



UNIVERSIDAD CATÓLICA
SILVA HENRÍQUEZ

FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN EN CIENCIAS
DEL MOVIMIENTO Y DEPORTE

FACTORES MOTIVACIONALES QUE INFLUYEN AL MOMENTO DE ESCOGER Y REALIZAR LA PRÁCTICA DEL CROSSFIT EN SUJETOS DEL STRONGBOX DE HUECHURABA

SEMINARIO PARA OPTAR AL GRADO
DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN Y
TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN
MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA.

INTEGRANTES:

BETTANCOURT LARA, FRANCO
CABEZAS JORQUERA, RODRIGO
CAMPOS HERMOSILLA, GIANFRANCO
PÉREZ NORAMBUENA, ANÍBAL
SILVA PÉREZ, EMERSON
SOTO SANDOVAL, GONZALO
VALENZUELA ORTEGA, JOSÉ

DIRECTOR DE SEMINARIO
SR. CARLOS ROBERTO ÁLVAREZ
YÁÑEZ

SANTIAGO, 2014

Agradecimientos

Agradecemos en primera instancia a nuestros formadores académicos por ser parte de nuestra educación integral, a cada profesor que nos entregó las herramientas necesarias para fortalecernos como profesionales y personas íntegras en el desarrollo de la pedagogía y el deporte.

También agradecer a nuestras familias que nos permitieron iniciar este camino de formación universitaria y su apoyo durante estos cinco años de estudio.

Finalmente damos gracias al Strongbox de la comuna de Huechuraba por brindarnos la posibilidad de ingresar a sus dependencias para poder llevar a cabo esta investigación.

Dedicatorias

Primero que todo quiero dar las gracias al cuerpo docente de la universidad, por la misión de entregarme los conocimientos que hoy día me dan las competencias para desempeñarme con éxito en mi área y poder traspasar aquello a las personas como también estudiantes de nuestro país. Además quiero agradecer el apoyo incondicional de mi Madre Berta Pérez Guzmán y mi Padre Boris Silva Otaiza, junto con ello darle las gracias también a mi pareja Marjorie Filgueira Ramos por sus consejos y apoyo fundamental para poder sacar este trabajo hacia adelante, y por último agradecer a mi equipo de trabajo por sus esfuerzos y preocupaciones de poder llevar un trabajo limpio e intachable hacia adelante como también para agradecer a Strongbox por abrirnos sus puertas para llevar a cabo esta investigación.

Emerson Silva Pérez

Este trabajo representa el fin de un ciclo importante en mi vida en el cual no hubiese logrado cumplir sin la ayuda de mis seres queridos, de gente que marco mi vida y que estuvo conmigo en las buenas y en las malas, que a pesar de no estar físicamente en este proceso siempre han estado ahí de alguna manera. Les agradezco a ellos(a) por creer en mi por el incondicional apoyo de mi familia en especial a mi madre Ivonne Lara Vásquez y padre Cristian Iván Bettancourt Rodríguez que sin ellos no sería nada.

Agradezco a algunos profesores que marcaron mucho mi formación y en ocasiones mi carácter, agradezco su entrega hacia nosotros y el conocimiento que nos entregaron, me ayudo en la elección del camino que seguí en la universidad y el que seguiré luego de finalizar oficialmente este proceso.

Franco Bettancourt Lara

Quiero agradecer a mi familia por todo el apoyo incondicional que me han brindado desde el inicio de carrera, dándome la oportunidad de poder estudiar. Apoyándome en los buenos y malos momentos durante estos 5 años. Además, agradecer a mi polola por brindarme todo su apoyo en este proceso tan importante de mi vida. Siendo uno de los pilares fundamentales en todo ámbito y por su gran ayuda en la construcción de este trabajo.

También quiero agradecer a cada uno de los docentes que he conocido a lo largo de mis estudios, por entregarnos sus enseñanzas y herramientas necesarias para así poder transmitir a los futuros estudiantes que tenga. Contribuyendo además, a que las personas se interesen por practicar deporte, alimentarse de una forma saludable y llevar una vida sana.

Del mismo modo, quiero agradecer a mi casa de estudio por brindarme los espacios para desarrollarme como un mejor estudiante y persona. También quiero reconocer y dar las gracias a los asistentes de aseo que día a día saludan y siempre brindan unas palabras de apoyo, para que sigamos esforzándonos. Son personas muy especiales e importantes en este transcurso de vida donde nos enseñan a ser sencillos, humildes y respetuosos.

Por último, agradecer a mi grupo de trabajo por todo el esfuerzo y sacrificio que se realizó en estos meses para hacer una destacada investigación. Y agradecer al Strongbox por abrirnos las puertas y poder otorgarnos el espacio para poder realizar este estudio.

Rodrigo Cabezas Jorquera

Durante Este proceso de formación profesional quisiera extender mis agradecimientos y en especial dedicación Primero, a los seres que decoran mi vida privada, mis hermanos (Kathalina Soto Sandoval, Javiera Soto Sandoval y Martín Soto Sandoval), mis padres (Ximena Sandoval Carrillo y Gonzalo Soto Concha) que siempre fueron que me motivaban consciente o inconscientemente a seguir con la carrera, a mi novia Daniela Turrys Morales quien fue siempre mi apoyo más grande quien estuvo presente compartiendo este proceso de manera permanente y que quizás fue mi apoyo más fundamental, a mis abuelas, (Rosa Concha Palacio y María Carrillo Ormazábal) quienes me entregaron valores que me han llevado a ser como soy, una persona leal, fiel, honesta y veraz, a mis primos más directos (Matías Guzmán Sandoval y Sergio Guzmán Sandoval y Paula Soto Richardson), y a Dios, que hace que las cosas Pasen.

Junto con esto, también de manera secundaria, pero no menos importante al cuerpo docente que me entregó su experiencia y gratitud, en especial, a los profesores que me han inspirado en mi ejercer docente (Sergio Hidalgo, Víctor Reyes, Alejandro Ostoic, Oscar Cartagena, Diana Villares, Américo Arroyuelo, Marcela Soto, Ricardo Andreani y Marco Acevedo).

Y por último, a todos mis compañeros de nivel por su compañía, su experiencia, apoyo y competencia, queriendo destacar entre estos a mis compañeros de proceso de tesis ahora último, por aguantar mis pocos aportes considerando la falta de tiempo una agravante de esta situación, pero que han entendido que apenas puedo, me incorporo en las tareas con gran entusiasmo (Emerson Silva, Gianfranco Campos, Franco Bettancourt, Rodrigo Cabezas, Aníbal Norambuena y a Ignacio Valenzuela).

Gonzalo Soto Sandoval

En primer lugar quiero agradecer a mi familia que siempre se encargó de que nunca me faltara comida o abrigo para poder llevar cabo mis estudios con tranquilidad, que cuando se avecinaba una emergencia económica siempre estuvieron dispuestos a ayudar, se los pidiera o no. A mi hermano que siempre tuvo unas palabras en los momentos difíciles y prestó auxilio cuando era necesario junto con mi mamá, mi familia pequeña pero que me cuida mucho.

A mis eternos compañeros de trabajo que siempre hicieron de los trabajos algo más agradable y de los momentos libres algo que se recuerda ya sea jugando algún deporte o tener conversaciones de desahogos y futuras metas, y en muchas veces, para reírse y compartir, lejos lo mejor que me ha dado la universidad es tener la oportunidad de conocer gente con grandes valores y serán los que sigan preguntándome cómo estoy y si necesito algo fuera de este proceso de formación, ellos son los que siempre valdrán las penas y alegrías y siempre estaré preocupado de ellos.

A mis amigos de la gloriosa Universidad de Chile, compañeros de barra que siempre estarán guardándome un puesto en el famoso codo izquierdo de la galería sur mientras se me presentan problemas económicos y de tiempo por mis estudios. El gran grupo de los Bulla Skin Crew quienes siempre se han preocupado y me han felicitado por mis distintos logros en mis estudios y me han comprendido y entendido en distintas situaciones. Gracias amigos y compañeros.

A mis amigos de toda la vida quienes siempre están entendiendo y buscando un momento para poder compartir conmigo y poder sacar las risas que quizás cuesta que salgan y aconsejan con distintos momentos de mi vida, sentir ese apoyo incondicional es el sentimiento más bonito que ellos me brindan, gracias amigos, compañeros y camaradas.

Un espacio aparte debo darle a mi ex pareja, que si bien y por distintos motivos ya no se encuentra formando parte de este proceso como mi compañera de vida, sí me ayudó, apoyó y soportó hasta que ya no pudo más, y sin duda mucho de lo que tengo por convicciones y proyecciones generales de mi vida me ayudó a construir y replantear cosas que me hicieron mucho más fuerte, que sin duda serán mucho mejores para lo que me queda por vivir, gracias por tus enseñanzas, cariños y el amor que siempre me hiciste sentir siempre incondicional, de verdad gracias por todos los momentos.

Aníbal Pérez Norambuena

Agradezco a las personas que han hecho posible esta etapa, especialmente a mis padres, hermanos, abuelita, polola, amigos. Sin ustedes este proceso habría sido mucho más complejo, solo espero no defraudar y entregar lo mejor de mí en cada próximo desafío. Muchos recuerdos atesorare en mente y corazón, cada cosa o situación ya sea buena o mala ha sido un aporte. Gracias a mis amigos, compañeros de grupo con los cuales he decidido finalizar este proceso. Pedir disculpas si alguien ha quedado fuera de estos pequeños agradecimientos que si bien son pocas líneas fueron escritas con cariño.

Gianfranco Campos Hermosilla

Mis más sinceros agradecimientos a los pilares fundamentales en todo este proceso universitario, que son mi hermana Sara, su esposo Erick y sin lugar a dudas a mi Padre y Madre, ya que son los principales responsables de mi motivación a estudiar y nunca decaer independientemente de todas las adversidades que se nos presentaron en el camino. Esto es de ustedes.

José Ignacio Valenzuela Ortega

ÍNDICE

Contenidos

Resumen	11
---------	----

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
---------------------------------------------	----

1.1 Introducción al problema de investigación.....	12
1.2 Antecedentes del Problema de Investigación.....	12
1.3 Justificación de la Investigación	15
1.4 Limitaciones	16
1.5 Objetivos: generales, específicos y pregunta de investigación	17
1.5.1 Objetivo general	17
1.5.2 Objetivos específicos.....	17
1.5.3 Pregunta de Investigación	17
1.6 Hipótesis.....	19

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO	20
---------------	----

2.1.1 Escenario social de Chile	20
2.1.2 Propuesta de la Educación Física actual.....	20
2.1.3 Enfermedades Cardio-Vasculares.....	24
2.1.4 Sedentarismo	26
2.1.5 Obesidad	31
2.2 Historia del Crossfit	35
2.3 Crossfit	38
2.3.1 Resistencia cardiovascular y respiratoria	38
2.3.2 Fuerza	40
2.3.3 Flexibilidad	41
2.3.4 Potencia	42
2.3.5 Velocidad.....	43
2.3.6 Fortaleza	44
2.3.7 Coordinación	45
2.3.8 Agilidad.....	48
2.3.9 Equilibrio.....	49
2.3.10 Precisión.....	51
2.4 ¿Método de entrenamiento o deporte?	51

2.4.1 ¿Qué diferencia al Crossfit de otros métodos de entrenamiento?....	56
2.5 Características del Crossfit.....	59
2.5.1 Nivel 1 – Novato	59
2.5.2 Nivel 2 - Principiante / Principiante Avanzado	59
2.5.3 Nivel 3 – Intermedio (CrossFitting para un máximo de un año o más)	60
2.5.4 Nivel 4 – Avanzado (Dos años o más de CrossFitting)	60
2.5.5 Nivel 5 – Élite (3-5 años y más allá de CrossFitting)	60
2.6. Motivación desde el punto de vista general y deportivo	61
2.6.1 Tipos de motivación.....	66
2.6.2 Directrices para fomentar la motivación	68
 CAPITULO III	
MARCO METODOLÓGICO	70
3.1.1 Alcance de la investigación	70
3.1.2 Unidad de Análisis.....	70
3.1.3 Universo o Población.....	71
3.1.4 Muestra	71
3.1.5 Tipo de muestra	71
3.1.6 Recolección de Datos.....	72
3.1.7 Procesamiento de los datos	72
3.2 Instrumento	73
3.2.1 Prueba de Confiabilidad	84
3.2.2 Objetividad del Instrumento.....	85
3.2.3 Validez.....	85
3.2.4 Descripción de la Aplicación del Instrumento	86
3.2.5 Recogida de Información.....	86
 CAPÍTULO IV	
ANALISIS DE DATOS	89
4.1 Análisis de los factores.....	89
4.2 Análisis de las Variables.....	91
4.3 Resolución de las hipótesis	100
4.3.1. Hipotesis N°1.....	100
4.3.2. Hipotesis N°2.....	103
4.3.3. Hipotesis N°3.....	106
4.3.4. Hipotesis N°4.....	110
 CAPÍTULO V	

CONCLUSIONES	113
5.1 Conclusión de objetivo general	113
5.1.2 Conclusión de objetivos específicos.....	113
5.2 Comprobación de Hipótesis	117
5.3 Proyecciones.....	119
Bibliografía.....	120
Web grafía.....	122
Anexos	129

RESUMEN

La siguiente investigación tiene como objetivo conocer cuál es el factor motivacional que predomina en los sujetos que practican Crossfit en Strongbox de Huechuraba, con el propósito de establecer información fidedigna en el contexto Chileno sobre esta disciplina, y posteriormente en otro momento volver aplicar la investigación para conocer si persisten con el tiempo los mismo motivos que las investigaciones previas.

Esta investigación es llevada a cabo a través de la aplicación metódica de un cuestionario, con una serie de preguntas sobre motivos para la práctica del ejercicio físico, los cuales una vez concluida la aplicación otorgaran resultados necesarios para saber que motiva a los sujetos a la práctica del Crossfit en Strongbox.

Concluida la investigación, en el análisis de los resultados del instrumento, se arroja que los practicantes de Strongbox predominan la práctica del Crossfit principalmente por el factor Diversión y Bienestar.

Por ultimo como se menciona anteriormente, los resultados quedaran expuestos y podrán ser utilizados por otros investigadores, en su necesidad, para evaluar el tema de la motivación en esta disciplina y estar sujeta a discusión.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Introducción al problema de investigación

La finalidad de esta investigación tratará de identificar dentro del contexto de la práctica del Crossfit, cuáles son los factores motivacionales de las personas que provocan que estas mismas realicen la práctica del Crossfit, en un Box determinado llamado “Strongbox”, comuna de Huechuraba.

Una vez recopilada la información a través de cuestionario, los datos serán analizados en un programa de estadísticas, para así determinar cuáles son los aspectos más frecuentes que conlleva a que las personas realicen esta disciplina “Crossfit”, y así poder establecer información relevante a nivel nacional sobre este fenómeno de entrenamiento.

1.2 Antecedentes del Problema de Investigación

Durante los últimos años las nuevas tendencias de la actividad física y la salud, han expuesto una serie de propuestas diversas para acercar a los sujetos a las prácticas de actividades físicas, deportivas y recreativas. Estas nuevas propuestas se han instaurado en diferentes contextos, con el uso de diferentes implementos y eficientes, como así también actividades que en las cuales se trabaja con su propio cuerpo.

Es así como las personas y las grandes empresas de la actividad física y el Fitness han aceptado estas nuevas tendencias y las han caracterizado como actividades de gran interés y efectividad para los individuos, dentro de estas actividades se pueden encontrar Zumba Fitness, Crossfit, Trx, P90X, Freeletics y Entrenamiento Funcional.

Es por ello que el objeto de estudio de esta investigación estará centrado en conocer qué motiva a las persona a realizar la práctica de una de estas actividades deportivas que se encuentran en la palestra.

Indagando sobre las nuevas tendencias en la actividad física, nos encontramos con un método el cual hace una mixtura de muchas otras disciplinas, esta posee variados objetivos, dentro de ellos puede ser el alto rendimiento, un mejoramiento estético corporal o simplemente un medio para llevar una vida saludable generando hábitos entre sus participantes.

Este nuevo fenómeno del entrenamiento es el denominado Crossfit, un nuevo sistema de entrenamiento que ha demandado modificar las infraestructuras de diversos establecimientos, así también como crear nuevos espacios específicos para poder llevar a cabo solo la práctica de esta disciplina. Estos espacios, son los denominados Box, uno de ellos es "Strongbox", ubicado en Av. Santa Marta, Huechuraba, el cual hoy en día recibe a más de 50 personas que entrenan esta disciplina.

Esta investigación pretende llevarse a cabo en el Box antes mencionado, para así generar información relevante sobre el fenómeno del Crossfit a nivel

nacional, y de cierta manera registrar datos sobre qué es lo que motiva a la gente a realizar la práctica de este nuevo fenómeno del entrenamiento.

Se ha encontrado que en Chile no existen suficientes referencias bibliográficas que nos aporten información sobre dicho fenómeno a investigar, por lo cual esta investigación obtener tener más información del Crossfit, saber quiénes lo practican y cuáles son los motivos de conducen a la práctica. Y así, ser un referente para quienes quieran conocer más sobre este entrenamiento.

1.3 Justificación de la Investigación

En primera instancia, se encuentra que la información previa para llevar a cabo esta investigación es escasa y sobre todo en Chile, por lo que es de gran conveniencia saber y entregar información sobre qué es el Crossfit y cuáles son las motivaciones de las personas que practican esta disciplina, por ende estamos contribuyendo para las futuras generaciones que quieran practicar este nuevo método de entrenamiento.

Además, la investigación servirá para conocer qué motiva a la sociedad chilena hoy en día en relación con la práctica del ejercicio físico, en esta ocasión orientada a la disciplina del Crossfit, específicamente de Strongbox de Huechuraba. Así, posteriormente en otro momento se podrá volver a realizar esta investigación y comprobar si las motivaciones de los sujetos cambian con el transcurso del tiempo y cuál sería el énfasis que los sujetos tendrán en la práctica del Crossfit en ese entonces.

Los beneficiarios de esta investigación son directamente los administradores del Box, ya que con esa información podrán saber qué es lo que realmente llama la atención de esta modalidad deportiva a las personas, y establecer un enfoque claro para su Box de entrenamiento Crossfit, utilizar aquello para poder atraer a más participantes que requieran lo modalidad que se ofrece. Si proyectamos esta investigación, podríamos realizar un estudio a nivel de Región Metropolitana para comparar los resultados con otros Box y así pre-establecer un posible perfil del Crossfitero chileno según sus necesidad motivacionales.

El problema que además están investigación puede resolver es la lucha como tal por el sedentarismo, conocer los distintos factores motivacionales es importantísimo para promover las motivaciones predominantes dentro de la población, para así también proyectar la acción de motivar a las personas a la práctica del ejercicio para una vida más saludable, todo esto de la mano con el contexto social en el cual se está inmerso.

De este modo a futuro con esta investigación se podrá generar alguna base de datos que tenga relación con el Crossfit, la motivación en el ejercicio de la población a estudiar.

1.4 Limitaciones

Las limitaciones que se presentaron en esta investigación son:

Al realizar la recogida de datos, en diferentes días y horarios, no se logró captar la totalidad del universo de los participantes o público inscrito en el Strongbox, ya que ellos asisten en diversos horarios por lo cual es muy difícil coordinar espacios de encuentros.

Acotándose a lo anteriormente mencionado, otra limitante considerable para la investigación es que no se encontró información empírica contextualizada suficiente en lo que respecta a la Región Metropolitana de Santiago, puesto que mucha de estas informaciones se encontraban en la websites, páginas de poca trayectoria, o sin especificaciones de quienes eran los creadores o fuentes de la información que allí se exponía, por lo que muchas de estas solo contribuían a desviar la investigación

1.5 OBJETIVOS: GENERALES, ESPECÍFICOS Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

1.5.1 Objetivo general

1. Conocer cuál es el factor motivacional predominante que ha influenciado en la realización de la práctica del Crossfit, según las características personales en los sujetos de Strongbox de Huechuraba.

1.5.2 Objetivos específicos

1. Definir la edad promedio de los practicantes del Strongbox Crossfit.
2. Identificar ocupación de los sujetos
3. Conocer el área laboral de los sujetos que practican Crossfit.
4. Conocer el tiempo que llevan los sujetos practicando Crossfit en el lugar.
5. Conocer si la mayor parte de los practicantes del Crossfit realizaban algún deporte, ya sea individual o colectivo antes de ingresar al box.
6. Indicar la frecuencia semanal de práctica de los sujetos que realizan Crossfit.
7. Mencionar que género predomina más en la práctica del Crossfit.

1.5.3 Pregunta de Investigación

Se aprecia que en la Educación Física cada disciplina deportiva está sujeta a ciertos fundamentos para realizarla, a su vez estos son los que atraen a los practicantes según sus ideales personales, que pueden conllevar a generar motivaciones en los sujetos para realizar cierta disciplina y no otra. Considerando que el tema central de esta investigación es el Crossfit y

tomando en consideración el texto anterior surge la siguiente pregunta de investigación para saber que motiva a los sujetos a realizar la disciplina del Crossfit.

¿Cuáles son los factores motivacionales predominantes que influyen en la práctica del Crossfit en sujetos del Strongbox de Huechuraba?

