen tanto en el disfrute y la salud, en lugar de enfatizar la presión por resultados estéticos. (Haerens et al., 2020). Por ejemplo, los instructores tienen una preferencia en la creación de experiencias positivas y diversas que refuercen el disfrute mientras proveen retroalimentación que refuerce el progreso personal, la conexión con el ejercicio y la sensación de bienestar.

Dentro de la práctica, los resultados demuestran que en el gimnasio Panda GYM genera un importante diagnóstico para poder mejorar sus servicios. La falta de importancia sobre el factor social ($M=2,84$) propone que las estrategias de marketing no deben solo apoyarse en la comunidad, sino destacar la importancia del disfrute y los beneficios integrales hacia la salud. De la misma manera la relevancia del factor competencia ($M=4,03$) señala que establecer sistemas de seguimiento de metas personales (ej., aplicaciones para registrar progresos en fuerza o resistencia) puede ser una estrategia altamente efectiva para satisfacer esta necesidad de maestría (Filho & Tenenbaum, 2022).

Al contextualizar los hallazgos con la literatura, se encuentran tanto afirmaciones como matices importantes. La supremacía de las motivaciones intrínsecas corresponde con la tendencia global post pandemia mostrada por Jiménez-Morcillo et al. (2022), quienes observaron una inclinación hacia la salud holística. No obstante, persiste una discrepancia relativa con otros estudios que se enfocan en la apariencia como impulsor dentro de comunidades de gimnasios (Tylka & Homan, 2015).

Que en la muestra de apariencia ($M= 3,98$) está dentro de una posición secundaria propone que el perfil motivacional puede estar en un proceso de transformación o puede ser más arraigado a la cultura cuencana. Sin embargo, este resultado se debe tomar con precaución, como advierten Pérez-Rodríguez et al. (2021) en el contexto latino, la influencia social por cumplir ciertos

estereotipos corporales sigue presentes y pueden estar latentes en subgrupos o en conductas de riesgo.

Conclusión:

En conclusión, dentro de la comunidad del gimnasio Panda GYM tiene motivaciones más intrínsecas, lo que muestra un escenario más favorable para fomentar una adherencia a la disciplina a largo plazo. El estudio también verifica la aplicación de la teoría de la autodeterminación dentro de un gimnasio urbano de Cuenca. En resumen, la investigación afirma que fomentar una relación positiva y placentera con la actividad física es primordial. Los hallazgos resaltan la oportunidad de crear estrategias sicopedagógicas y de gestión que alineado con las motivaciones intrínsecas predominantes van a impulsar de manera positiva los hábitos de una vida saludable y activa en la población adulta.

De la misma manera la inclusión de tácticas psicopedagógicas y de una administración que vaya alineada con las motivaciones intrínsecas dominantes facilitara mejorar de gran manera la persistencia y el compromiso de los usuarios del gimnasio Panda GYM con la disciplina. Un enfoque centrado en la autonomía, el mejorar la salud, la competencia y el vínculo social aporta a mejorar la experiencia del ejercicio físico y a generar un entorno motivacional positivo donde prospere la salud y el disfrute.

Finalmente, los resultados del presente estudio contribuyen con información trascendente que ayudan con el diseño de estrategias en programas sobre actividad física más eficientes y modernos dentro de este contexto en gimnasios, con una orientación a un ámbito de estilo de vida saludable y activo. De esta manera, el gimnasio se consolida no solo como un simple espacio de entrenamiento sino también como un promotor que favorece en la calidad de vida y el bienestar integral de la población de personas adultas.

Referencias bibliográficas

Cambronero, M., Martínez, I., & Sánchez, M. (2015). Motivaciones y barreras para la actividad física en mujeres adultas. *Revista Española de Salud Pública*, 89(4), 423–431.

Comunidad de Madrid. (2020). *La actividad física y la salud*.

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.

Fernández-Argüelles, E., & Fernández-Río, J. (2018). Motivational factors in fitness center users: A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 65–76.

<https://doi.org/10.6018/cpd.314951>

Fundación Pasqual Maragall. (2021, 12 de febrero). *Beneficios de la actividad física*. Blog de la Fundación Pasqual Maragall. <https://blog.fpmaragall.org/beneficios-actividad-fisica/>Gavin, M.

L. (2022, febrero). *Exercise: Wise up about exercise*. KidsHealth.

<https://kidshealth.org/en/parents/exercise.html>

González-Serrano, M. H., García-Unanue, J., & Sánchez-Sánchez, J. (2022). Motivational barriers to physical activity in Ecuadorian youth. *Retos*, 43, 123–130.

Guedes, D. P., Lopes, C. C., & Guedes, J. E. R. P. (2013). Motivos para la práctica de actividad física en hombres adultos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 18(2), 123–131.

Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2022). Trans-contextual model of motivation: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 123–145.

<https://doi.org/10.1080/17437199.2021.2008854>

Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2020). Fostering motivation and engagement in physical education. *European Physical Education Review*, 26(1), 45–59.

Jiménez-Morcillo, J., López, M., & García, R. (2022). Post-pandemic motivations for exercise in adult populations. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 500–512.

Kudláček, M., Frömel, K., & Groffik, D. (2017). The application of the self-determination theory to physical activity in adolescents. *Journal of Human Kinetics*, 59, 45–55.

<https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0157>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable*. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/actividad-fisica-habito-saludable.aspx>

Moreno, J. A., Cervelló, E., & Martínez, M. (2007). Validación de la versión española de la escala de Medición de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 215–231.

Moreno, J. A., Cervelló, E., & Martínez, M. (2016). Motivos para la práctica de actividad física en población adulta. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 67–74.

Moreno, J. A., & Cruz, J. (2015). Motivos para la práctica físico-deportiva: Diferencias por género y edad. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), 1–8.

Pérez, L. M., & Sánchez, J. (2015). Motivaciones para la práctica de actividad física en adultos jóvenes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(2), 75–81.

Pérez-Rodríguez, M., López-Sánchez, G. F., & Díaz-Suárez, A. (2021). Motivational factors in gym users in Quito. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 16(2), 87–95.

Rodrigues, F., Teixeira, D., & Cid, L. (2020). Intrinsic motivation and exercise adherence: A longitudinal approach. *Journal of Sport Behavior*, 43(2), 175–189.

Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335–354.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Sanclemente, G., & Arias, J. (2014). Estrategias para disminuir el sedentarismo en la población adulta. *Salud Pública de México*, 56(3), 250–257.

Suazo-Fernández, J., & Valdivia, P. (2017). Actividad física y salud: revisión de sus beneficios. *Revista Chilena de Salud Pública*, 21(2), 142–150.

Tylka, T. L., & Homan, K. J. (2015). Exercise motives and body image: Differences by gender. *Body Image, 13*, 77–84. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetic

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Daniel Andrés Moscoso Zamora portador(a) de la cédula de ciudadanía N.º **0302895289**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Factores motivacionales hacia la práctica de actividad física en adultos del gimnasio Panda GYM- 2025-2026”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **25 de febrero del 2026**

Daniel Moscoso

Daniel Andrés Moscoso Zamora

C.I. 0302895289