1.6 HIPÓTESIS

- Los practicantes de Crossfit del strongbox de Huechuraba, realizan esta disciplina con el fin de mejorar su peso e imagen corporal, más que realizarlo por un factor de competencia.
- Los practicantes de Crossfit del strongbox de Huechuraba, practican esta disciplina mayormente por el factor reconocimiento social, más que por el de diversión y bienestar
- Mediante esta disciplina los participantes buscan prevenir enfermedades no transmisibles, ya que los factores predominantes son “prevención y salud positiva” como también “Urgencias de Salud”.
- Los practicantes del Crossfit demuestran menos interés por los factores de afiliación y reconocimiento social, en comparación a los factores restantes.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.1 Escenario social de Chile

Este capítulo tiene como objetivo poder identificar los principales elementos que permiten visualizar el contexto de Chile en cuanto al área de salud y deporte, la información obtenida es a través de las diversas investigaciones desarrolladas en el país, referidas al rol de la educación física en la escuela, así como también enfermedades por falta de actividad física y los porcentajes que ubican a ciertos grupos etarios dentro de estas enfermedades consideradas como no transmisibles.

Los antecedentes que se presentan permitirán establecer las relaciones en cuanto al estado actual de la sociedad y las motivaciones de los sujetos para practicar deporte.

2.1.2 Propuesta de la Educación Física actual

En la actualidad y desde las bases curriculares 2013 de la Educación Física, se define ésta como una asignatura que busca el desarrollo integral del estudiante, cuyos beneficios se reflejan en ámbitos sociales e individuales, donde se logre que el estudiante obtenga las habilidades motrices necesarias, nociones de juego limpio y liderazgo, conozca la seguridad y el

autocuidado como medios para adquirir un estilo de vida activo y saludable, (MINEDUC, 2013).

Se hace un especial énfasis y llamado a la comunidad escolar a que sean unos facilitadores para la adquisición de la actividad física como un hábito que contribuya al desarrollo social, emocional, cognitivo y psicológico del estudiante y desarrollen tanto dentro como fuera del ciclo escolar, mediante el movimiento, mejoras en sus habilidades aumentando los grados de complejidad según los logros del estudiante.

A diferencia de años anteriores, en las nuevas bases curriculares, se agregó la palabra “Salud” a la asignatura, lo cual responde a las nuevas enfermedades no hereditarias tales como la obesidad y el sedentarismo que hoy están presentes en gran parte de la población escolar y social. Otro factor que determinó este complemento de la educación física son los resultados SIMCE de educación física aplicado el 2011 que arroja un 20% de estudiantes con riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y cardiorrespiratorias, concluyendo un riesgo importante para la vida de los estudiantes a nivel nacional.

Para lograr lo anterior y contrarrestar lo que ha arrojado el SIMCE se han propuesto diferentes énfasis temáticos en las bases curriculares entre los cuales se encuentran la importancia del movimiento, que indica al movimiento como motor para que el individuo adquiera conciencia corpórea, orientación espacial e interactúa con su ambiente más cercano y solucionar problemas motrices de la vida diaria; desarrollo de la condición física que

enfatisa el desarrollo de algunas de las cualidades físicas básicas tales como la flexibilidad, resistencia y fuerza.

A lo largo de la escolaridad se busca la promoción de la iniciación hacia la actividad deportiva y los fundamentos técnicos necesarios para el desarrollo del deporte; un conjunto de factores para una vida activa, esto hace referencia tanto a espacios físicos adecuados en el lugar de estudio y la comunidad donde se desenvuelve el estudiante, como también hábitos alimenticios saludables, uso del tiempo libre, docentes y la actitud positiva hacia la actividad física del estudiante; conocimiento de autocuidado y seguridad que permita el desarrollo de juegos deportivos y pre-deportivos, el trabajo sistemático al realizar actividad como la cooperación y el trabajo en equipo, se entienden como un valor fundamental a lo largo del desarrollo dentro y fuera del ciclo escolar del estudiante.

Las actuales bases curriculares tienen ejes de trabajo asociados a las habilidades motrices, vida activa y saludable y seguridad, juego limpio y liderazgo. El primero busca un desarrollo de las cualidades coordinativas permitiendo mayor posibilidades a enfrentar situaciones de la vida diaria, también ayudando al desarrollo óptimo de procesos cognitivos asociados a la precepción, resolución de problemas y memoria. En lo que respecta al eje de la vida activa y saludable se busca que el estudiante realice actividades físicas de manera moderada a vigorosa y pueda incorporar estas labores, de manera progresiva durante su periodo escolar, a su vida diaria empezando de juegos recreativos y lúdicos hasta la realización de actividades físicas planificadas donde aumenten la intensidad del ejercicio vivenciando las respuestas del cuerpo ante estos estímulos y también integrar conceptos de

alimentación saludable, higiene y cuidado corporal reconociendo los beneficios de la actividad física.

El último eje busca que el estudiante conozcan las reglas del juego y desempeño de roles, socializando a través de la actividad física aplicando valores de responsabilidad, liderazgo, respeto, solidaridad y lealtad; además se pretende inculcar en el estudiante la importancia de la seguridad en la práctica de la actividad física relacionada con el calentamiento previo, el adecuado uso de implementos y reconocer cuando una zona es segura para la ejecución de actividades.

Desde las bases curriculares se muestra como se está desarrollando y el cómo se desarrolla la educación física y salud en la actualidad, donde los ejes y énfasis temáticos son pronunciados en respuesta a las ya mencionadas enfermedades no transmisibles que la población padece en altos índices y son un problema a nivel nacional. También buscan promover el desarrollo de la actividad física fuera del ciclo escolar como un medio que permita mantener a la persona sana de manera integral y a través de sus experiencias pueda promover un estilo de vida activa y saludable que permita prevenir futuras enfermedades asociadas a la vida sedentaria.

Es por esto que se debe considerar a las actividades deportivas extra programáticas y no relacionadas con la educación, tales como los clubes deportivos, gimnasios o talleres municipales, como un medio que permite continuar el desarrollo de la actividad física como un hábito saludable que contribuye a la mejora de la calidad de vida.

A continuación, se exponen antecedentes sobre el sedentarismo y algunas enfermedades no transmisibles, en las cuales a través de estudios estadísticos se muestra la prevalencia de estas enfermedades en sujetos Chilenos.

2.1.3 Enfermedades Cardio-Vasculares

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son enfermedades no transmisibles, las cuales corresponden a la principal causa de mortalidad en Chile, con más de 24.000 defunciones anuales. (*Documento metas 2011 – 2020 elige vivir sano del ministerio de salud, 2011, p.52*).

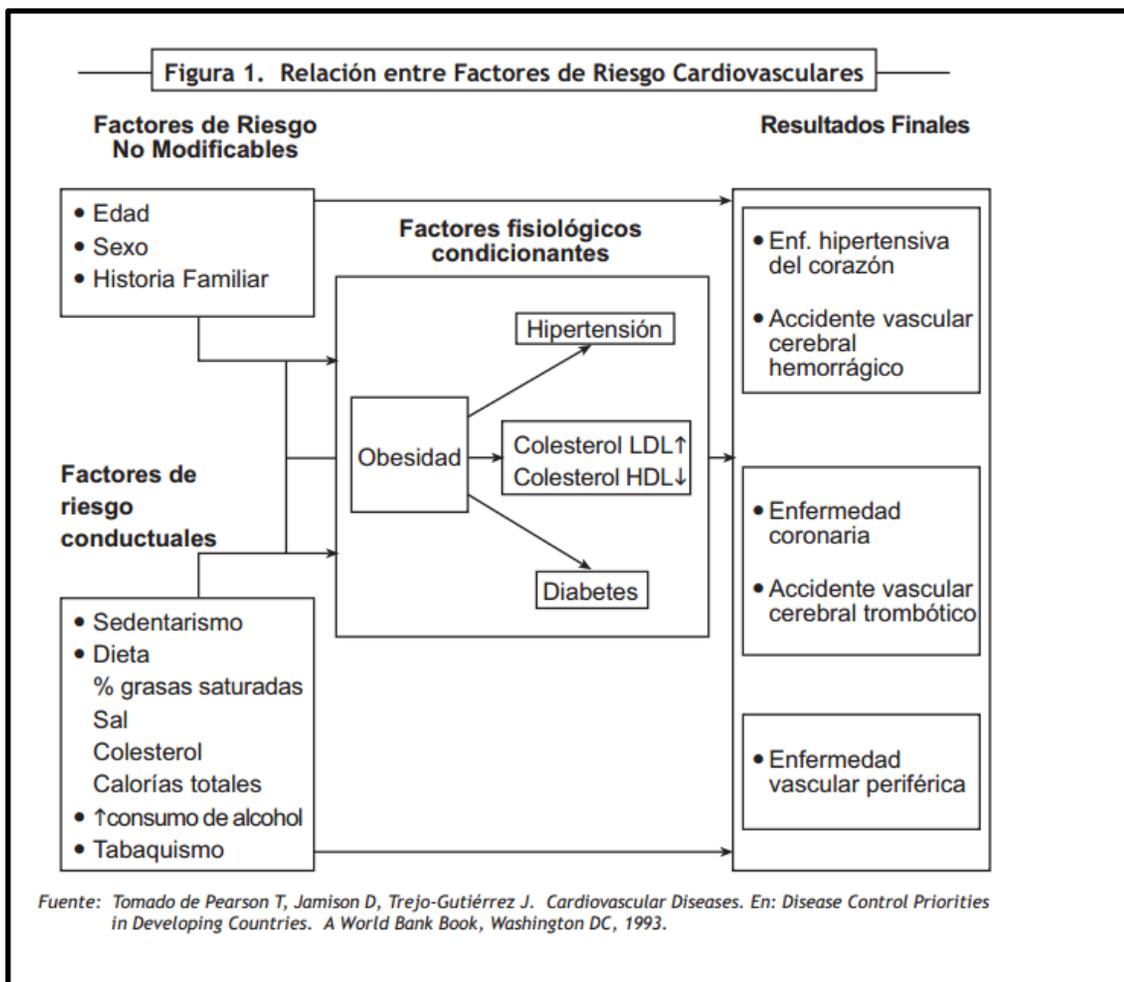
A nivel nacional la mortalidad por ECV ha incrementado en cuanto a la importancia relativa de un 15% en el año 1970 a un 28% en el 2007 (Icaza G, et al, 2009), de aquí surgen las enfermedades isquémicas y las cerebrovasculares, la primera se encuentra entre las más bajas del mundo mientras que la segunda se ubica en niveles medios (Sarti C, et al., 2000).

Según la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular “*Los factores de riesgo que inciden en un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, debido a su influencia en la presión de las arterias, son la edad (personas mayores de 65 años), colesterol alto, hipertensión arterial, tabaquismo, obesidad, diabetes, e inactividad física*”.

El solo hecho de mejorar hábitos de alimentación, realizar actividad física y evitar el tabaco nos resta un 50% de tener la posibilidad de sufrir problemas cardiacos (*Organización mundial de la salud*).

A continuación se presenta una figura que identifica las relaciones entre los factores de riesgo cardiovasculares:

Figura N°1



Tomado de Pearson T, Jamison D, Trejo-Gutiérrez J. Cardiovascular Diseases. En: Disease Control Priorities in Developing Countries. A World Bank Book, Washington DC, 1993.

De acuerdo a lo observado, se pueden identificar factores de riesgo condicionantes y factores de riesgo conductuales, los cuales pueden ser variados y modificados dependiendo del estado de salud de los sujetos, frecuencia de actividad física, alimentación, entre otros.

2.1.4 Sedentarismo

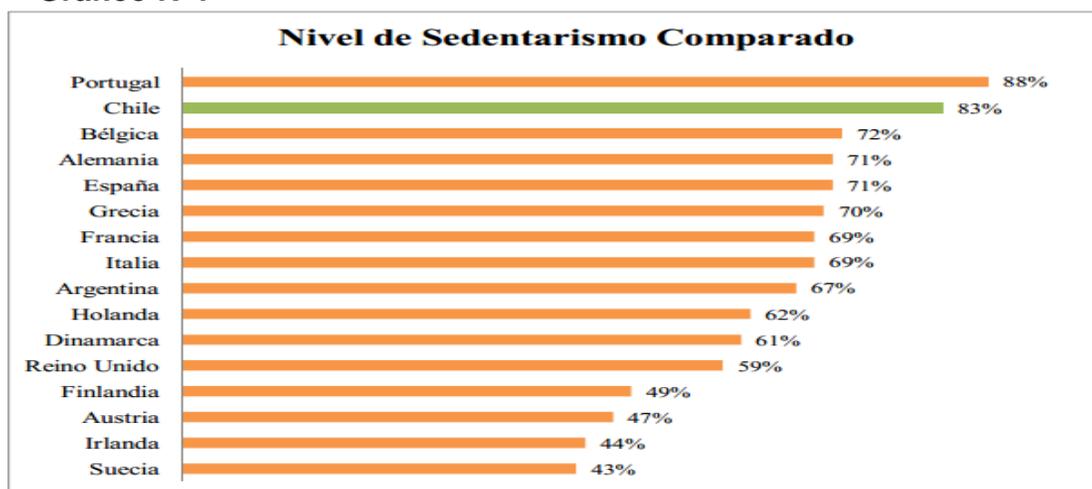
El sedentarismo que proviene del latín “*sedere*” o a la acción de tomar asiento, este término se ha utilizado durante las últimas décadas para referirse a la transición que ha tenido el ser humano a través de su involución, es decir de una sociedad nómada a una establecida en un lugar determinado o en torno, esto está estrictamente relacionado a la evolución de los grupos sociales de las diferentes épocas, si bien antes el ser humano debía moverse más para satisfacer el total de sus necesidades, ahora a través de la revolución industrial, las nuevas tecnologías y medios de comunicación masiva es donde el ser humano ha caído en esta sociedad sedentaria.

A partir del concepto de sedentarismo, el cual comprende a personas que realizan actividades físicas y/o deportivas menos de tres veces por semana; esto incluye aquellas personas que no realizan ninguna actividad física y/o deportiva, como también aquellas personas que realizan algún tipo de actividad física y/o deportiva con una frecuencia no superior a dos sesiones por semana (inactivos). En tanto, son considerados como no sedentarios (activos), las personas que practican deporte y actividad física con una frecuencia de 3 o más veces a la semana, en sesiones de 30 minutos. (Recomendación internacional de la OMS y la Sociedad Médica Deportiva Norteamericana, 2002). Además se puede encontrar la siguiente definición: *“Permanecer en un estado en el cual la actividad física en los tiempos libres o de ocio es mínima” (Amisola, 2003, p. 23-35).*

Actualmente la OMS (organización mundial de la salud), ha catalogado el sedentarismo como uno de los principales factores de mayor riesgo de muerte a nivel mundial, estimando que alrededor de 3,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a esto, actualmente esta cifra se ha triplicado y en ciertos países sigue en aumento.

A continuación se presenta el nivel de sedentarismo en Chile en comparación con otros países desarrollados de Europa, a excepción de Argentina el único país sudamericano. Se observa un alto nivel de Chile a nivel mundial estando en segundo lugar con un 83% de sedentarismo, solo sobrepasado por Portugal con un 88%.

Gráfico N°1



Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población chilena de 18 años y más, 2012.

En la población chilena estas cifras son redundantes y de alta consideración al momento de identificar las causas de enfermedades de gran mortalidad, en Chile el nivel de sedentarismo ha ido disminuyendo levemente a través de los años, desde el 2006 hasta el 2012;

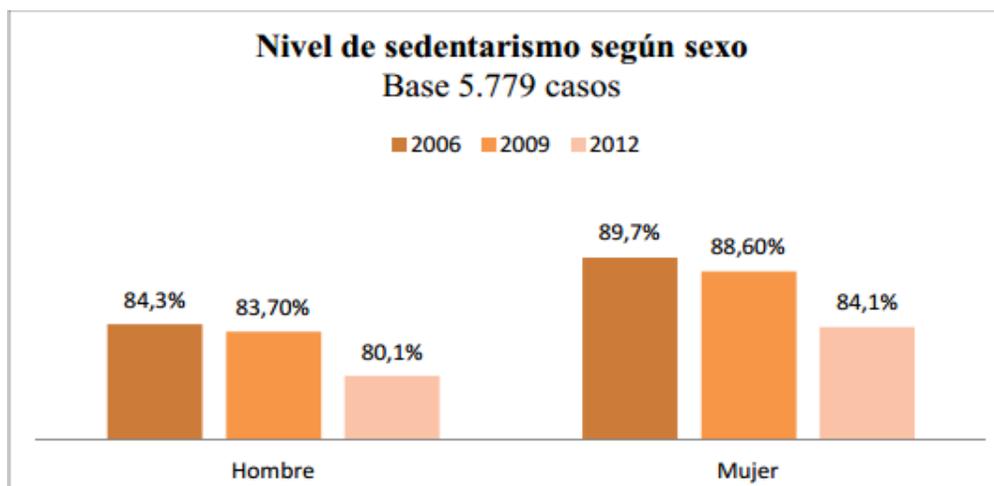
Gráfico N°2



Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población chilena de 18 años y más, 2012.

En la Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población chilena de 18 años y más, Se advierte que las mujeres alcanzan un mayor nivel de sedentarismo que los hombres, si bien en el gráfico del 2006 al 2012 muestra que las mujeres han logrado una mayor disminución del nivel de sedentarismo que los hombres.

Gráfico N°3

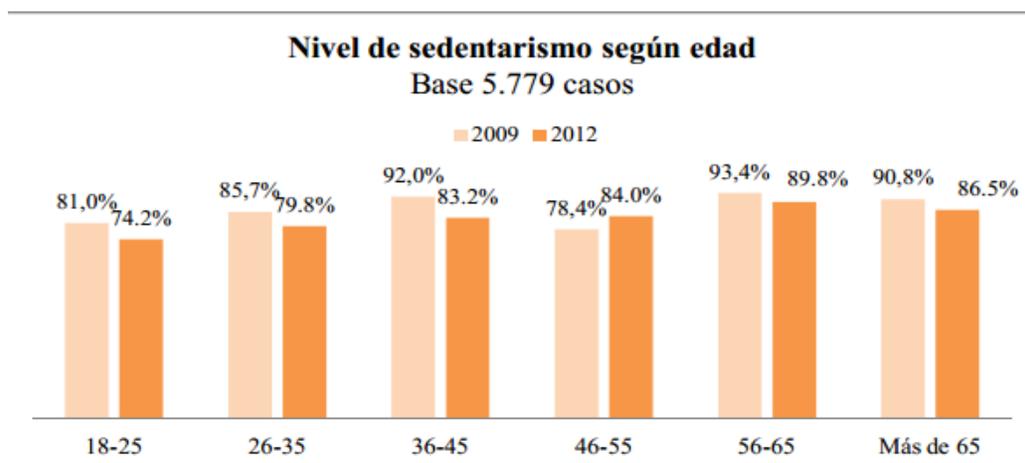


Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población chilena de 18 años y más, 2012.

El sedentarismo según el grupo de edad en la población chilena, se evidencia que a medida que aumentan los años el sedentarismo va en aumento, si bien existen edades donde se estanca el sedentarismo, se ve de

igual manera un aumento progresivo del sedentarismo desde los 18 años hasta más de los 65 años de edad.

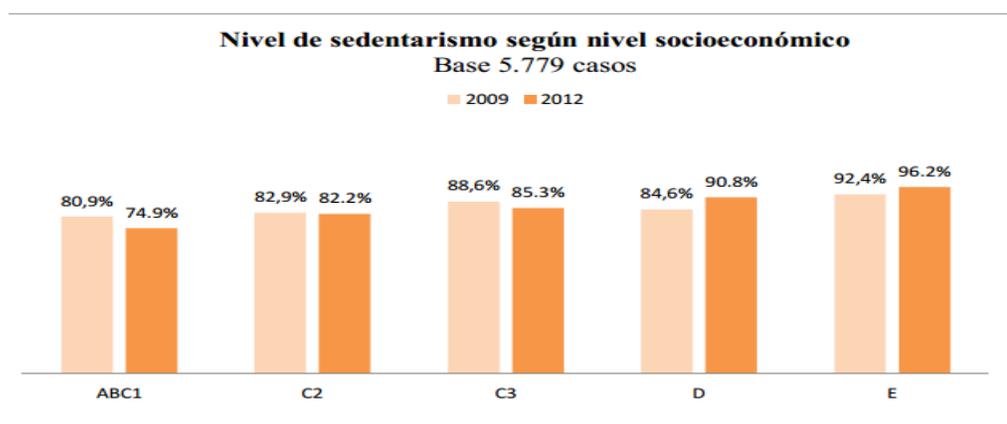
Gráfico N°4



Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población chilena de 18 años y más, 2012.

En relación al factor socio-económico con el nivel de sedentarismo, se visualiza en el siguiente gráfico los diferentes niveles socio-económicos en Chile, en donde la población con mayores ingresos (ABC1) es la que ha disminuido progresivamente sus niveles de sedentarismo lo cual se asocia a las oportunidades que poseen en función a sus ingresos.

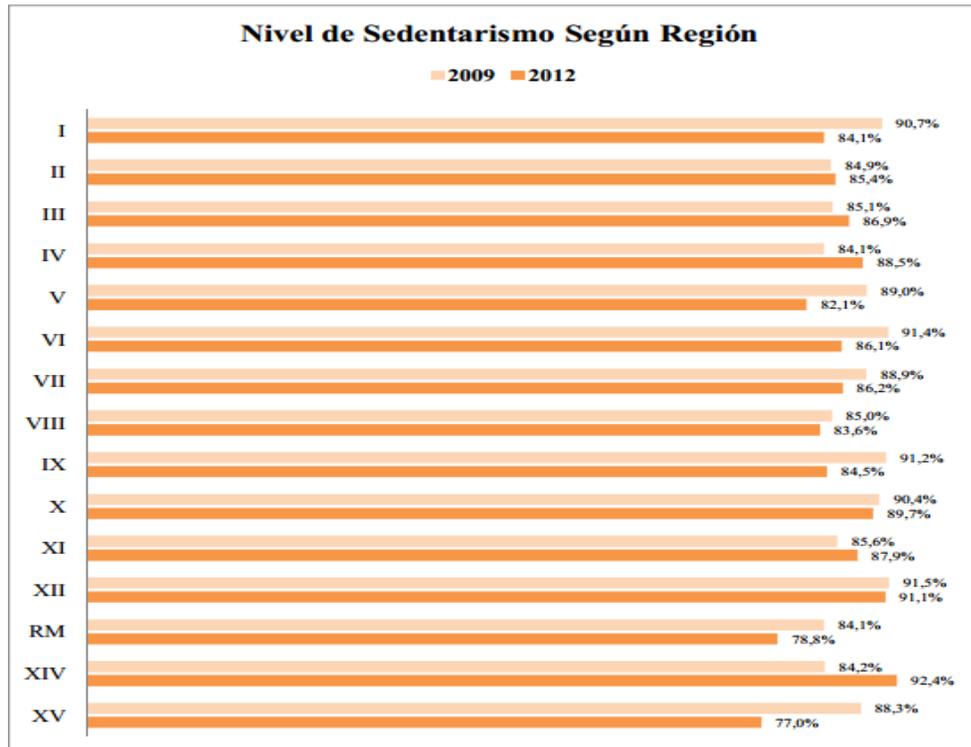
Gráfico N°5



Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población chilena de 18 años y más, 2012.

En la perspectiva regional del país, se muestra la siguiente gráfica.

Gráfico N°6



Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población chilena de 18 años y más, 2012.

Según los gráficos que se han planteado anteriormente, se precisa que el sedentarismo en Chile es un problema que a lo largo del tiempo ha ido aumentando considerablemente, convirtiéndose así en una de las principales causas de enfermedades mortales en el país, esto se visualiza muy claro con la inactividad física en la que está envuelta la sociedad chilena hoy en día, desde la vida escolar hasta ya en la vida de adulto, donde la actividad física es una opción personal y no una obligación, es por esto que es relevante conocer los diversos factores motivacionales que tienen las personas actualmente para realizar una actividad física continua.

2.1.5 Obesidad

La Obesidad de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El indicador utilizado para medir esto es el Índice de Masa Corporal (IMC), el cual establece una relación entre el peso y la talla para ambos sexos de todas las edades, ya que es un método simple de utilizar.

Esta enfermedad es considerada por la OMS como el sexto factor de defunción a nivel mundial. Todos los años mueren alrededor de 3,4 millones de personas adultas por consecuencia de la obesidad. Se le es vinculada con otras enfermedades, por ejemplo, el 44% por diabetes, el 23% por cardiopatías isquémicas y entre el 7 % y el 41 % por algunos cánceres. (OMS, 2014).

La principal causa que provoca la obesidad es el desequilibrio energético entre las calorías consumidas versus las calorías gastadas. A nivel mundial ha habido un aumento en el consumo de alimentos hipercalóricos ricos en grasas, sal y azúcares dejando de lado los alimentos ricos en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. Y esto a su vez está llevado de la mano a que cada vez menos son las personas que realizan actividad física habiendo un descenso considerable donde la humanidad cada vez es más sedentaria, una de estas causas son los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

Por lo general, los cambios de hábito de alimentación y actividad física son debido a los cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo de un

país en el ámbito de educación, salud, políticas, agricultura, entre otros. (OMS, 2014).

Según un estudio que realizó la Universidad de Washington que incluyó a 188 países, establece que el 34% de este rango etario está sobre el peso normal.

Sobre los países con mayor índice de obesidad en el mundo, Chile se encuentra entre los 10 países con más sobrepeso y obesidad en menores de 20 años. Este estudio sitúa a Chile como el quinto país que más ha aumentado este índice desde 1980. En concordancia con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), que clasifica a Chile en el quinto lugar de países obesos, después de Estados Unidos y México, que lideran el ranking. (MINSAL, 2014)

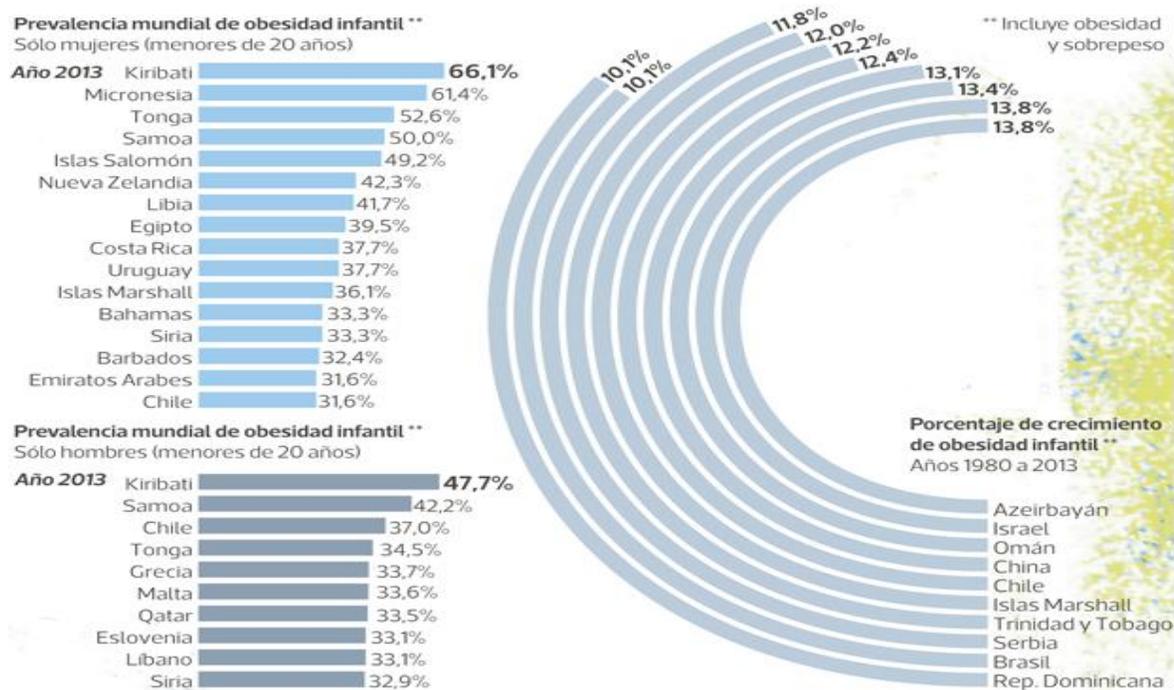
Con los datos que se reunieron en esta investigación, se concluyó que en el año 2013 Chile y Uruguay fueron los dos países de América con mayor aumento de sobrepeso y obesidad en menores de 20 años (este estudio incluye a ambos sexos), con un 34% de la población padeciendo esta enfermedad, ubicando a estos dos países en el noveno lugar a nivel mundial. A nivel nacional, las autoridades coinciden con los resultados entregados por ésta investigación. El último estudio realizado por el Ministerio de Salud (Minsal) en este año en el mes de abril, señala que los niños al ingresar a primero básico, el 24% tienen sobrepeso y el 10% obesidad.

En Chile si bien se han establecidos programas para incentivar frenar la obesidad en la población, estos no han logrado un total éxito. Esto se produce producto a que no se han propuestos políticas estables a lo largo de

los años para así educar a todos los niveles de la sociedad. Fernando Vio, académico del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) relata que la obesidad tiene un considerable aumento a finales de la década de los 80, cuando comienza a mejorar la economía y las personas compran más alimentos procesados y calóricos. “Se pasó de una dieta de 1.600 calorías diarias a 2.600. No hay una política desde el Ministerio de Educación, la alimentación sana no es parte de los reglamentos de los colegios. No se enseña nada sobre nutrición saludable”, reclama Vio. (Diario La Tercera, 2014).

A continuación se exponen los países con mayor índice de obesidad a nivel mundial.

Figura N°2



Diario La Tercera, 2014

LA TERCERA

En los gráficos anteriores se representan los niveles de obesidad con información obtenida desde el año 1980 al 2013, se puede observar que Chile ha crecido un 12,4% en sobrepeso y obesidad infantil. Además, con datos obtenidos del año 2013 se realiza una comparación entre mujeres y hombres menores de 20 años que presentan obesidad de distintos países. En el caso de Chile, se puede concluir que los hombres menores de 20 años superan en obesidad a las mujeres en un 5,4%. Sus manifestaciones ya están presentes en adultos jóvenes, a los 30 años, lo que antes se veía después de los 50.

La obesidad se registra en todas las edades etarios pero resalta en los niños que ingresan al sistema escolar (primer año básico) cuya prevalencia era de 7% en el año 1987, de 18% en el año 2005 y hoy es de un 22% considerando un IMC (Índice de Masa Corporal) sobre el percentil 95. (INTA, 2012).

A partir de esto es considerable para el país el gran porcentaje de sobrepeso y obesidad que hay en menores de 20 años, lo cual es preocupante y se deberían tomar medidas y soluciones concretas, para poder prevenir y disminuir esta enfermedad, ya que las principales causas de muerte en Chile están ligadas al sobrepeso y a la obesidad, por lo que es fundamental prevenir estas enfermedades desde la primera etapas de la vida. (INTA, 2014).

Diversos estudios demuestran la importancia de efectuarse desde los primeros años una educación ligada a una buena alimentación y la prevención del sobrepeso y obesidad. Ya que existe un vínculo entre la obesidad en la infancia con lo que ocurre después durante la adultez, por lo

cual realizar un diagnóstico temprano durante la etapa infantil y preescolar con el fin de diseñar intervenciones que efectivamente prevengan la obesidad. (Ebbeling, 2002).

Además, es importante considerar que una educación vinculada al área de la salud y el deporte durante los años de escolaridad permitirá que en el futuro existan más posibilidades de continuar con una vida físicamente activa.

2.2 Historia del Crossfit

A finales de la década de los 90, se estaba creando e imponiendo un nuevo método de entrenamiento que cada vez estaba adquiriendo nuevos adherentes, específicamente en la localidad de Santa Cruz, California. Greg Glassman el fundador de la marca Crossfit, en 1974 era un estudiante universitario de 18 años, en este año adquiere su primer puesto de trabajo como entrenador de gimnasia en el Pasadena, CA Y.W.C.A, desde este mismo año al 1989 Glassman adquiere cada vez más popularidad en su ciudad, entrenando a una variedad de celebridades y atletas en docenas de gimnasios.

Así es como las nuevas técnicas de este entrenamiento comienzan a instaurarse a partir del año 1974 en el sur de California. Greg Glassman poco a poco se da cuenta que había creado un método de alta intensidad eficiente prevaleciendo por sobre los típicos programas de culturismo y Fitness de la década.

Posteriormente, en el año 1995 surge en California, el primer complejo oficial de Crossfit, en el cual se transforma en el centro del movimiento de esta disciplina con una fuerte publicidad a través de los medios de comunicación masiva, los cuales destacan el fuerte trabajo y aptitud de la policía con un gran dominio atlético, con la finalidad de adquirir más adherentes.

En el año 2001 se da inicio al acceso cibernético a la comunidad Crossfit y a sus metodologías de entrenamiento, permitiendo así mismo un acceso para todos los practicantes de este nuevo movimiento que desean crear nuevos vínculos de conocimientos entre sus seguidores referentes a la práctica de este entrenamiento. Es así como en el año siguiente 2002, se crea la publicación por suscripción destinada a la comunidad Crossfit.

En el año 2007, se da inicio a la primera organización para crear la competencia de Crossfit, ubicado en un rancho precisamente en Aromas, California. Esta competencia inaugural de los juegos de Crossfit se lleva a cabo con un total de 60 participantes dentro de los cuales 40 eran hombres y 20 eran mujeres. Greg Glassman siempre creyó que los atletas que poseían una mayor aptitud atlética eran las personas que estaban capacitadas para manejar todas las tareas motrices interiorizadas en la disciplina del Crossfit, por lo que en la primera competencia las tareas o ejercicios a ejecutar por los participantes fueron escogidas al azar por la organización.

Crossfit marcó una nueva generación dentro de las competencias de la aptitud física como el Físico-culturismo y el Fitness, en donde la única forma para coronarse campeón en los juegos del Crossfit es trabajar lo más rápido posible y finalizar la totalidad de ejercicios de la competencia en el menor

tiempo posible. Es así también como la competidora Jolie Gentry y el competidor James Fitzgerald se consolidaron como los primeros ganadores de la ceremonia inaugural de los juegos del Crossfit.

Durante el año 2010 los juegos de Crossfit fueron trasladados desde California a Los Ángeles, al “Home Deport Center” o en español Centro Deportivo, centro profesional que ha sido sede también de los juegos X-Games y eventos de Fútbol de las grandes ligas. Es aquí donde comenzaron a surgir los nuevos procesos de calificación para poder participar de los juegos Crossfit, en los cuales los atletas provenientes de todo el mundo compitieron.

Durante el mismo año los juegos Crossfit comienzan a ser difundidos de forma gratuita por *live.crossfit.com*, en donde Reebok y Crossfit son marcas asociadas para poder expandir más la disciplina por todo el mundo.

A comienzos del año 2011, los practicantes de este método publican los primeros resultados oficiales a través de los sitios webs oficiales de Crossfit, el único requisito para poder ser exhibidos los resultados es que el box en el cual se entrene el atleta debe estar afiliado a la marca Crossfit o de lo contrario enviar video del WOD.

Posteriormente, la gran noticia de los juegos Crossfit Games fue la adquisición del patrocinio de la marca Reebok por un total de 10 años, permitiendo que esta nueva asociación provoque un gran aumento en los premios. Los participantes de los Crossfit Games se llevaron un total de

\$1.000.000 en bolsas de premios y los premios para ganadores individuales para hombres y mujeres fueron para cada uno de \$250.000.

Como se menciona anteriormente el año 2011 fue significativo para el mundo de este entrenamiento, donde se consolidó como una gran evolución a través del canal ESPN, que fueron los encargados de difundir el deporte para todo el mundo.

2.3 Crossfit

El Crossfit es practicado por las personas como deporte y también utilizado como método de entrenamiento que contribuye, en ambos casos, a la auto-superación, superación de marcas y que permite llevar al máximo las capacidades físicas y psicológicas. En cada entrenamiento o sesión se trabajan los diez dominios reconocidos del Fitness. Estos son: resistencia cardiovascular y respiratoria, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, fortaleza, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

Las capacidades desarrolladas por el Crossfit y reconocidas por el Fitness poseen diferentes expresiones y conocer sus definiciones permite entender aún más específicamente lo que estamos desarrollando y cuál es su utilidad cotidiana y deportiva.

2.3.1 Resistencia cardiovascular y respiratoria

Es unas de las capacidades más importantes para la vida deportiva y cotidiana y se refleja en la siguiente definición: *“La resistencia*

cardiorrespiratoria es la capacidad de la persona para poder realizar ejercicio durante largos periodos de tiempo. Está relacionada con las condiciones o aptitudes del corazón, pulmones y vasos sanguíneos para transportar el oxígeno a los músculos". Continúa especificando: "Una buena resistencia cardiorrespiratoria nos permite realizar actividades como correr o trotar o la natación sin cansarnos rápidamente". (Neil J. Dougherty Editorial Reverté, 1985, p. 29)

El beneficio de la resistencia cardiovascular y respiratoria para el quehacer cotidiano se grafica en acciones diarias que demanden un consumo de oxígeno superior al caminar o estar sentados y que no provoquen un estado de molestia al terminar dicha acción, como por ejemplo correr para alcanzar la locomoción colectiva o jugar con las mascotas, o más importante aún, jugar con familiares de edades tempranas quienes poseen más energía al momento de divertirse olvidándose mentalmente del cansancio.

En lo que respecta al ámbito deportivo, permite como se indica en la definición anterior, mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado y en ocasiones hace la diferencia en el rendimiento deportivo para lograr un mejor resultado durante el tiempo de juego. Lógicamente un futbolista que pueda correr más tiempo que otro o un boxeador que pueda lanzar más golpes que otro sin ser afectado por su cansancio físico, hace la diferencia en un resultado final, si dejamos de lado otros factores tales como la técnica, la fuerza o la velocidad.

2.3.2 Fuerza

En lo que respecta la fuerza esta es la capacidad que comúnmente se asocia a la capacidad de vencer una resistencia, pero específicamente se define así: *“La fuerza muscular se entiende como la capacidad del sistema muscular para ejercer fuerza externa u oponerse a una resistencia determinada”* (George, Fisher, Vehrs, 1996, p.53).

Esta definición se condice con lo que se entiende comúnmente, pero científicamente se aprecia una definición más compleja y menciona una aplicación deportiva: *“Desde el punto de vista de la física, la fuerza muscular sería la capacidad de la musculatura para producir la aceleración o deformación de un cuerpo, mantenerlo inmóvil o frenar su desplazamiento. En algunas situaciones deportivas, la resistencia a la que se opone la musculatura es el propio cuerpo del deportista, en otras ocasiones se actúa además sobre ciertas resistencias externas, que forman parte de la peculiaridad de cada deporte”*. (González, J.1995, p.19)

En estas acepciones sobre fuerza se muestra la utilidad de ésta. En el ámbito cotidiano muchas veces en personas que realizan diferentes actividades necesitan de esta capacidad, ya sea para levantar algo pesado, como lo hace normalmente las personas que van de compras o las que trabajan en construcción, empresas o industrias, éstas últimas se ven constantemente y más que otras personas enfrentadas a situaciones donde deben ejercer un esfuerzo mayor para lograr un objetivo. También se manifiesta en los adultos mayores cuando se logran poner de pie o desplazarse en un espacio determinado.

La utilidad en un deportista se manifiesta en las acciones que especifican su deporte ya sea halterofilia, basquetbol, judo u otros deportes colectivos o individuales, de habilidades abiertas o cerradas, para ejecutarlas sin mayor problemas y hacerlas más efectivas.

En ambos casos la fuerza ayudaría para evitar lesiones al enfrentarnos a una resistencia mayor y lograr nuestro objetivo, ya sea trasladar un objeto pesado o vencer a un oponente u objeto en un deporte.

2.3.3 Flexibilidad

La flexibilidad se conoce comúnmente como la capacidad de estiramiento del músculo, pero existe otro factor que se incluye en la siguiente definición: *“la flexibilidad se refiere a la amplitud de movimiento (ROM de range of movement) de una articulación específica respecto a un grado concreto de libertad”*. (Verhoshansky, 2000, p.215).

En algunos apartados se muestra que la movilidad es un concepto general que tiene como componentes la movilidad articular (relacionada con la estructura de la articulación) y la capacidad de estiramiento (relacionada con los músculos, ligamentos, tendones y el aparato capsular) y la flexibilidad, en conjunto con la elasticidad, serían sinónimos de esta palabra por dicha razón (Frey, 1977, p.351) Extraído desde Weineck, (2005, p.439).

Para entender el concepto de movilidad se entenderá como: *“capacidad y cualidad del deportista que le permite efectuar movimientos de una gran amplitud de recorrido, por sí mismo y bajo el influjo de fuerzas de apoyo externas, en una o varias articulaciones”*. (Weineck, 2005, p.439).

En cuanto a lo deportivo es esencial en cualquier deporte para evitar lesiones por movimientos bruscos en los que el músculo o la articulación no estén preparados, ya sea en un lanzamiento beisbol o balonmano, un remache en voleibol o un remate en fútbol necesitamos de un rango articular amplio y una posibilidad de estiramiento de la musculatura implicada.

2.3.4 Potencia

Una de las características del Crossfit es la utilización de la fuerza en una ejecución que se realice velozmente es el caso de los levantamientos olímpicos, pull ups, saltos al cajón, lanzamientos de balón medicinal, entre otras actividades típicas de este método de entrenamiento.

Este tipo de actividad tiene el nombre de trabajos de potencia, la cual se define como: *“producto de la fuerza (expresada como la tensión generada a lo largo de un movimiento sin limitación en el tiempo) por la velocidad del movimiento. Su unidad de medida desde el punto de vista biomecánico es el watio. Su definición se corresponde a la definición dada por la teoría y la práctica del entrenamiento deportivo de la fuerza explosiva (máxima tensión generada a la mayor velocidad posible, es decir, en el mínimo de tiempo posible)”* (Vicente Ortiz Cervera p.16). En esta definición que viene dada desde la fuerza explosiva se manifiesta la necesidad de que para que un movimiento o ejercicio sea potente es necesario generar una tensión, contracción o estiramiento muscular para lograr un objetivo en un tiempo que sea mínimo, lo que se puede manifestar por ejemplo en un golpe en boxeo.

Otra acepción de esta característica del Crossfit, uno de sus dominios que pretende desarrollar, confirma la necesidad de que el trabajo sea ejecutado velozmente, como se define a continuación: *“es la realización de fuerza con una exigencia asociada de tiempo mínimo. Es el caso de los saltos, donde para lograr un máximo resultado, la fuerza deberá ser aplicada velozmente”* (Litwin, 1989, p73, desde diccionario de teoría del entrenamiento deportivo). Esto muestra, mediante una ejemplificación, que necesariamente un trabajo potente será solo si es ejecutado a una velocidad alta que permite tener éxito durante un trabajo de fuerza y con un objetivo específico, ya sea una competición o un entrenamiento para una posterior competición.

Es por esto que, una de las expresiones prácticas durante un entrenamiento con el método Crossfit, debe ser conocida y entendida como se definió anteriormente para la mejor comprensión de este dominio que se pretende desarrollar y que se ve manifestado en distintos deportes que se querrán desarrollar durante la práctica docente, ya sea en balonmano con un lanzamiento a portería o un salto largo en atletismo.

2.3.5 Velocidad

Esta es una de las capacidades que más se asocia al deporte por el común de las personas ya que se puede apreciar en lo cotidiano como el fútbol o deportes motor como el automovilismo y su explicación es la siguiente donde la velocidad es: *“la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y movimiento, en determinadas condiciones establecidas”* (Grosser, 1992, p.98).

Aquí se incluyen y se ponen como base los procesos cognitivos y su influencia directa en el accionar motor que prosigue luego en contexto específico. En la siguiente acepción se deja de lado el accionar complejo del proceso y se aplica netamente a la capacidad que posee la musculatura:

“velocidad es la capacidad para efectuar acciones motoras en un tiempo mínimo, determinado por las condiciones dadas, sobre una base doble: la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y la capacidad de la musculatura para desarrollar fuerza” (cf. Frey, 1977, p.349).

En ambos casos, es importante la capacidad de la musculatura para realizar acciones en un tiempo determinado, es por ello que siempre este concepto se manifiesta constantemente en el deporte más que en la vida cotidiana, ya sea en la capacidad de un automovilista de tomar una decisión en una carrera, el tiempo que demora un atleta en recorrer una distancia o el sprint de un futbolista en un partido. Su desarrollo siempre es complicado y a veces es específico de un tipo determinado de persona, es por ello que es una capacidad que siempre hace la diferencia, ya sea en la capacidad que tiene un jugador en un deporte colectivo de tomar una decisión y ejecutarla rápidamente o un atleta al reaccionar primero que otros ante el estímulo en una carrera de 100 metros.

2.3.6 Fortaleza

Este dominio tiene que ver con otra cualidad del sistema muscular, ahora más específica, y se aprecia en la siguiente definición: *“Fortaleza muscular se trata de la fuerza máxima que puede generar un músculo o grupo*

muscular contra una fuerza resistencia” (Rodríguez, 2004, p.12) La capacidad para generar un esfuerzo máximo se utiliza en diferentes deportes. Se puede pensar inmediatamente en los levantamientos olímpicos, pero también se observa en técnicas de lanzamiento, ya sea en disco, bala, beisbol o balonmano donde se realiza una fuerza máxima para llegar a un objetivo específico según el deporte; y también se puede apreciar constantemente en los ejercicios en un gimnasio.

En lo cotidiano pocas veces se utiliza la fortaleza, solo en ocasiones de emergencia o fuera de lo común que se aleja de lo deportivo o lo relacionado con él, se puede observar en ocasiones de peligro donde la persona necesita huir de un lugar al saltar de un lugar a otro o levantar algo muy pesado cuando una persona corre peligro.

2.3.7 Coordinación

Este dominio en específico puede utilizar las componentes de otros y también participa en otros dominios. Por ejemplo en velocidad es necesario coordinar el movimiento cíclico de brazos y piernas para la ejecución del movimiento en los cuales intervienen otros factores.

“La capacidad de ordenar y organizar las acciones motrices orientadas hacia un objetivo determinado con precisión, eficacia, economía y armonía, lo que requiere la actividad del sistema nervioso que integra todos los factores motores, sensitivos y sensoriales necesarios para la realización adecuada de movimientos” Hernández y Velázquez (2004, p.110) (Muñoz, 2009, p. 2).

Esta definición indica que una buena coordinación nos permite ahorrar energía en la ejecución de un movimiento y garantiza lograr el objetivo propuesto, además de ser fluido, y en lo cual interviene la capacidad propioceptiva y perceptiva del sujeto que previamente visualiza su acción dándole un orden específico.

En la anterior explicación se muestran los factores que integran la coordinación pero, quiénes son específicamente los que realizan un movimiento coordinado. Una definición más completa sobre coordinación expondría esta cuestión y se muestra a continuación, donde la coordinación sería *“la posibilidad que tenemos de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que intervienen la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo. Como resultado de esta acción organizada obtenemos gestos y acciones precisas y ajustadas a los objetivos prácticos que nos proponemos. La coordinación posibilita la independencia e interdependencia de los movimientos segmentarios en la ejecución de una acción previamente representada”*. (Berruezo (2002, p.47).

Como sabemos nuestro cuerpo consta de distintos sistemas con una relación entre sí, la realización de cada función es necesaria para que un sistema realice la suya, por ejemplo necesitamos que el sistema bombee la sangre necesaria para que se logre ejecutar un movimiento transportando el oxígeno que se obtiene de la respiración hacia los musculatura implicada, y si este movimiento es un lanzamiento de balonmano con la mano derecha es indispensable para la buena ejecución de este que se active el músculo

oblicuo de un lado y el otro inhiba su participación. Como indica la explicación así como se activa algo debe inhibirse otra cosa.

En ambas acepciones se busca la precisión, es por ello que un movimiento coordinado debe ser regulado y no algo brusco, algo conducido y dominado por el ejecutor, en el cual participan todos los sistemas de nuestro cuerpo; es por ello que la coordinación está en cada dominio del Fitness, ya sea de manera principal o no se aprecie explícitamente.

Un resumen adecuado, y menos complejo de coordinación sería de la siguiente manera: “particularidades del rendimiento, relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora”. Meinel & Schnabel (2004, p.259)

Como se muestra la coordinación pareciera ser un proceso implícito en el actuar diario, pero a nivel de rendimiento deportivo resulta ser más complicado, ya que para lograr realizar un remache en voleibol o dar un buen espectáculo en boxeo se necesita de un trabajo y entrenamiento de las coordinación específico y complejo, y es también lo que marca la diferencia en lograr un punto o ganar una pelea, en lo primero una buena elevación observando el balón y preparando el remache logra un punto o lo pierde si no se realiza en ese orden y en el segundo puede proteger su integridad cuando ejecuta un golpe evitando que el oponente gane un punto o lo deje fuera de combate.

2.3.8 Agilidad

Normalmente la agilidad se considera una habilidad de una persona que tiene buen dominio de su cuerpo o de algún móvil cuando realiza un desplazamiento veloz y específicamente se define así: *“es la capacidad o habilidad para cambiar de dirección rápidamente con un elevado grado de exactitud”*. (Neil J. 1985, p.31).

Lo que se conoce comúnmente a un simple cambio de dirección que necesita de una precisión para que se muestre ágil. Pero esta dominio citado es mucho más complejo y profundo, posee otros factores y algunas capacidades específicas y contextualiza la situación: *“Capacidad de realizar una secuencia de movimientos globales a máxima velocidad, con cambios de dirección, y sobre los tres planos del espacio, generalmente en situaciones imprevistas”* (Mori y Méndez, 1995). Aquí existe el factor de una situación, es decir, una persona será más ágil en cuanto logre reaccionar o resolver una situación en un tiempo corto y a máxima velocidad en un movimiento donde participa todo el cuerpo y no solo una parte de él, pero si se nombra una capacidad es imprescindible saber cuál otra interfiere en ella, quiénes son los otros factores que conforman la agilidad, a continuación se expone a los productores de la agilidad entendiendo esta como: *“La capacidad de ejecutar movimientos de forma rápida y precisa”* y continúa diciendo *“para su ejecución participan en gran medida las capacidades de velocidad y flexibilidad, puesto que se erige sobre la base de la movilidad de procesos neuromusculares”*.(Castaner 1991, p.2). Aquí vemos como la capacidad de realizar un desplazamiento en el menor tiempo posible permitido por la capacidad de la zona implicada de realizar un movimiento permite que una

persona sea más ágil que otra, es decir, es necesario potenciar otras cualidades para mejorar una misma.

Ahora para qué es necesario desarrollar este dominio. La agilidad, si la tomamos desde una definición más completa como se muestra en la última acepción, es de gran ayuda en deportes colectivos e individuales, cuando se necesita evadir a un rival que no fue percibido o lanzar un golpe en una oportunidad única la agilidad hace un gran papel para lograr vencer a un oponente de forma precisa.

En lo cotidiano es natural que la agilidad no se utilice normalmente, ya que pocas veces se tiene que realizar un movimiento en contra de una reacción sorpresiva, a menos que exista una situación de peligro.

2.3.9 Equilibrio

Cuando una persona se levanta de inmediato en la mañana pierde el equilibrio, cuando una persona se encuentra cansada también ocurre la misma situación y en ocasiones un deportista es derribado ante un sprint por un oponente, qué se entiende cuando se dice que una persona perdió el equilibrio. Generalmente se entiende que la persona no logra mantener una posición, entonces cómo sería una definición más completa sobre esta capacidad: *“es la capacidad que se manifiesta al solucionar, de manera más adecuada y rápida que se pueda, una tarea motora, que se ha de desarrollar en condiciones precarias de equilibrio, en superficies limitadas de soporte o bajo la acción de fuerzas externas que tienden a estorbar continuamente la*

ejecución programada e hipotética del niño". (Carrillo y Rodríguez, 2004, p.98).

Aquí se explica como una oportunidad de resolver una situación en un contexto específico, atribuyendo responsabilidades a factores como el lugar en que se encuentra o la participación de otro agente que interfiera en el actuar de un individuo y su planificación previa para realizar un movimiento.

Pero también existen acepciones más acotadas y precisas, donde el equilibrio *"es la capacidad de mantener o volver a colocar todo el cuerpo a su estado de equilibrio durante o luego de cambios voluminosos de posición del mismo"* (Vargas, R., 2007, p.44). Aquí se manifiesta que es la capacidad de mantener una posición durante un movimiento de alta magnitud o bien restaurar la posición luego de realizar este movimiento, indicando responsabilidad solo al individuo que realiza la acción, dejando de lado los factores externos.

En esta ocasión se complementará una acepción con la otra, donde es necesario poder restaurar o mantenerse en posición luego ejecutar un movimiento o no perder este estado cuando un factor externo interfiere en la ejecución planificado de un individuo.

En el lanzamiento de la bala es esencial esta capacidad para que la ejecución sea válida, al igual que en la jabalina y también cuando los velocistas deben evitar el movimiento de pistón durante una carrera.

En lo que respecta a la vida cotidiana el desarrollo de esta capacidad en etapas previas y conducentes a la adultez mayor beneficiaría en un menor riesgo de accidentes por caídas, por ejemplo.

2.3.10 Precisión

En el tiro de arco se necesita de gran precisión, así como también en la ejecución de un penalti y el lanzamiento de un golpe en deportes de contacto, entonces *“el concepto de precisión o exactitud de movimiento, es el grado de coincidencia de posiciones o resultados parciales, preponderantemente espaciales, con las posiciones y objetivos parciales o finales concretos predeterminados respectivamente”* (Vargas, R. 2007, p.164). Esta capacidad puede sonar similar a coordinación en cuanto a su definición, pero su gran diferencia está en que radica en una planificación previa y específica del movimiento a ejecutar, no es algo sistematizado como un movimiento coordinado, en la utilización de esta capacidad siempre existirá un nivel de incertidumbre.

2.4 ¿Método de entrenamiento o deporte?

Es de conocimiento común que el Crossfit se caracteriza por realizar sesiones de corta duración y muy intensas, que incluye ejercicios olímpicos, gimnásticos y militares, los cuales serían de carácter funcional para la vida cotidiana de las personas.

A continuación se muestran las siguientes definiciones que ayudan a poder identificar con mayor exactitud el Crossfit:

“Sistema de acondicionamiento físico basado en ejercicios constantemente variados, con movimientos funcionales, ejecutados a alta intensidad y que es

utilizado como programa de entrenamiento de academias de policía de elite y equipos de operaciones tácticas, unidades militares de operaciones especiales como los Marines, SWAT, Navy Seals, campeones de artes marciales y centenares de atletas profesionales y de elite alrededor del mundo". (Sánchez-Alcaraz, Pérez, Ribes, 2014).

"Es un tipo de entrenamiento amplio, general e inclusivo basado en movimientos multiarticulares o funcionales, diseñado para todos los niveles y edades, y que combina ejercicios con el propio cuerpo o gimnásticos básicos, levantamiento de pesas en estilo olímpico y de potencia, y actividades como correr o remar, tradicionalmente conocidas como cardio". Bernardino J. Sánchez-Alcaraz, Pérez, M., Adrián Ribes Marín Universidad de Murcia-grupo de investigación deporte, gestión y recreación.

En ambas definiciones se define al Crossfit como un método de entrenamiento que merece conocimiento, ya que presenta ejercicios muy técnicos (levantamiento de pesas y gimnasia) y demanda un gran esfuerzo y exigencia a nivel físico en cuanto a la fuerza y potencia muscular y el sistema cardiovascular, que muestra progresiones y niveles diferentes para las distintas personas que lo que practiquen o utilicen.

Entonces, ¿por qué surgió la necesidad mencionarlo como un deporte? , esta actividad sabe de competencias a nivel de box, comunales, regionales, nacionales, internacionales e incluso ya existen los Rebook Crossfit Games desde 2007 y se han realizado en Santiago de Chile otras competencias similares, amateur y profesional. Además está institucionalizado por Rebook. Todo lo anterior se encuentra en ciertas definiciones de deporte, como las que se muestran a continuación:

"el conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con un carácter institucional". (Parlebas, 2001, p.149.).

"culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo". (Coubertin, 1960), citado por Hernández Moreno (1994, p.14)

El carácter institucional es lo que fundamenta a esta actividad física como un deporte, además de ser competitivo y tener acciones motrices de distintos deportes que lo hacen algo único, principalmente caracterizado por exigir al practicante física y psicológicamente durante las sesiones de trabajo.

Ahora bien, para la gran mayoría de las personas el deporte tiene un carácter lúdico, todos juegan fútbol, tenis, basquetbol, etc., pero nadie juega Crossfit, esta actividad física, entendiendo este término como una acción motriz planificada, no cuenta con características que permitan que cualquier persona pueda practicarlo sin ninguna supervisión o modificando sus ejecuciones, ya que se clasificaría como un deporte de habilidades cerradas, entonces qué lo que lo desclasifica como deporte es su carencia lúdica y se fundamenta con las siguientes definiciones:

"situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada". Hernández Moreno (1994, p.15 y 1996)

"deporte es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos,

gratificadores, a pesar del esfuerzo” (Cagigal, 1985), Ponencia que se expondría en Italia, adonde se dirigía cuando tuvo el fatal accidente).

Como se muestra acá, el carácter lúdico es un factor no menor a la hora de definir el deporte y deja al Crossfit fuera de esta clasificación.

Es importante realizar esta diferencia, ya que el fin de un método de entrenamiento es diferente al del deporte. El primero tiene como objetivo mejorar y maximizar las capacidades de un deportista para su mejor desempeño en el deporte, y el segundo es poner en práctica y aprovechar el beneficio que le produce un método de entrenamiento.

En consecuencia a lo anterior, existe la necesidad de conocer la relación del Crossfit como un método de entrenamiento. Un método de entrenamiento en palabras comunes se definiría como un conjunto específico de acciones que lleva a la mejora de las capacidades de un deportista. Entender los métodos de entrenamiento es esencial para la mejora de un deportista o una persona que desea lograr un objetivo, ya que posee un contexto específico y se hace en base a un objetivo y persona específica, pero cuando algo resulta muy exitoso hace una receta y puede adaptarse a distintas personas.

Entonces ¿qué es entrenamiento?, según (Harre, 1987): *“entrenamiento significa cualquier instrucción organizada cuyo objetivo es aumentar rápidamente la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual y técnico motor del hombre. Particularmente, el entrenamiento deportivo es la preparación física, técnica, técnica-táctica, intelectual y psicológica y moral del deportista por medio de los ejercicios físicos, o sea, mediante la aplicación de cargas físicas”*.

Según Weineck (2005, p.15) *“el concepto entrenamiento se utiliza desde la lengua coloquial para los ámbitos más diversos y se suele utilizar en un proceso de ejercicio que busca un grado más o menos acentuado en la mejora de objetivos de cada momento”*.

En ocasiones si este método de entrenamiento beneficia a deportistas, sería catalogado como entrenamiento deportivo, el cuál Carl (1989, p. 218) dice lo siguiente: *“procesos de acciones complejas cuyo propósito es incidir de forma planificada y objetiva sobre el estado de rendimiento deportivo y sobre la capacidad de presentar de forma óptima los rendimientos en situaciones de afirmación personal”*

Las especificaciones que se agregan en éste párrafo son determinantes para entender el Crossfit como método de entrenamiento físico, ya que se adapta parcialmente a lo que se definió anteriormente, si se quiere practicar Crossfit debemos dejar de lado lo táctico que posee un deporte específico, si aplicamos este método de entrenamiento a una persona que practique fútbol, los ejercicios no son funcionales en lo táctico, pero sí en lo físico.

También es necesario aplicar una definición sobre lo que es un método de entrenamiento, para dar la fundamentación a la manera en que se abordará el Crossfit durante esta investigación. A continuación se expone la explicación del concepto mencionado:

Zintl (1991, p.11) sostiene que *“Es un procedimiento programado que determina los contenidos, medios y cargas de entrenamiento en función de su objetivo. Sobre todo en el ámbito del acondicionamiento físico se han*

establecido métodos fundamentales autónomos (método continuo, interválico, de repeticiones y de control). Fundamentales para la técnica son el método global, analítico y global analítico global”.

En una sesión de Crossfit se prepara una lista de ejercicios, contenidos, que pueden ser enviones, pull-ups, peso muerto, saltos a cajón, etc. Todo es planificado previamente bajo principios de alternancia muscular e intensidad, pone a disposición la posibilidad de cargas adecuadas a la individualidad y objetivo de cada persona. También posee las técnicas propias de Crossfit derivadas de la gimnasia y levantamiento olímpicos, es por ello que se hace un requerimiento esencial el entrenamiento y desarrollo de la técnica. Todo esto para mejorar las capacidades físicas de cada persona y permitir un mejor desenvolvimiento de ésta en su quehacer deportivo o cotidiano. Es por esto que se abordará el Crossfit como un método de entrenamiento.

2.4.1 ¿Qué diferencia al Crossfit de otros métodos de entrenamiento?

A menudo se asocia el Crossfit como un método Fitness o un método con ejercicios funcionales y es caracterizado, principalmente, como un método de alta intensidad, pero ¿qué significan estos conceptos? Según establece Marcos Becerra, citado en *Fitness en las salas de musculación* (Colado, Jc, 2004, p.22): *“el fitness de forma simplificada sería la consecución o estabilización de la salud mediante el ejercicio físico”*. Esta forma breve de definir el Fitness, diferencia rápidamente una disciplina de otra, ya que esta solo busca mantener un estado saludable de la persona o ayudar a conseguirlo.

Ahora ampliando la definición en palabras de Colado, J. (1997,1998 a, 1998 b), quién lo presenta como un modo de pensar y con una estructura de acciones:

“ filosofía de vida que pretende alcanzar o mantener un nivel adecuado de salud a través de un estilo de vida equilibrado, en el que el ejercicio físico moderado, personalizado y continuado cobra una importancia capital, aunque sin desligarlo en ningún momento de otros hábitos que contemplarán los beneficios que este aporta”.

En esta ocasión se observa un factor de ejercicio moderado, el cual está lejos de lo que caracteriza específicamente al método de entrenamiento que se estará estudiando, ya que el objetivo de maximizar el potencial del entrenando no se consigue con este tipo de actividades.

También el Crossfit indica la utilización de movimientos funcionales, que vienen dados del denominado método o entrenamiento funcional, que específicamente es:

“aquel que persigue aumentar las posibilidades de actuación de la persona en el medio físico y social que lo rodea. Dichas posibilidades de actuación se relacionan con las funciones (respiratorias, cardiovasculares, musculares, articulares) necesarias para la normal vida de relación con las personas. (Diéguez, J, 2007).

“Un entrenamiento de estas características prestará fundamental atención a las posibilidades de movimiento del individuo, y a la capacidad de este para repetir los gestos solicitados, durante el tiempo necesario, en las acciones y labores de su vida cotidiana.” (Diéguez, J, 2007).

Los movimientos funcionales aquí descritos se refieren a la repetición de movimientos similares a los que se realizan en una actividad específica. Pocas veces el Crossfit realiza movimientos durante las sesiones de entrenamiento que sean igual de intensos a los que se realizan en la vida cotidiana de las personas, la gran diferencia de este método con el Crossfit es la especificidad de los gestos que se realizarían en una y otra sesión de cada método. Un ejercicio funcional busca mejorar la técnica en conjunto con las capacidades físicas y psicológicas, en cambio el Crossfit busca mejorar las mismas capacidades, de manera más intensa y dejando de lado la estricta imitación técnica que requiere el entrenamiento funcional, para el posterior rendimiento del entrenando durante su estancia deportiva o cotidiana.

Además, se debe entender qué son los ejercicios de alta intensidad y cómo estos se comparan con los realizados en Crossfit y sus características:

Este tipo de entrenamiento es un método simple y estructurado que se enfoca en el desarrollo físico del deportista, busca maximizar su potencial deportivo de forma natural de la manera más rápida posible. Este tipo de entrenamiento consiste en realizar un esfuerzo máximo en un mínimo de tiempo. (Cánovas, 2009).

Más que un método diferente del Crossfit incluye el método de alta intensidad, lo hace una de sus principales características y formas de trabajo, dirigiéndolo a distintos movimientos y ejercicios y aplicables, físicamente, a cualquier deporte.

2.5 Características del Crossfit

Cada entrenamiento es distinto al anterior y novedoso en sí. Esto implica que cada entrenamiento sea un reto diferente, además la variedad de niveles existentes para esta disciplina, separando así el nivel de la capacidad física de cada individuo.

2.5.1 Nivel 1 – Novato

(Principiante o que se está recuperando de una lesión.)

En el nivel 1 la persona entra en una etapa en donde comienza con la vida activa y saludable, sale del sedentarismo en el cual pueda estar sumergido para comenzar con una actitud distinta frente a la actividad física. Puede llevar de tres a seis meses para ser completado.

2.5.2 Nivel 2 - Principiante / Principiante Avanzado

(CrossFitting/ejercitarse regularmente por unos pocos meses)

Aquí los movimientos técnicos básicos ya son más sólidos que en el nivel anterior, existe una base de la fuerza más amplia, el tiempo para llegar a este nivel puede variar de seis a un año dependiendo de la base entrenamiento que tenga la persona.

2.5.3 Nivel 3 – Intermedio (CrossFitting para un máximo de un año o más)

El sujeto posee un estado físico sólido, con gran fortaleza, ha sufrido cambios a nivel estructural y funcional de su cuerpo, desarrolla avanzadas habilidades referentes al Crossfit, aquí es donde la mayor cantidad de los practicantes de esta disciplina se quedaran a lo largo de toda su carrera (refiriéndonos que su nivel de rendimiento será este, si lo llevamos a una curva de rendimiento hace la figura de meseta constante).

2.5.4 Nivel 4 – Avanzado (Dos años o más de CrossFitting)

Generalmente este es el nivel de los crossfiter a nivel regional, o en el caso de otro tipo de deportista dependiendo los requerimientos de su disciplina, para llegar a esta etapa se debe trabajar muy duro, poseer un entrenamiento inteligente además de tener conocimientos en las buenas prácticas de recuperación.

2.5.5 Nivel 5 – Élite (3-5 años y más allá de CrossFitting)

Para alcanzar el nivel 5 el cual es el máximo, es necesario muchos años de entrenamiento sistemático, con un alto grado de compromiso con la disciplina, y una buena herencia genética. Los integrantes de este nivel poseen un gran desarrollo de la fuerza y mucha habilidad, se dice que puede haber sido un atleta de elite de otra disciplina antes de comenzar el Crossfit,

generalmente esto es apropiado para alguien que compite a nivel nacional/internacional.

La velocidad de ejecución es una variable de gran importancia a tener en cuenta en el entrenamiento de fuerza, especialmente cuando éste va dirigido a la mejora del rendimiento en cualquier especialidad deportiva. La velocidad de ejecución es un elemento determinante de la intensidad, debido a que tanto las exigencias neuromusculares como los efectos del entrenamiento dependen en gran medida de la propia velocidad a la que se desplazan las cargas. Cuanto mayor sea la velocidad conseguida ante una misma resistencia, mayor será la intensidad, y esto influirá en el efecto de entrenamiento (González y Ribas, 2002).

2.6. Motivación desde el punto de vista general y deportivo

Lo primero que debemos tener presente para entender el tema de la motivación es:

1. (Buceta, 1999 citado en Cauas, 2008, p.83). Motivación Básica: “Compromiso del deportista con su actividad, al interés y a la ambición por los resultados, el rendimiento y todos los beneficios que podría obtener a partir de esos elementos”.
2. Motivación cotidiana: “Interés por el querer hacer la actividad diariamente y la gratificación inmediata que se obtiene de ello, con independencia del éxito deportivo, por lo tanto está más relacionado con lo lúdico y el disfrute de la actividad”.

3. Duda & Nicholls, 1989 (citado de Dosil, 2004) “El fenómeno de orientación motivacional centrada en el ego, que es cuando implica que la motivación de un deportista depende fundamentalmente de los desafíos y resultados que se establecen en la competencia con otros deportistas, produciéndose en este caso una fuerte comparación social”.
4. Bandura, a mediados del siglo XX. Teoría de la auto eficacia: A mediados del siglo XX se hace referencia a las personas que realizan un juicio de valor de sus propias capacidades física u mentales consiguiendo una auto percepción de las mismas, lo cual los lleva a aumentar o disminuir su motivación. La auto-efficacia es la confianza que se tiene uno mismo de lograr o cumplir una tarea.
5. (Víctor Vroom, 1932) Teoría de las expectativas: Cuando un individuo está realmente motivado para realizar un esfuerzo, cuando cree que producto de ella llegará a una buena apreciación del desempeño y que ella conduciría a nuevas recompensas por parte de la institución y que esas recompensas satisficían las metas personales.
6. (Weinberg y Gould, 1996) (extracto): A. Los deportistas tienen múltiples motivos para competir. B. Un cambio en el ambiente puede aumentar la motivación. C. Los líderes influyen en la motivación. D. Utilizar la modificación de la conducta para cambiar motivos no deseables. E. Al motivar a los deportistas hay que tener en cuenta factores situaciones y personales.

Si bien durante décadas el deporte se había visto aislado, donde el dualismo aún no se superaba y no se comprendía del todo, el cuerpo solo se veía de

una forma aislada, donde solo era esencial el sacrificio físico y no solo mental.

A partir de la década de los setenta se ha producido un fuerte cambio cultural, ideológico, tecnológico y más bien económico que ha influenciado en diferentes aspectos de la vida en sociedad, a este nuevo periodo que se le conoce como postmodernidad han surgido nuevos valores que antes no se explicitaban entre ellos, la ética, lo moral, lo colectivo, lo deportivo, el esfuerzo entre muchos otros (Gervilla, 1993).

Es así como en el ámbito deportivo ha surgido y aún permanece en nuestra sociedad, una nueva visión o mirada para entender lo que es el deporte, siendo este considerado como eje fundamental para el desarrollo óptimo de la salud y desarrollo físico e integral.

Un autor sostiene que en todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas” (García Ferrando, 1990, p.31).

Evocándose a un aspecto del deporte que en la actualidad ha cambiado de forma radical lo que es la industria del mismo, tanto en el aspecto de entrenamiento como en el rendimiento, esto es la motivación, la cual siempre ha sido uno de los procesos psicológicos más estudiados por los investigadores, ya que producto de esta se puede evidenciar las razones, la iniciación de un problema, la orientación del deportista, el mantenimiento y el abandono de alguna práctica deportiva, esta práctica contiene muchas

situaciones de tensión y angustia que entraña la competición o también posibles lesiones que impidan seguir, son elementos que impone la práctica deportiva.

La motivación es la causa de alguna acción, esta palabra etimológicamente proviene del latín *motivus*, que significa movimiento y de esta se deriva la palabra motivar y motivo, y el sufijo *-ción*, que significa acción y efecto. También es definida por Roberts (1995), citado en Dosil, (2004, p. 129) como “aquellos factores de la personalidad, variables sociales y/o cogniciones que entran en juego cuando una persona realiza una tarea para la cual es evaluada, entra en competición con otros, o intenta lograr cierto nivel de maestría”.

Otra definición de motivación *“factor disposicional que depende de ciertas características del sujeto, como su condición (física y psíquica) actual o su biografía (gustos, preferencias, etc.), así como de objetos y eventos a los que tiende acercarse o alejarse, de los factores nivel de privación, necesidades, temperatura ambiente, etc., que aumentan o disminuyen en cada momento el valor motivacional, así como de las relaciones-actuales e históricas- de ese individuo con sus motivos particulares”* (Caracuel y Dosil, 2003 citado en Dosil, 2004,p.129).

La motivación tiene tres aspectos a seguir: lograr una actividad consiente, lograr que la persona sea reflexiva consigo mismo y pretende gestionar su propia conducta (Roca, 2006).no obstante uno de los hitos más importantes al momento de abordarla es diagnosticar los factores que influyen o

influyeron para qué la motivación de un deportista haya aumentado o disminuido o simplemente cuál es su verdadera motivación.

Durante décadas la motivación se ha abordado en diferentes áreas del conocimiento, en el afán de lograrlo se han creado variadas teorías durante los años. Entre las más controversiales están:

- Teoría de necesidad de logro (McClelland, 1958): “*deseo de hacer las cosas mejor, de tener éxito y de sentirse competente*”, el deporte es considerado “de logro”, debido a que existe competencias con otros y se busca la eficiencia en todo momento, ya que se está siempre siendo evaluado tanto por el público, entrenadores, familiares o amigos. En definitiva es la interacción de los factores personales y situacionales (conseguir algo).
- Teoría de la auto eficacia: según Bandura, a mediados del siglo XX se hace referencia a las personas que realizan un juicio de valor de sus propias capacidades físicas u mentales consiguiendo una auto percepción de las mismas, lo cual los lleva a aumentar o disminuir su motivación. La auto-eficacia es la confianza que se tiene uno mismo de lograr o cumplir una tarea.
- Teoría de las expectativas: según Vroom (1932), se refiere a cuando un individuo está realmente motivado para realizar un esfuerzo cuando cree que producto de ella llegará a una buena apreciación del desempeño y que ella conduciría a nuevas recompensas por parte de la institución y que esas recompensas satisficieran las metas personales.

2.6.1 Tipos de motivación

Como establece en la segunda edición del libro *Psicología y Deporte* (Cauas, 2008), los autores han investigado muchas clasificaciones de la motivación, queriendo descubrir cuál es su verdadero origen. Se plantea que la motivación proviene desde la personalidad propia del deportista, como también proviene de las características y habilidades personales del deportista en una situación específica.

Profundizándose aún más sobre es el concepto de motivación aparece la primera clasificación, que establece una diferencia desde el carácter interno y externo (Krane, Greenleaf & Snow, 1997, citado en Cauas, 2008, p.82):

- Motivación Intrínseca: tiene que ver con aquella que proviene del propio deportista. (Ejemplo de un maratonista: superar sus propios tiempos).
- Motivación Extrínseca: Aquí proviene de los reforzadores externos de la actividad deportiva. (Ejemplo un jugador de fútbol amateur que juega por dinero).

Es decir, en la motivación intrínseca están integradas todas aquellas metas y proyecciones propias que posee el deportista que tiene que ver con el placer que a este le genera la acción que realiza, y puntualmente enfocado desde el punto de vista competitivo.

No así la motivación extrínseca, ya que esta no surge de los intereses propios del deportista, más bien se quiere decir que la disciplina que practica

no la realiza por que le gusta, sino porque sabe que recibirá recompensa por aquello, en esta ocasión lo que atrae al sujeto a la práctica de la actividad son potenciadores externos como por ejemplo: regalos, dinero, gratificaciones.

Existe otra clasificación de esta variable orientada a un concepto más competitivo (Buceta, 1999, citado en Cauas, 2008, p.83).

- Motivación Básica: se refiere a lo constante de la motivación, al compromiso del deportista con su actividad, al interés y a la ambición por los resultados, el rendimiento y todos los beneficios que podría obtener a partir de esos elementos.
- Motivación cotidiana: acá el interés del deportista se encuentra conectado por el querer hacer la actividad diariamente y la gratificación inmediata que se obtiene de ello, con independencia del éxito deportivo, por lo tanto está más relacionado con lo lúdico y el disfrute de la actividad

Si se dirige esta última definición hacia la práctica deportiva del Crossfit, se establece que la práctica de este deporte puede estar orientada hacia un alto rendimiento, como también, a las personas que utilizan este deporte como un medio para la conservación de la aptitud física, por lo que se puede establecer que para poder obtener el alto rendimiento dentro de este deporte como plantea el autor anteriormente se deberá tener una gran motivación básica para desempeñarse en el ámbito óptimamente.

Si se pretende comprender aún más la motivación desde la visión propia del deportista, (Duda & Nicholls, 1989 citado de Dosil, 2004) el fenómeno de

orientación motivacional centrada en el ego, que es cuando implica que la motivación de un deportista depende fundamentalmente de los desafíos y resultados que se establecen en la competencia con otros deportistas, produciéndose en este caso una fuerte comparación social. Por otro lado también se encuentra orientación motivacional centrada en la tarea que al igual que lo anterior se encuentra directamente relacionada con los desafíos y resultados personales. Aquí las sensaciones se dan en comparación consigo mismo.

2.6.2 Directrices para fomentar la motivación

La motivación depende de muchos factores tanto intrínseco como extrínseco, los cuales pueden influir en una persona o a un deportista. Es fundamental saber identificar lo que motiva a esta persona según el deporte que este practique, teniendo presente que existen dos tipos de clasificación del deporte: colectivos e individuales, por lo cual la forma de motivar al deportista será diferente según en la clasificación en que este se encuentre. Además, se debe saber los intereses que posea el deportista, conocer sus objetivos y metas lo cual esto último le ayudara a perseverar y a mantener esa motivación hasta cumplir sus expectativas. Si el deportista no tiene sus objetivos o metas claras desde un comienzo es muy probable que en el proceso de esta su desmotivación y frustración se presenten mucho antes que las de un deportista con metas mucho más claras, pudiendo prologarse durante el proceso deportivo. (Cauas, 2008).

A continuación se presentan una lista con directrices que pueden ser consideradas a la hora de motivar a un deportista: (Weinberg y Gould, 1996):

1. Los deportistas tienen múltiples motivos para competir.
2. Un cambio en el ambiente puede aumentar la motivación.
3. Los líderes influyen en la motivación.
4. Utilizar la modificación de la conducta para cambiar motivos no deseables.
5. Al motivar a los deportistas hay que tener en cuenta factores situaciones y personales.
6. La clave no está en considerar exclusivamente un factor sobre el otro.
7. Comprender las razones por las que la gente participa en actividades físicas.
8. La gente tiene más de una razón para participar en programas de ejercicio físico.
9. Indagar acerca de los conflictos de motivos para competir.
10. Los deportistas tienen motivos compartidos y únicos.
11. Los motivos cambian a lo largo del tiempo, vale decir, son dinámicos.

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1.1 Alcance de la investigación

El alcance de la investigación es de tipo Descriptivo, ya que se evalúan, recolectan datos e identifican las características de las personas que practican Crossfit del Box Strongbox de la comuna de Huechuraba.

Su diseño es de carácter Cuantitativo, No-Experimental Transeccional, ya que la investigación pretende indagar a los individuos en su contexto natural para posteriormente ser sometidos a análisis, no existe ningún tipo de manipulación en las variable independiente. La recolección de los datos se hace a partir de los cuestionarios realizados a los sujetos investigados los cuales se aplicaron en un solo momento. A partir de los resultados obtenidos, se realizó un análisis para posteriormente generalizar los resultados.

3.1.2 Unidad de Análisis

El objeto de estudio serán sujetos practicantes del Crossfit en el Strongbox de la comuna de Huechuraba, Región Metropolitana.

3.1.3 Universo o Población

El universo de esta investigación principalmente es considerado todos los sujetos que practican Crossfit en Strongbox de Huechuraba dando un universo total de 55 practicantes de la disciplina Crossfit.

3.1.4 Muestra

Sujetos representantes de todas las secciones del Strongbox Huechuraba. De un universo o población de 55 participantes se escoge una muestra de 45 individuos, las cuales serán representativas de una muestra total con un error estándar de 0.015, esto fue obtenido mediante la fórmula número 2 del texto metodología de la investigación de Hernández Sampieri y otros, 2006 (cap. 8, pág. 245).

3.1.5 Tipo de muestra

El tipo de muestra es No-Probabilística (muestras por oportunidad), ya que Según plantea Miles y Huberman, 1994, como también Creswell, 1998 y 2005, citados en Sampieri, 2006, establecen que las muestras por oportunidad son casos que se presentan de manera fortuita ante el investigador justo en el momento en que son necesitados, es decir, los individuos se reúnen por algún motivo ajeno a la investigación.

3.1.6 Recolección de Datos

La fuente de donde se obtendrán los datos será proporcionado a través de personas, cuya localización de las fuentes se encontrara en el box Strongbox ubicado en Av. Santa Marta 6741, Huechuraba. Club Liga la Reina.

La recolección de datos se hará mediante un cuestionario, Auto-informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF).

Los datos proporcionados van hacer analizados a través de un programa estadístico, llamado SPSS, "Statistical Product and Service Solutions" (Pardo & Ruiz, 2002, p. 3).

3.1.7 Procesamiento de los datos

Los datos obtenidos se extrajeron de una muestra de 45 sujetos practicantes de Crossfit del Strongbox de Huechuraba, estableciendo que son representativos en un porcentaje de 81,8%, ya que el universo cuenta con 55 sujetos participantes.

El instrumento a utilizar como se menciona anteriormente es el cuestionario AMPEF, el cual posee una escala de percepción que va del 1 = nada verdadero, 2 = Muy poco verdadero, 3 = Poco verdadero, 4 = Medianamente verdadero, 5 = Verdadero, 6 = Muy verdadero, 7 = totalmente verdadero, el cual una vez aplicado se tomaron los datos y fueron vaciados en la tabla predefinida del programa estadístico SPSS, allí se realizó estimaciones estadísticas, obteniendo gráficos e información relevante.

Los datos fueron ordenados en el programa según las distintas preguntas establecidas en el cuestionario, una vez tabulada cada encuesta se analizaron conforme a las hipótesis, objetivos específicos y generales anteriormente propuestos.

3.2 Instrumento

El instrumento a utilizar en la investigación es el cuestionario llamado “Auto-informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico” (A.M.P.E.F). Es una traducción que realizó Capdevila, (1999) del cuestionario Exercise motivations inventory (EMI-2; Markland y Ingledew, 1997). Se utilizó el instrumento modificado en la tesis doctoral llamada *“Educación para la salud: Valoración de un programa de intervención para el desarrollo de la motivación hacia la práctica de ejercicio físico”* (Miguel Ángel Barrera Muñoz, Santiago de Chile, 2009).

Sampieri (2006, p.310) sostuvo que *“Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir”*.

Según metodología de la investigación de Sampieri, el cuestionario es el instrumento que más se utiliza para una recolección de datos.

Este cuestionario posee los mismos resultados que el cuestionario original de Markland y Ingledew (EMI-2), la única diferencia es que se quitaron 3 ítems, por lo que de 51 quedaron en solo 48 ítems. Ahora cabe destacar que la elección del instrumento de medición llamado AMPEF (auto informe de motivos para la práctica del ejercicio físico), adaptado a la población Chilena por Barrera en 2009, es un instrumento que presenta las siguientes

dimensiones en las que se pueden encasillar las motivaciones de las personas a quienes se les administra y son material de estudio:

- a) Peso e imagen corporal: la relación de estos aspectos es lógico debido a que un peso adecuado acompañado de una imagen esbelta es uno de los cánones físicos de una persona modelo de nuestra sociedad. Cuando en el desarrollo del instrumento se expone la dimensión peso e imagen corporal se refiere a que la persona es representada por lo que se describió anteriormente.

Una definición de imagen corporal sería la siguiente: *“La imagen del cuerpo es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en la cual nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos”* (Schilder, 1950). Esto indica que si bien la necesidad de una imagen corporal esbelta es lo que corresponde socialmente, siempre nuestro auto concepto estará dado por cómo percibimos que está compuesto nuestro cuerpo. Ésta dimensión permite conocer si el interés de las personas para realizar ejercicio físico nace de una preocupación por este concepto.

- b) Diversión y Bienestar: si el interés de una persona se enfoca en esta dimensión significa que las sensaciones que busca al realizar ejercicio se relacionan con sentirse bien, divertirse y la autosatisfacción. En cuanto a la diversión se define como: *“ el grado en el que el desarrollo de una actividad es percibido como placentero y lúdico “* (Holbork, 1999), esto significa que el único objetivo de realizar algo es realizar el algo mismo, sin buscar ningún otro objetivo más que sentir placer y apreciar el momento en el que se tiene esta sensación.

El concepto de bienestar es el resultado de la diversión y contiene dos acepciones, una es el bienestar subjetivo y la otra el bienestar psicológico; la primera es entendida como: “*evaluación que hacen las personas de su vida, que incluye tanto juicios cognitivos como reacciones afectivas (estados de ánimo y emociones)*”,(Diener E, Suh E, Shigehiro O., 1997), aquí se denota como el bienestar tiene que ver con algo meramente individual en cuanto a una reflexión respecto a acontecimientos y condiciones en que se desarrolla y siente satisfacción por estar en la situación en que se encuentra.

Lo que resta al bienestar psicológico se refiere a: “*el constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas, y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más estables*” (Carmen R. Victoria García-Viniegras¹ e Idarmis González Benítez², 2000). Esta explicación clara del bienestar psicológico es más específica y aplicable al entendimiento común y que toma más aspectos a evaluar para decir si una persona tiene un bienestar positivo o negativo según sea el caso, agrupando evaluaciones físicas, psíquicas y sociales para tener un concepto concluyente sobre sí mismo.

La relación de estos conceptos es consecencial una de la otra, lo que es evidenciado respecto a lo expuesto anteriormente.

c) Prevención y salud positiva: esta dimensión se refiere a la prevención de posteriores enfermedades causadas por la falta de ejercicio o bien mejorar las condiciones en las que se encuentran actualmente. El concepto de salud, hoy en día, es muy amplio y no se refiere solamente a una ausencia de enfermedad, como se muestra en la siguiente definición: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948), ya no está acotada a algo meramente individual, sino que se extiende desde tener un físico funcionalmente bueno, pasividad y sanidad mental es algo esencial para ser una persona saludable hasta llegar a las relaciones sociales que son indispensables para el buen desarrollo y crecimiento personal de un individuo. La relación de estas tres esferas se pueden visualizar desde el ejercicio físico.

d) Competición: este concepto se expresa como: *“una actividad que tiene por forma específica la participación en eventos deportivos reglamentados y regulados de tal modo que se puedan comparar objetivamente determinadas aptitudes y asegurar la revelación máxima de éstas. Desde el punto de vista histórico, esta actividad se ha desarrollado con preferencia en la esfera de la cultura física, como área especial donde se revelan y comparan unificadamente las posibilidades humanas (las fuerzas físicas y espirituales y la habilidad de usarlas de manera racional)”* (p. 5-6, L. Matveev, 1980,). Esta dimensión se orienta a la comparación de un sujeto entre otros, midiendo sus habilidades, hoy en día en condiciones iguales, físicas y buscan la necesidad de obtener el máximo logro para ser mejor que los demás. La necesidad de tener una sensación de victoria es lo que en este sentido busca un individuo al realizar ejercicio físico, su placer y bienestar se presenta bajo la condición

de demostrar su superioridad frente a terceros, lo cual históricamente no ha cambiado.

- e) Afiliación: esta dimensión se ve enaltecida cuando un sujeto busca la pertenencia a un grupo mediante un reconocimiento social, la afiliación es un concepto que se puede definir de la siguiente manera: *“noción psicosocial que concierne a la adhesión y la participación de un sujeto a un grupo. La afiliación es un proceso selectivo e interactivo de identificación con y mediante otro y de representación de sí que contribuye al reconocimiento social del individuo”* (Roland Doron, Françoise Parot, 1991, pág. 26-27). La necesidad de estar inmerso en un grupo o ser reconocido por este sería un interés por el cual un sujeto podría realizar ejercicio físico, también mediante esta actividad se puede integrar a una persona que tenga problemas de sociabilidad, en este sentido buscar la pertenencia a un grupo puede ser algo que permita el desarrollo de un individuo y por ende existiría una motivación específica.
- f) Fuerza y resistencia muscular: cuando el interés está centrado en esta dimensión se busca el mejoramiento de estas capacidades que ya fueron definidas anteriormente en otro apartado de este libro.
- g) Reconocimiento social: este factor, a diferencia de la afiliación, no busca pertenecer al grupo, sino ser reconocido por este grupo mediante alabanzas o reconocimientos. Su interés solo se centra en sentir que sus habilidades son admiradas por otros.

h) Agilidad y flexibilidad: cuando el sujeto busca una mejor sus resultados en estas capacidades definidas anteriormente se denota que su interés va por algo más específico y personal y no abarca otras sensaciones de placer por algo social, practicar mejor un deporte que contenga estas capacidades o bien ser más flexible para un mejor funcionamiento muscular y articular.

i) control del estrés: las personas que se demuestran su interés por esta dimensión, la cual trata del manejo y control de una situación psicológica y social, usan el ejercicio como una “terapia” que le permita tener una mejor sensación ante las situaciones de la vida diaria. El estrés como concepto agrupa factores específicos los cuales son:

- presencia de una situación o acontecimiento identificable
- dicho acontecimiento es capaz de alterar el equilibrio fisiológico y psicológico del organismo.
- Este desequilibrio se refleja en un estado de activación marcado por una serie de consecuencias para la persona de tipo neurofisiológico, cognitivo y emocional.
- Estos cambios, a su vez, perturban la adaptación de la persona

(Rubio, F. Y Galí, 2003, p.14-15).

Estos son algunos malestares que la persona debe intentar superar y es lo que busca mediante el ejercicio.

j) Desafío: las personas buscan que el ejercicio físico y su costumbre al realizarlo sea una resistencia a superar, busca que el enfrentamiento con este desafío sea una situación que le produzca placer.

k) Urgencia de salud: esta dimensión es reconocida cuando la persona debe realizar ejercicio por orden médica, “*como tratamiento o paliación de un trastorno de salud pronosticado*” (Lluís Capdevila, Jordi Niñerola y Mónica Pintanel, 2004, p67). Cuando una persona ve necesaria la actividad física como única alternativa a una consecuencia se verá reflejada en esta dimensión donde el concepto de salud nuevamente es citado.

El cuestionario AMPEF está diseñado con una escala tipo Likert de 1 a 7 que otorga una respuesta a cada ítem.

La escala tipo Likert fue desarrollada por Rensis Likert (1932), y consiste principalmente en presentar los ítems en forma de afirmaciones, a los cuales debe reaccionar las personas que realizan el cuestionarios asignando una de las categorías de la escala.

A continuación, se presenta el cuestionario AMPEF, instrumento que se utilizará para recopilar la información específica de los sujetos asistente a la práctica de Crossfit en el Strongbox Huechuraba.

Los primeros datos presentados a continuación corresponden a las variables requeridas a través de los objetivos específicos señalados en el planteamiento del problema de la investigación, los cuales fueron presentados al inicio del cuestionario para conocer al sujeto de estudio no interfiriendo en el cuestionario AMPEF.

Nombre: _____ Fecha: ___/___/2014.

- Género: Masculino ____ Femenino ____
- Edad: ____ años.
- Ocupación (marque con una X):
 - Estudiante: ____
 - Estudiante universitario: ____
 - Trabajador: ____
- Área en que se desempeña (tipo de trabajo o área de estudio): _____
- Tiempo practicando Crossfit: _____
- Frecuencia semanal con que practica Crossfit: ____ veces a la semana.
- Currículo deportivo:
 - Deporte que practica/practicaba: _____
 - Nivel en que practica o practicaba su deporte (marque con una X):
Entretención: ____ Amateur: ____ alto rendimiento: ____
 - Años que practica/practicó su deporte: ____ año(s)

Cuestionario: Auto-informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio

Físico

Auto informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF) –							
Capdevila, L; Niñerota, J. y Pintanel, M. (2004). Adaptado por M. Barrera-Muñoz.-							
Instrucciones: A continuación se exponen una serie de razones que a menudo tiene la gente para hacer ejercicio físico. Lee cada frase y contesta, rodeando el número apropiado, en qué medida cada razón es verdadera para ti personalmente, o sería verdadero para ti si practicaras ejercicio físico.							
Si consideras que ese motivo no es nada cierto en tu caso, escoge un “1”, mientras que si consideras que ese motivo es totalmente cierto para ti, escoge un “7”. Si consideras que esa razón es sólo cierta en parte, entonces escoge un valor entre “1” y “7”, en función del grado de acuerdo con que refleje tu motivación para hacer ejercicio físico.							
PERSONALMENTE, PRACTICARÍA) EJERCICIO FÍSICO.	PRACTICO	(O	VERDADERO PARA MÍ				
			NADA				
			TOTALMENTE				
Para mantenerme delgado/a	1	2	3	4	5	6	7
Para mantenerme sano/a	1	2	3	4	5	6	7
Porque me hace sentir bien	1	2	3	4	5	6	7
Para demostrar a los demás lo que valgo	1	2	3	4	5	6	7
Para tener un cuerpo sano	1	2	3	4	5	6	7
Para tener más fuerza	1	2	3	4	5	6	7
Porque me gusta la sensación que tengo al hacer	1	2	3	4	5	6	7

ejercicio							
Para pasar el tiempo con los amigos	1	2	3	4	5	6	7
Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio	1	2	3	4	5	6	7
- Porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio	1	2	3	4	5	6	7
- Para estar más ágil	1	2	3	4	5	6	7
- Para tener unas metas por las que esforzarme	1	2	3	4	5	6	7
- Para perder peso	1	2	3	4	5	6	7
- Para evitar problemas de salud	1	2	3	4	5	6	7
- Porque el ejercicio me da energías	1	2	3	4	5	6	7
- Para tener un buen cuerpo	1	2	3	4	5	6	7
- Para comparar mis habilidades con las de los demás	1	2	3	4	5	6	7
- Porque ayuda a reducir la tensión	1	2	3	4	5	6	7
- Porque quiero disfrutar de buena salud	1	2	3	4	5	6	7
- Para aumentar mi resistencia	1	2	3	4	5	6	7
- Porque el ejercicio hace que me sienta satisfecho	1	2	3	4	5	6	7
- Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio	1	2	3	4	5	6	7
- Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia	1	2	3	4	5	6	7
- Porque me lo paso bien compitiendo	1	2	3	4	5	6	7
- Para mantener la flexibilidad	1	2	3	4	5	6	7
- Para tener retos que superar	1	2	3	4	5	6	7
- Para controlar mi peso	1	2	3	4	5	6	7
- Para evitar problemas cardiacos	1	2	3	4	5	6	7
- Para mejorar mi aspecto	1	2	3	4	5	6	7
- Para obtener reconocimiento cuando me supero	1	2	3	4	5	6	7
- Para ayudarme a superar el estrés	1	2	3	4	5	6	7
- Para sentirme más sano/a	1	2	3	4	5	6	7
- Para sentirme más fuerte	1	2	3	4	5	6	7

- Porque el ejercicio me produce diversión	1	2	3	4	5	6	7
- Para divertirme haciendo ejercicio con otras personas	1	2	3	4	5	6	7
- Para recuperarme de una enfermedad/lesión	1	2	3	4	5	6	7
- Porque disfruto haciendo competición física	1	2	3	4	5	6	7
- Para tener más flexibilidad	1	2	3	4	5	6	7
- Para desarrollar mis habilidades personales	1	2	3	4	5	6	7
- Para quemar calorías	1	2	3	4	5	6	7
- Para estar más atractivo/a	1	2	3	4	5	6	7
- Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer	1	2	3	4	5	6	7
- Para liberar tensión	1	2	3	4	5	6	7
- Para desarrollar mis músculos	1	2	3	4	5	6	7
- Porque haciendo ejercicio me siento muy bien	1	2	3	4	5	6	7
- Para hacer amigos	1	2	3	4	5	6	7
- Porque me divierte hacer ejercicio, sobre todo si hay competición	1	2	3	4	5	6	7
- Para probarme a mí mismo/a	1	2	3	4	5	6	7

Cuestionario AMPEF de Capdevila, adaptado por M. Barrera, 2009.

Según Capdevila (2004), las puntuaciones parciales que se obtengan de cada factor indicaran hacia donde está más dirigida la motivación del sujeto al realizar ejercicio físico. Esto a través de la escala Likert ya mencionada anteriormente que oscilara entre 1 y 7.

Para poder interpretar el cuestionario AMPEF, se debe dar énfasis a los factores que obtengan preferentemente una mayor puntuación que los demás factores.

Para poder acceder a un mejor análisis del resultado de los ítems, es recomendable guiarse por los 11 factores de variabilidad que a continuación se describen junto a la clasificación de cada ítems del cuestionario AMPEF. A continuación se presenta una tabla en donde se clasifica cada número de ítems:

FACTOR	ITEMS INTEGRANTES
Peso e imagen corporal	1, 13, 16, 27, 29, 40, 41.
Diversión y bienestar	3, 7, 15, 21, 34, 45.
Prevención y salud positiva	2, 5, 14, 19, 28, 32.
Competición	10, 24, 37, 47.
Afiliación	8, 22, 35, 46.
Fuerza y resistencia muscular	6, 20, 33, 44.
Reconocimiento social	4, 17, 30, 42.
Control del estrés	18, 31, 43.
Agilidad y flexibilidad	11, 25, 38.
-Desafío	12, 26, 39, 48.
-Urgencias de salud	9, 23, 36.
Puntuación total (48 ítems)	

Distribución de los ítems en cada factor en la versión final del AMPEF. Las puntuaciones factoriales son el promedio de las puntuaciones de los ítems que los integran y la puntuación total es el promedio de las puntuaciones de todos los factores (que coincide con el promedio de todos los ítems). (Capdevila, 2004).

3.2.1 Prueba de Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento se muestra en una aplicación piloto realizada en una población similar a la estudiada, 11 sujetos del “Box Fenixboxfit” de la comuna de Estación Central; personas que utilizan el método de entrenamiento Crossfit para realizar actividad física. Estas personas no conocen a la población estudiada que fue utilizada como objeto de la

investigación y tampoco poseen un espacio de similares características donde utilizan este tipo de entrenamiento. El instrumento aplicado fue el mismo en cuanto a la recogida de datos específicos del test, pero fue modificada la parte introductoria y de recogida de datos individuales y personales de las personas estudiadas.

3.2.2 Objetividad del Instrumento

La objetividad trata de la permeabilidad a la influencia de sesgos y tendencias de los investigadores que lo administran, califican e interpretan.

En cuanto a este instrumento posee una forma de valoración específica y propia, que se puede modificar dependiendo del contexto en que se utilice.

En este caso se utilizará el instrumento aplicado por Capdevilla, quien formula este instrumento para medir la motivación frente a la realización de la actividad física.

También se objetivará el instrumento al aplicarlo a una población similar en una característica fundamental, en este caso, personas que realizan ejercicio físico de manera constante por un motivo en específico que será el tema a investigar.

3.2.3 Validez

La validación del instrumento AMPEF, se realizó a través de un juicio de experto, de un doctor en educación y gestión escolar.

3.2.4 Descripción de la Aplicación del Instrumento

El instrumento seleccionado para esta investigación fue aplicado en el Box Strongbox de la comuna de Huechuraba. Los sujetos fueron informados sobre la realización del cuestionario en el mismo momento de la aplicación del mismo, el cual podían responder previo, durante o después de su entrenamiento. Serán reunidos en un área común del box, la aplicación del cuestionario (en condiciones óptimas) debe ser realizada en un ambiente controlado, lo que implicaría que los encuestados no hablen entre sí. De manera personal se les entregará un test escrito que consta con un total de 48 preguntas, el cual deberá responder de acuerdo a las instrucciones, y dispondrán de 20 minutos para contestarlo.

Este procedimiento será realizado por parte del equipo de esta investigación, el cual asistirá al box de entrenamiento de Crossfit 4 días durante dos semanas, con el fin de reunir a la totalidad de la muestra para la aplicación del test.

3.2.5 Recogida de Información

La recolección de información y datos, fue desarrollada de acuerdo a un cronograma de actividades pre-establecido, con el fin de poder trabajar con plazos determinados, logrando que el trabajo se desarrolle correctamente.

En primera instancia surge la necesidad de avalar el instrumento y aplicar un plan piloto para realizar la recogida de datos, en esta instancia se observa que el instrumento es correctamente percibido por los sujetos. Una vez realizada la prueba piloto ayudara a proporcionar una idea exacta sobre el

contexto en el cual se aplicara el instrumento posteriormente en el Strongbox de Huechuraba.

El instrumento piloto AMPEF fue aplicado en el mes de noviembre en el “Box Fenixboxfit” ubicado en la comuna de Estación Central, en el cual se aplicó un total de 11 muestras.

Una vez desarrollado lo anterior, por medio de un análisis en cuanto a la aplicación del instrumento propiamente tal. No hubo inconveniente alguno al momento de que los sujetos respondieran los ítems del cuestionario, en base a esto no se modifica en lo absoluto este instrumento. Obteniendo una eficiencia del tiempo al no necesitar una revalidación de este instrumento.

En cuanto a las facilidades, desde un principio se creó un vínculo importante con los trabajadores del Strongbox de la comuna de Huechuraba (encargados, profesores, ayudantes, asistentes de limpieza, etc.) lo que favoreció la aplicación del instrumento, ya que se transmitió la seriedad de este trabajo desde el momento en que se acudió al recinto y se comenzó a interactuar con ellos, esto se reflejó en la buena recepción por parte de los Crossfiteros, los cuales fueron muy amables, comprensibles y responsables a la hora de responder dicho instrumento.

Una dificultad que se detecta y aprecia, fue que al cuarto día que se aplicó el instrumento a gran parte de los asistentes. Se redujo el número de muestras validas ya que hubo participantes que habían contestado el cuestionario AMPEF los días anteriores.

Y por último, la dificultad siempre presente de coordinar un horario en el cual nos permitiera a todos ir a recoger la información necesaria.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE DATOS

4.1 Análisis de los factores

En la primera columna de la figura N°3, muestra los 11 factores a los cuales pertenecen los 48 ítems del cuestionario AMPEF, por lo que además en la segunda columna se integran los mismos factores pero en orden jerárquico según la preferencia de los sujetos que practican Crossfit. Por último en la tercera columna se aprecia el promedio destinado para cada factor de variabilidad según los datos que arroja el cuestionario.

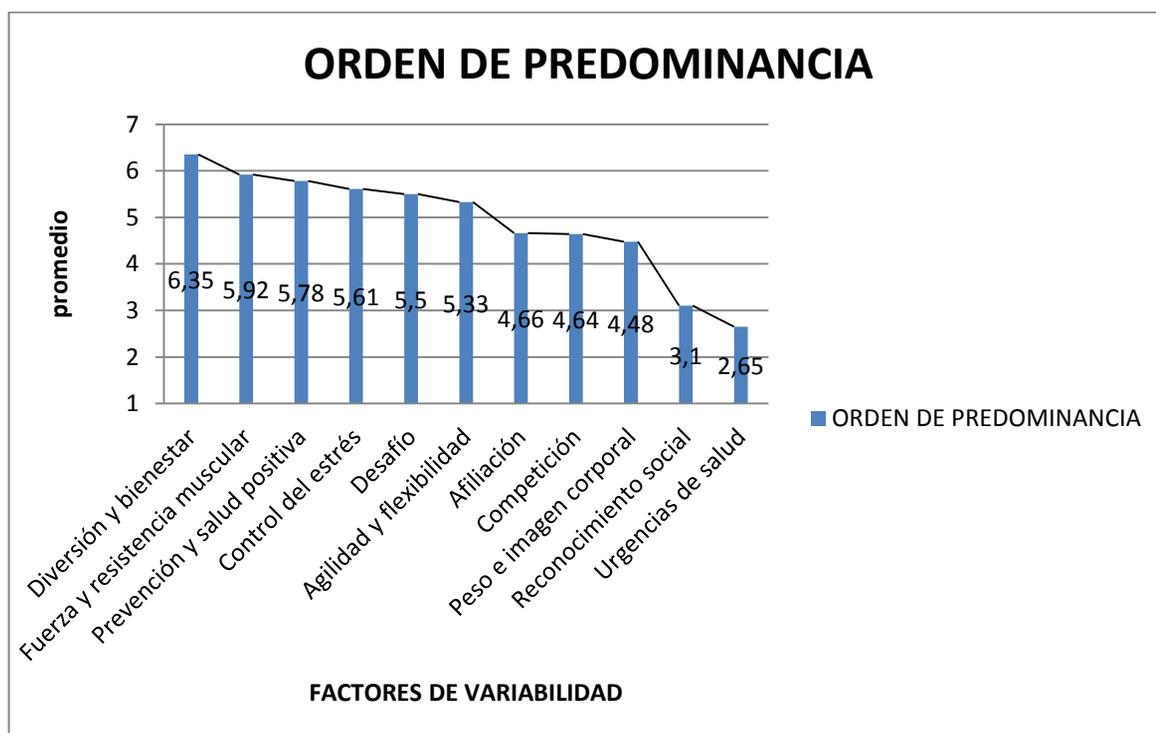
Figura N°3

Factores	Orden de predominancia	Promedio
Peso e imagen corporal	Diversión y bienestar	6,35
Diversión y bienestar	Fuerza y resistencia muscular	5,92
Prevención y salud positiva	Prevención y salud positiva	5,78
Competición	Control del estrés	5,61
Afiliación	Desafío	5,50
Fuerza y resistencia	Agilidad y flexibilidad	5,33

muscular		
Reconocimiento social	Afiliación	4,66
Control del estrés	Competición	4,64
Agilidad y flexibilidad	Peso e imagen corporal	4,48
-Desafío	Reconocimiento social	3,10
-Urgencias de salud	Urgencias de salud	2,65

Elaboración propia a través de los datos analizados.

Gráfico N°7



Elaboración propia a través de los datos analizados.

Según el análisis que muestra la tabla y el gráfico anterior señala cuál es la predominancia de los practicantes de Crossfit de Strongbox de la comuna de Huechuraba, en donde se demuestra que el principal factor que consideran

los sujetos por practicar esta disciplina es por “Diversión y bienestar”, con un promedio de un 6,35 en el cuestionario, por sobre los demás factores, dentro de los cuales el factor “Fuerza y resistencia muscular” se ubica como segunda prioridad con un promedio de 5,92; este seguido además del tercer factor “Prevención y salud positiva” con un 5,78.

Los factores restantes según los resultados obtenidos reflejan que son considerados como menor prioridad en la práctica del Crossfit dentro de la totalidad de la muestra escogida.

4.2 Análisis de las Variables

Promedio de edad

Figura N°4

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Típ.
Edad	45	13	42	27,64	7,309
N válido (según lista)	45	13	42	27,64	7,309

Elaboración propia a través de los datos analizados.

Según la tabla anterior, podemos apreciar que la edad mínima de los participantes del Strongbox de la comuna de Huechuraba es de 13 años de edad, mientras que la edad máxima representativa es de 42 años, mientras que la Media o Promedio de edad de las personas que practican el Crossfit en este box de Huechuraba es de 27,64 años, (ver gráfico representativo N°8).

Gráfico N°8

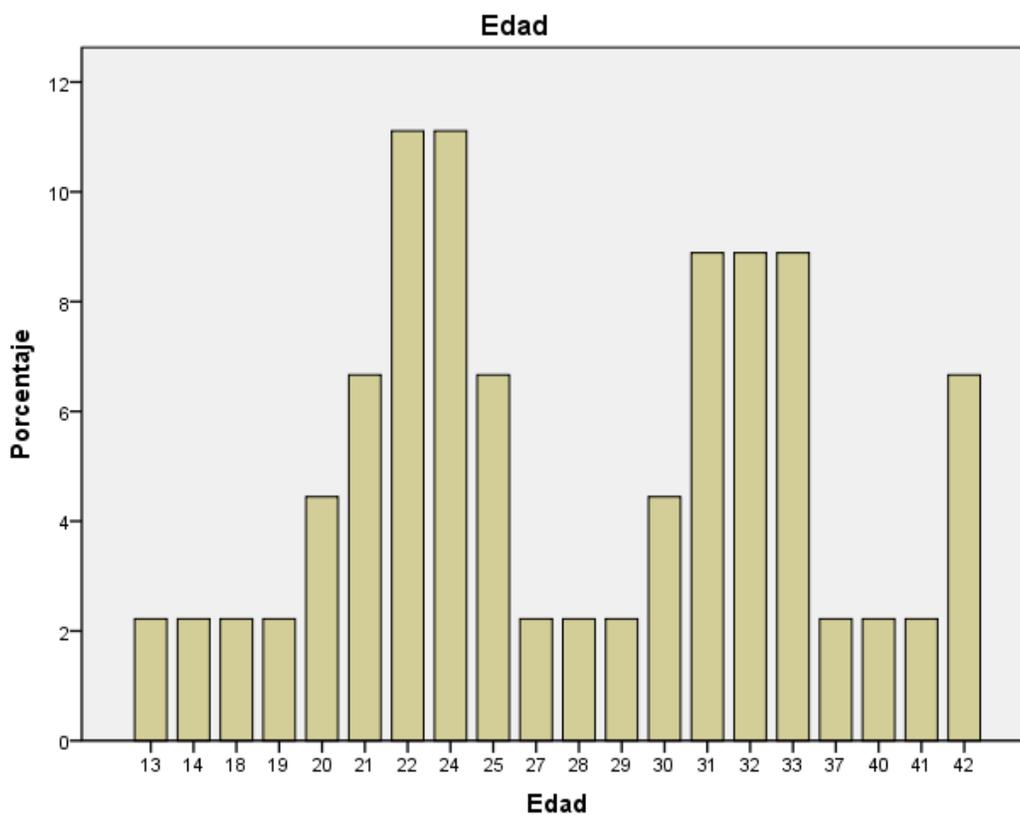


Grafico N°15 representativo de los porcentajes sobre la variable edad

Ocupación de los participantes

Figura N°5

Ocupación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Estudiante	3	6,7	6,7	6,7
	Estudiante universitario	16	35,6	35,6	42,2
	Trabajador	26	57,8	57,8	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Elaboración propia a través de los datos analizados.

Según la tabla anteriormente vista, podemos apreciar que un 6,7% de los participantes del Strongbox de la comuna de Huechuraba son estudiantes (3 personas), con un 35,6% nos refleja que son estudiantes universitarios los practicantes de Crossfit (16 personas), mientras que con una mayoría del 57,8% los integrantes del box son trabajadores (26 personas). (Ver gráfico representativo N°9)

Gráfico N°9

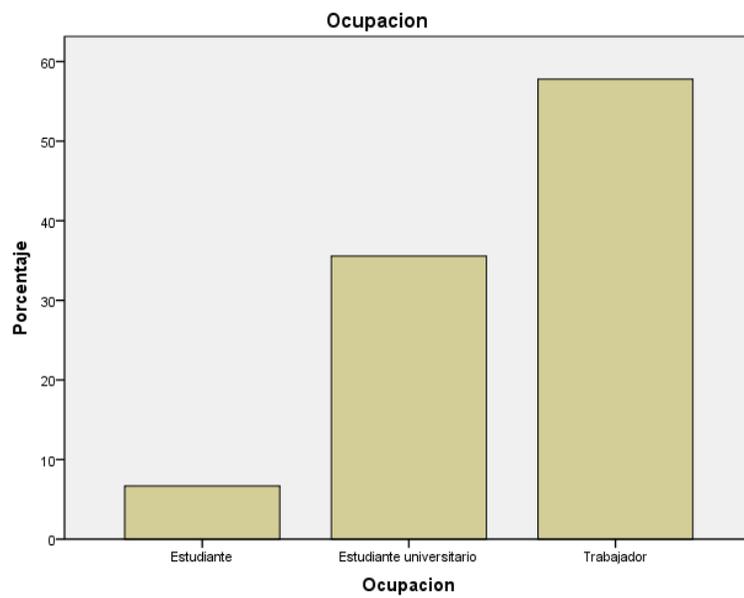


Gráfico N°9 representativo de los porcentajes sobre la variable ocupación

Área Laboral

Figura N°6

Área Laboral

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Salud	17	37,8	37,8	37,8
Educación	8	17,8	17,8	55,6
Turismo	1	2,2	2,2	57,8
Agricultura	1	2,2	2,2	60,0
Ingeniería	11	24,4	24,4	84,4
Legal	2	4,4	4,4	88,9
Independiente	3	6,7	6,7	95,6
Diseño Gráfico	1	2,2	2,2	97,8
Mecánica	1	2,2	2,2	100,0
Total	45	100,0	100,0	

Elaboración propia a través de los datos analizados.

De acuerdo a la figura N°9 adjuntas, se aprecia que la área de laboral más predominante de los practicantes del Strongbox es el área de salud con un 37,8% (17 personas), en el área de educación con un 17,8% (8 personas), área de turismo, agricultura, diseño gráfico y mecánica con un 2,2% cada área (1 persona en cada área), en el área de la ingeniería se presenta un 24,4% (11 personas), en el área legal un 4,4% (2 personas) y en el área independiente con un 6,7% (3 personas).

Gráfico N°10

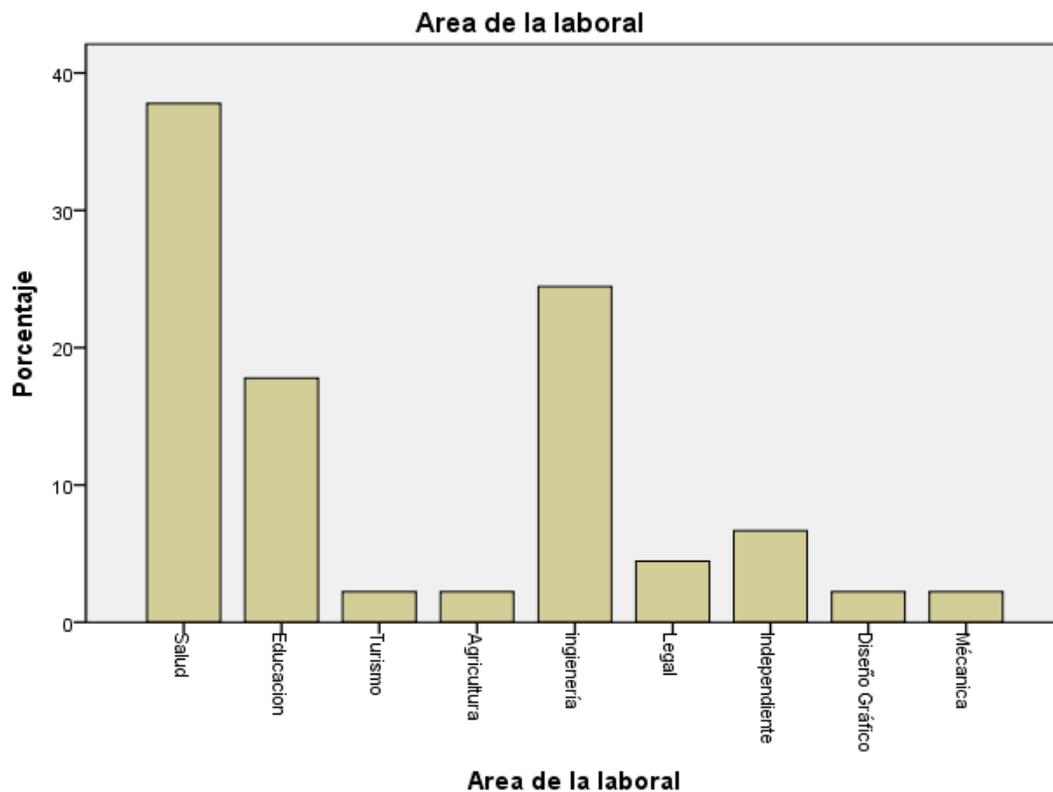


Grafico N°17 representativo de los porcentajes sobre la variable de área laboral

Tiempo de práctica de Crossfit

Figura N°7

Tiempo practicando Crossfit

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Días	1	2,2	2,2	2,2
Semanas	3	6,7	6,7	8,9
Meses	32	71,1	71,1	80,0
Años	9	20,0	20,0	100,0
Total	45	100,0	100,0	

Elaboración propia a través de los datos analizados.

Lo que presenta la figura N°7, es el tiempo de práctica de ejercicio, donde el factor tiempo en días presenta un 2,2% (1 persona), factor tiempo semanas con un 6,7 % (3 personas), el factor tiempo meses presenta una predominancia considerable con un 71,1% (32 personas) y el factor tiempo años se evidencia con un 20,0% (9 personas).

Gráfico N°11

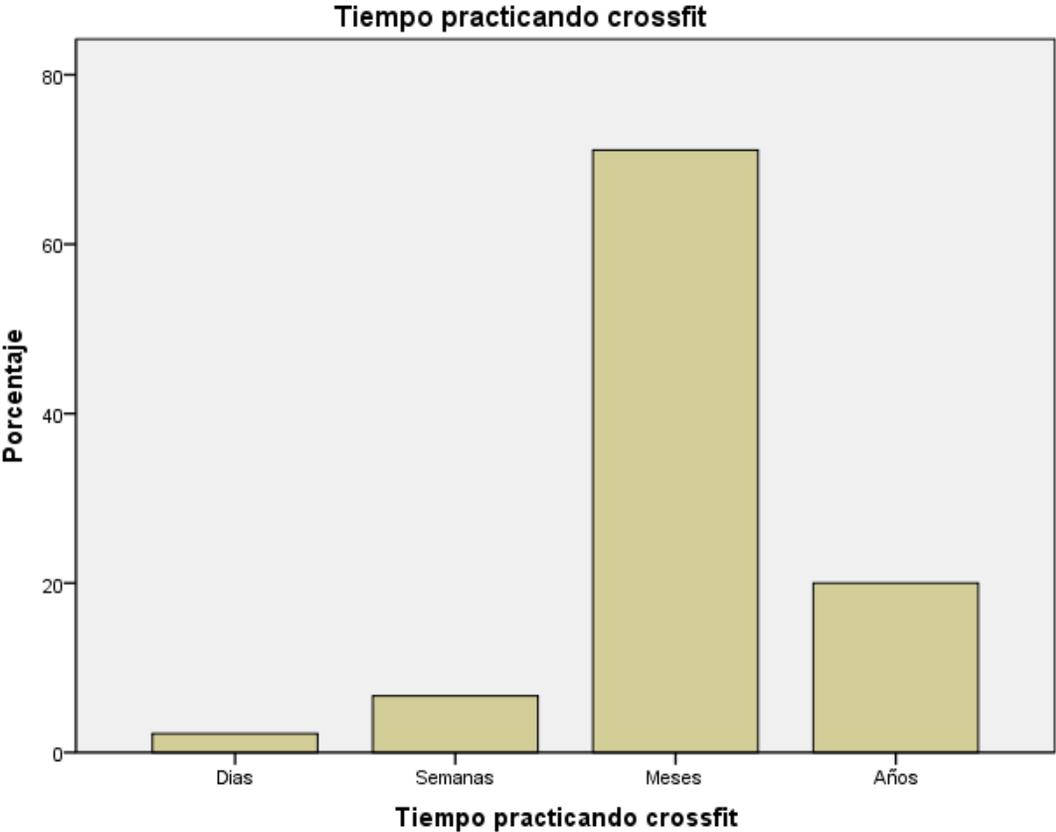


Gráfico N°18 representativo de los porcentajes sobre la variable tiempo practicado Crossfit

Vida deportiva

Figura N°8

Deporte que practicaba

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Individual	24	53,3	53,3	53,3
	Colectivo	17	37,8	37,8	91,1
	Ninguno	4	8,9	8,9	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Elaboración propia a través de los datos analizados.

Según la figura N°8 expuesta con anterioridad, se aprecia que un 53,3% representa a la gran mayoría de los participantes del Strongbox de Huechuraba han practicado o practican un deporte individual (24 personas), con un 37,8 % se evidencia que los participantes han practicado o practican deportes colectivo (17 personas), mientras que con un 8,9% de los participantes no practica ni practicaba ningún deporte (4 personas). (Ver gráfico representativo N°12).

Gráfico N°12

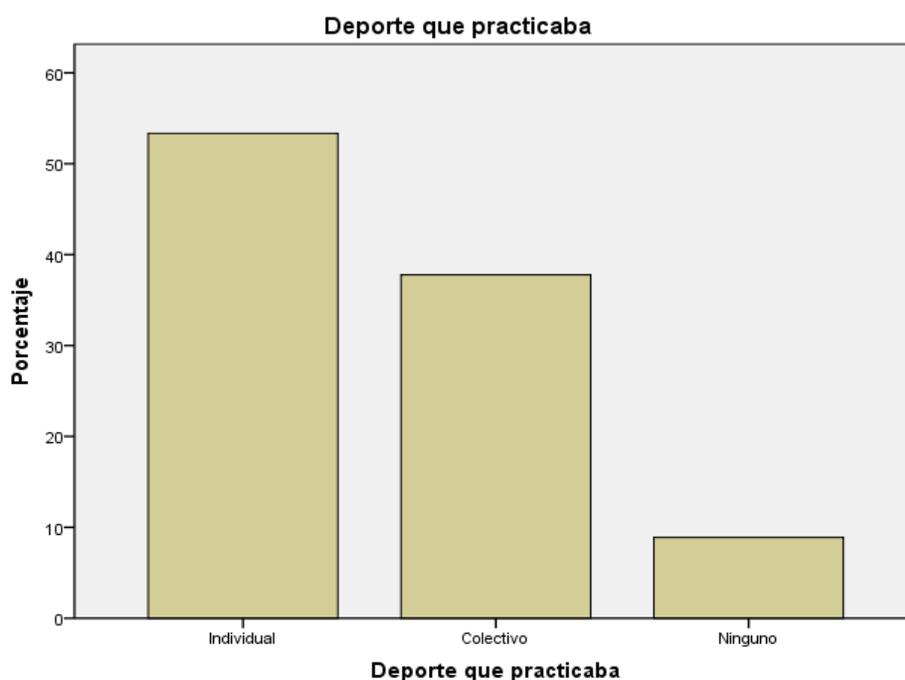


Grafico N°12, Representativo de los porcentajes sobre la variable deporte que practicaba

Frecuencia semanal de la práctica de Crossfit

Figura N°9

Frecuencia semanal entrenamiento de Crossfit

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 1 Vez	1	2,2	2,2	2,2
2 Veces	13	28,9	28,9	31,1
3 Veces	18	40,0	40,0	71,1
4 Veces	4	8,9	8,9	80,0
5 veces	5	11,1	11,1	91,1
6 Veces	4	8,9	8,9	100,0
Total	45	100,0	100,0	

Elaboración propia a través de los datos analizados.

De acuerdo a la figura N°9, se puede observar que el 40% de las personas que practican Crossfit en el Strongbox de la comuna de Huechuraba,

entrenan con una frecuencia de al menos 3 veces por semana (entre los días Lunes a Domingo). Mientras que el 28,9% entrena 2 veces por semana y un 11,1% entrena 5 veces por semana. (Ver gráfico representativo N°13)

Gráfico N°13

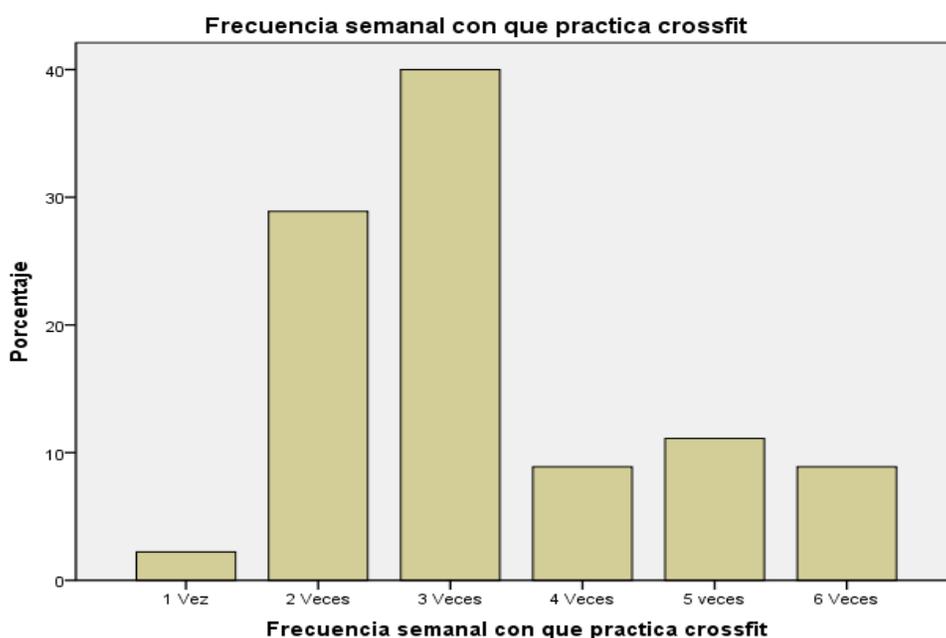


Gráfico N°13, Representativo de los porcentajes sobre la variable deporte que practicaba

Género de los practicantes del box

Figura N°10

Género

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Masculino	30	66,7	66,7	66,7
Femenino	15	33,3	33,3	100,0
Total	45	100,0	100,0	

Elaboración propia a través de los datos analizados.

En la figura N°10 podemos destacar que dentro del total de los practicantes de Crossfit del Strongbox de la comuna de Huechuraba (45 personas), un

66,7% de los participantes son de género masculino (30 personas), a su vez también nos muestra que con un 33,3% se ubica el género femenino (15 personas), (Ver gráfico representativo N°14)

Gráfico N°14

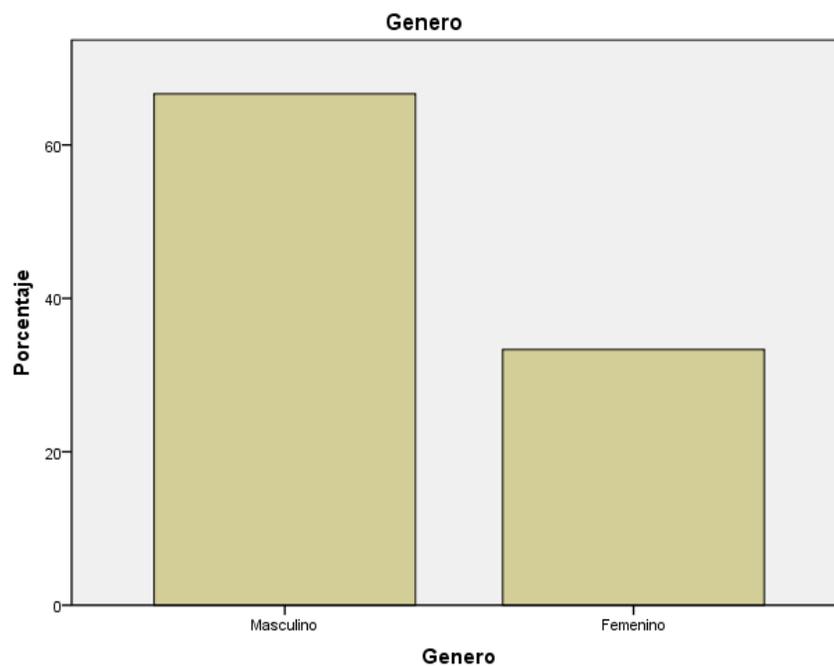


Grafico N°21, representativo de los porcentajes sobre la variable género

4.3 Resolución de las hipótesis

4.3.1. Hipótesis N°1

Los siguientes datos informativos colaboran a responder la hipótesis número 1 de la investigación, la cual afirma que: “Los sujetos que practican Crossfit, lo practican para fomentar su Peso e imagen corporal más que por un factor Competitivo”.

Según el análisis de los resultados en función de los 2 factores mencionados en la hipótesis, arrojan que de acuerdo a la muestra seleccionada en el Box con respecto al factor de Peso e Imagen Corporal se establecen los siguientes resultados:

Figura N°11

Estadísticos descriptivos (Factor Peso e imagen Corporal)

Ítems	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Típ.
1. Para mantenerme delgado	45	1	7	4,51	1,878
13. Para perder peso	45	1	7	4,42	2,094
16. Para tener un buen cuerpo	45	1	7	5,56	1,575
27. Para controlar mi peso	45	1	7	4,87	1,841
29. Para mejorar mi aspecto	45	1	7	5,00	1,895
40. Para quemar calorías	45	1	7	5,04	1,731
41. Para estar más atractivo/a	45	1	7	4,49	1,817
N válido (según lista)	45				

Elaboración propia a través de los datos analizados.

Según la figura N°11, se establece una media descrita para cada uno de los siete ítems que integra el factor de Peso e imagen corporal, por lo cual se puede obtener un promedio final para este factor el cual da un total de 4,84.

En cuanto a los resultados obtenidos para el factor de Competición se establece la figura N°12:

Figura N°12

Estadísticos descriptivos (Factor Competición)

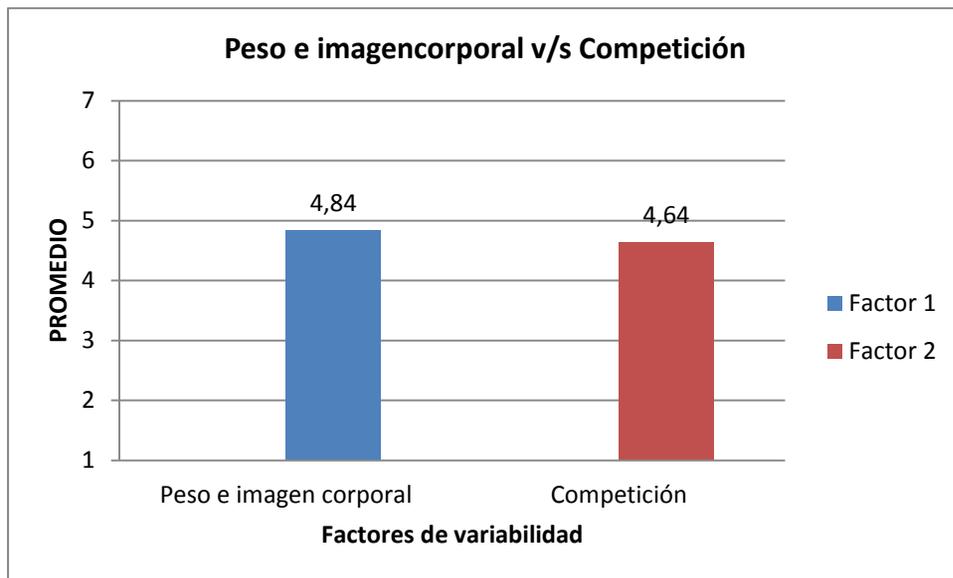
Ítems	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Típ.
10. Porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio	45	1	7	4,22	2,131
24. Porque lo paso bien compitiendo	45	1	7	4,78	2,109
37. Porque disfruto haciendo competición física	45	1	7	4,76	1,944
47. Porque me divierte hacer ejercicios, sobre todo si hay competición	45	1	7	4,80	1,914
N válido (según lista)	45				

Elaboración propia a través de los datos analizados.

Según la figura N°12, la media descrita en los resultados para cada uno de los cuatro ítems, se puede obtener un promedio final para este factor de un total de 4,64.

El gráfico N°15 muestra de manera más clara cada prevalencia de ambos factores.

Gráfico N°15



Elaboración propia a través de los datos analizados.

Como muestra el análisis de los factores, ambos están estrechamente seleccionados por los sujetos, por lo que se puede llegar a la siguiente conclusión, según la preferencia de los sujetos que practican Crossfit en Strongbox se da con mayor énfasis la gente que lo practica por su Peso e imagen corporal que por competición, aunque solo supera al factor Competición por 2 décimas.

4.3.2. Hipótesis N°2

A continuación los siguientes datos descriptivos nos permiten responder a la hipótesis número 2 de la tesis, la cual plantea lo siguiente "el Crossfit es practicado por el factor Reconocimiento social, más que por Diversión y bienestar".

Según el análisis de los resultados que nos brinda la muestra seleccionada en el Strongbox, en función del factor de Reconocimiento social, nos arroja la siguiente información:

Figura N°13

Estadísticos descriptivos (Reconocimiento social)

Ítems	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
4. Para demostrar a los demás lo que valgo	45	1	7	2,36	1,525
17. Para comparar mis habilidades con las de los demás	45	1	7	2,93	1,876
30. Para Obtener reconocimiento cuando me supero	45	1	7	3,31	1,856
42. Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer	45	1	7	3,82	2,070
N válido (por lista)	45				

Elaboración propia a través de los datos analizados.

En la figura N°13 se establece la media descrita en cada uno de los cuatro ítems que engloban el factor Reconocimiento social, lo cual nos brinda una media general de dicho factor de 3,1.

Otro factor que tiene estricta relación con nuestra hipótesis dos es el de Diversión y bienestar el cual nos arroja lo siguiente:

Figura N°14

Estadísticos descriptivos (Diversión y bienestar)

Ítems	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
3. Porque me hace sentir bien	45	5	7	6,78	,471
7. Porque me gusta la sensación que tengo al hacer ejercicio	45	4	7	6,49	,944
15. Porque el ejercicio me da energías	45	3	7	6,20	1,100
21. Porque el ejercicio hace que me sienta satisfecho/a	45	2	7	6,00	1,314
34. Porque el ejercicio me produce diversión	45	2	7	6,24	1,111
45. Porque haciendo ejercicio me siento muy bien	45	3	7	6,44	,943
N válido (por lista)	45				

Elaboración propia a través de los datos analizados.

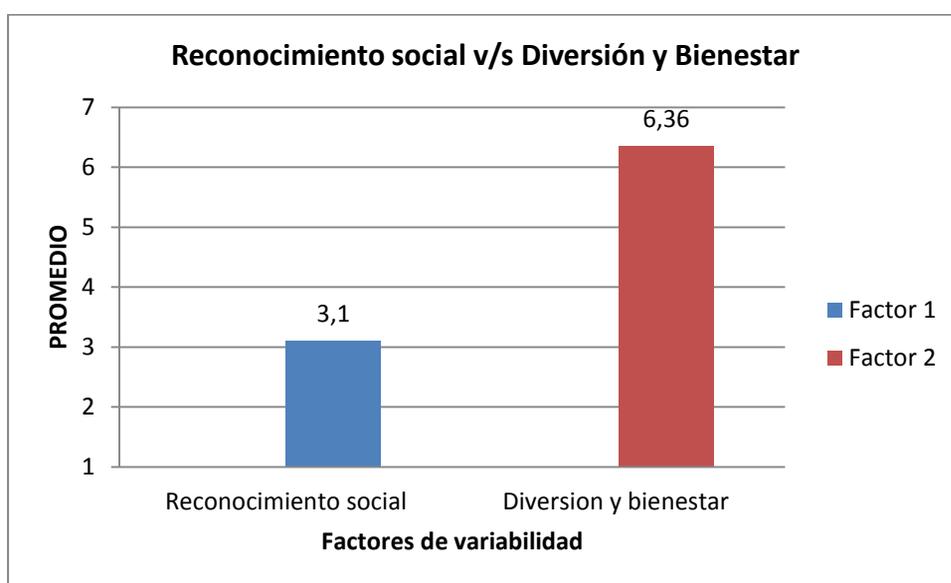
La figura N°14 nos arroja la media de cada uno de los seis ítems que engloban el factor Diversión y bienestar. Dándonos una media general de 6,36.

Como muestra el análisis presupuestado de ambos factores, se evidencia una amplia diferencia de específicamente 3,26 puntos, según la preferencia de los practicantes de Crossfit en el Strongbox, tiene predominancia por

practicar el Factor diversión y bienestar que por sobre el factor Reconocimiento social.

A continuación se presenta el gráfico donde señala a ambos factores de variabilidad y la brecha existente en ambas variables

Gráfico N°16



Elaboración propia a través de los datos analiza

4.3.3. Hipótesis N° 3

Los siguientes datos descriptivos permiten responder a la hipótesis número tres de la tesis, que plantea lo siguiente “Se practica para prevenir enfermedades no transmisibles, siendo los factores predominantes “Prevención y salud positiva” y “Urgencias de Salud”.

Según el análisis de la muestra de los practicantes de Crossfit del Strongbox, en función del factor Prevención y salud positiva nos arroja la siguiente tabla:

Figura N°15

Estadísticos descriptivos(factor: Prevención y salud positiva)

ítems	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
2. Para mantenerme sano	45	3	7	6,31	1,125
5. Para mantener un cuerpo sano	45	4	7	6,40	,939
14. Para evitar problemas de salud	45	1	7	5,36	1,848
19. Porque quiero disfrutar de buena salud	45	3	7	6,20	1,100
28. Para evitar problemas cardiacos	45	1	7	4,22	2,131
32. Para sentirme más sano/a	45	3	7	6,22	1,185
N válido (por lista)	45				

Elaboración propia a través de los datos analizados.

En la figura N°15 se establece la media descrita por cada uno de los seis ítems del factor Prevención y salud positiva, arrojando una media general de 5,78.

Otro factor que está estrictamente relacionado con la hipótesis número 3 es el de Urgencias de salud el cual nos arroja la siguiente información (ver figura N°16):

Figura N°16

Estadísticos descriptivos(factor: Urgencias de salud)

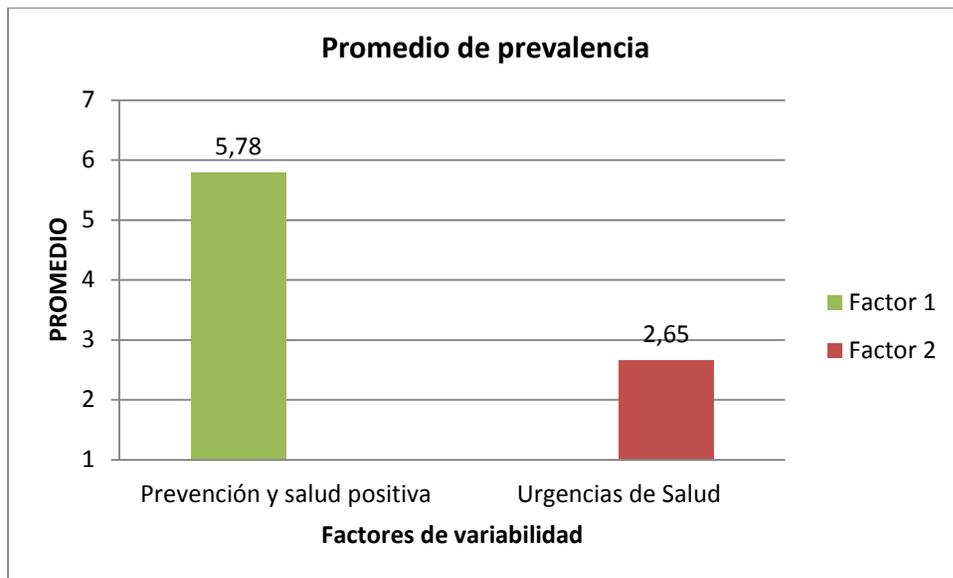
Ítems	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
9. Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio	45	1	7	2,64	2,091
23. Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia	45	1	7	2,80	2,292
36. Para recuperarme de una enfermedad/lesión	45	1	7	2,51	1,804
N válido (por lista)	45				

Elaboración propia a través de los datos analizados.

La figura N°16 nos arroja la media de cada uno de los tres ítems referentes al factor Urgencias y salud, que arroja un promedio de media general de 2,65.

Como muestra el análisis de ambos factores, se evidencia una amplia brecha entre los dos factores de 3,13 puntos, donde la predominancia se encuentra en el factor Prevención y salud positiva por sobre el de Urgencias de salud, pero aun así el factor predominante no corresponde a ninguno de estos dos factores, donde se evidencia que la práctica del Crossfit de los participantes del Strongbox de Huechuraba va asociada al factor Diversión y bienestar con un 6,35.

Gráfico N°17



Elaboración propia a través de los datos analizados.

4.3.4. Hipótesis N°4

Dando respuesta a la hipótesis número 4 de la investigación, la cual afirma que: “Los factores con mínimo interés o motivo para la práctica del Crossfit es el de Afiliación y Reconocimiento social”, se puede establecer que según los análisis correspondientes a los resultados de la muestra, la figura N°20, se entrega la siguiente información respecto al factor Afiliación.

Figura N°17

Estadísticos descriptivos (Factor Afiliación)

Ítems	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
8. Para pasar el tiempo con los amigos	45	1	7	4,11	2,014
22. Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio	45	1	7	4,93	1,802
35. Para divertirme haciendo ejercicios con otras personas	45	1	7	5,42	1,672
46. Para hacer amigos	45	1	7	4,18	1,898
N válido (por lista)	45				

Elaboración propia a través de los datos analizados.

Según los datos arrojados en la figura N°17 se establece que según la media de los sujetos que prefieren el factor Afiliación obtiene un promedio general de 4,66.

Basándose ahora en la figura N°18 del factor Reconocimiento Social, la cual muestra resultados en cuanto al factor Reconocimiento Social, se concluye que del total de las 45 muestras, existe un promedio final para este factor de 3,1.

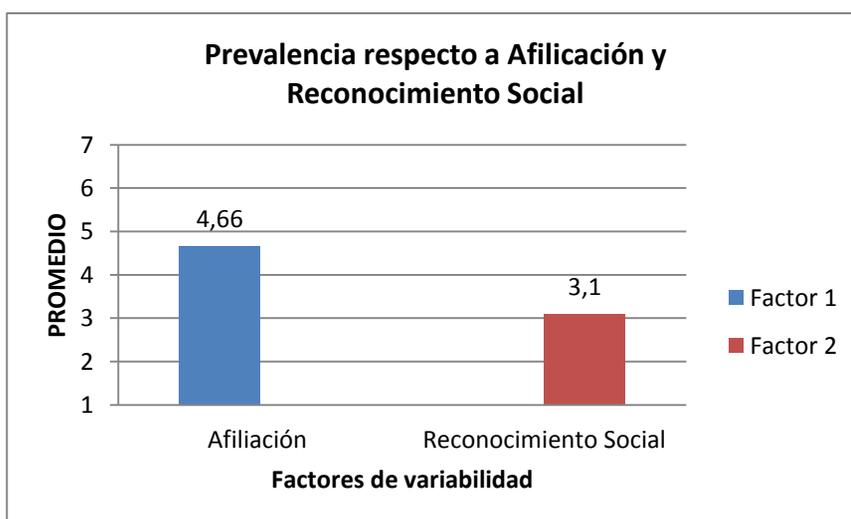
Figura N°18

Estadísticos descriptivos (Factor Reconocimiento Social)

Ítems	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
4. Para demostrar a los demás lo que valgo	45	1	7	2,36	1,525
17. Para comparar mis habilidades con las de los demás	45	1	7	2,93	1,876
30. Para Obtener reconocimiento cuando me supero	45	1	7	3,31	1,856
42. Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer	45	1	7	3,82	2,070
N válido (por lista)	45				

Elaboración propia a través de los datos analizados.

Gráfico N°18



Elaboración propia a través de los datos analizados.

La figura N°19 aclara la hipótesis número 4, en la cual se observa que los mínimos factores ponderados según los datos proporcionados por la

investigación son en penúltimo lugar Reconocimiento social con 3,10 y en último lugar Urgencias de Salud con 2,65.

Figura N°19

Orden de predominancia de los factores	Promedio
Diversión y bienestar	6,35
Fuerza y resistencia muscular	5,92
Prevención y salud positiva	5,78
Control del estrés	5,61
Desafío	5,50
Agilidad y flexibilidad	5,33
Afiliación	4,66
Competición	4,64
Peso e imagen corporal	4,48
Reconocimiento social	3,10
Urgencias de salud	2,65

Elaboración propia a través de los datos analizados.

Claramente se observa que existe solo un factor de la hipótesis N°4 en los últimos lugares, por lo que el factor Afiliación no marca resultados al final de la tabla.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

5.1 Conclusión de objetivo general

A modo de síntesis, de acuerdo a lo planteado en esta investigación se concluye que el factor motivacional predominante dentro de la práctica del Crossfit en los sujetos del Strongbox de Huechuraba es el factor de Diversión y Bienestar, lo cual quiere decir que los practicantes buscan desarrollar la actividad con gozo propio, teniendo como objetivo sentir un bienestar o placer con la actividad deportiva.

5.1.2 Conclusión de objetivos específicos

Definir la edad promedio de los practicantes del Strongbox Crossfit

Con un total de 45 muestras, la edad mínima de los participantes es de 13 años, mientras que la edad máxima representativa es de 42 años. Teniendo estos dos factores presentes, el promedio de edad de las personas que practican Crossfit en el “Strongbox” de la comuna de Huechuraba es de 27,64 años de edad.

Identificar ocupación de los sujetos

La ocupación de los participantes del Strongbox de la comuna de Huechuraba son estudiantes (escolares), estudiantes universitarios y

trabajadores. Siendo este último con mayor participación, teniendo un 57,8% de un total de 45 encuestados. En base a esto se aprecia que los horarios establecidos dentro del box están pensados para cubrir las demandas del público.

Conocer el área laboral de los sujetos que practican Crossfit.

El área laboral de los participantes del Strongbox de la comuna de Huechuraba es:

- Salud, corresponde a un total de 17 muestras, representando un 37,8 % de la muestra total de 45 sujetos.
- Educación, corresponde a un total de 8 muestras, representando un 17,8 % de la muestra total de 45 sujetos.
- Turismo, corresponde a un total de 1 muestra, representando un 2,2 % de la muestra total de 45 sujetos.
- Agricultura, corresponde a un total de 1 muestra, representando un 2,2 % de la muestra total de 45 sujetos.
- Ingeniería, corresponde a un total de 11 muestras, representando un 24,4 % de la muestra total de 45 sujetos.
- Legal, corresponde a un total de 2 muestras, representando un 4,4 % de la muestra total de 45 sujetos.

- Independiente, corresponde a un total de 3 muestras, representando un 6,7 % de la muestra total de 45 sujetos.
- Diseño Gráfico, corresponde a un total de 1 muestra, representando un 2,2 % de la muestra total de 45 sujetos.
- Mecánica, corresponde a un total de 1 muestra, representando un 2,2% de la muestra total de 45 sujetos.

Conocer el tiempo que llevan los sujetos practicando Crossfit en el lugar

Se observa que en primera instancia una gran mayoría de los practicantes del Strongbox lleva solo meses dentro del establecimiento practicando Crossfit, seguido de esto se encuentra la categoría de años, con 9 participantes dentro de ella. En esta ocasión se concluye que al ser predominante los meses por sobre los años se establece una relación de que la mayoría de los participantes han ingresado hace solo meses.

Conocer si la mayor parte de los participantes del Crossfit realizaba algún deporte, ya sea individual o colectivo antes de ingresar al box.

De un total de 45 muestras, el 91,1 % de los participantes han practicado algunos deportes con anterioridad. 24 personas del total de la muestra han practicado algún tipo de deporte individual representando el 53,3%. 17 personas del total de la muestra han practicado algún tipo de deporte

colectivo representando el 37,8%. Y 4 personas del total de la muestra no han practicado ningún tipo de deporte representando el 8,9%.

Indicar la frecuencia semanal de práctica de los sujetos que realizan Crossfit.

De las 45 muestras que se realizaron se obtuvo que las personas que practican Crossfit en el Strongbox de la comuna de Huechuraba. Entrenan con una frecuencia de 1 vez a la semana hasta 6 veces por semana (incluyendo fines de semana). Se detalla de la siguiente manera: 1 persona indico que practica Crossfit 1 vez a la semana, representando el 2,2% de la muestra total, 13 personas indicaron que entrenan a lo menos 2 veces por semana, representando el 28,9% de la muestra total, 18 personas indicaron que practican Crossfit a lo menos 3 veces por semana, representando el 40,0% de la muestra total, siendo esta con mayor predominancia. 4 personas indican que entrenan a lo menos 4 veces por semana, representando el 8,9% de la muestra total. 5 personas indican que entrenan a lo menos 5 veces por semana, representando el 11,1% de la muestra total. Y 4 personas indican que entrenan 6 veces por semana, representando el 8,9% de la muestra total.

Mencionar que género predomina más en la práctica del Crossfit

El género con mayor predominancia es el Masculino teniendo un total de 30 participantes, representando un 66,7%. Mientras el género Femenino son un total de 15 participantes, representando el 33.3%. Teniendo presente que el total de la muestra entre ambos géneros son 45 participantes.

Para concluir la investigación llevada a cabo, se establece lo siguiente en función de las hipótesis planteadas:

5.2 Comprobación de Hipótesis

Hipótesis 1: “Los sujetos que practican Crossfit, lo practican para fomentar su Peso e imagen corporal más que por un factor Competitivo”.

La hipótesis se sustenta a través de la información proporcionada por el análisis estadístico de los datos recolectados, la cual entrega que los sujetos efectivamente practican Crossfit más por un factor de Peso e imagen corporal con un promedio de 4,84, que por Competición con un 4,64. Si bien la diferencia es muy pequeña entre ambos factores de variabilidad esto hace que la hipótesis se concrete con éxito.

Hipótesis 2: “El Crossfit es practicado por el factor Reconocimiento social, más que por Diversión y bienestar”.

Según el análisis respectivo de los datos para la respuesta de esta hipótesis, se concluye que los sujetos practican Crossfit principalmente por Diversión y bienestar, otorgándole un promedio a este factor de variabilidad de 6,36, respecto al otro factor de variabilidad de Reconocimiento social que alcanza solo un promedio de 3,1.

Estos resultados otorgados por el análisis estadístico descriptivo correspondiente, conllevan a que esta hipótesis sea rebatida siendo finalmente errada en su afirmación.

Hipótesis 3: “Se practica el Crossfit principalmente para prevenir enfermedades no transmisibles, siendo los factores predominantes “Prevención y salud positiva” y “Urgencias de Salud”

Sometiendo a análisis estadístico descriptivo ambos factores de variabilidad se puede concluir de esta hipótesis lo siguiente: Como se observa en el gráfico N°24 el Crossfit no se practica principalmente por ninguno de estos 2 factores de variabilidad, por lo que ubica a Prevención y salud positiva con un promedio de 5,78 y Urgencias de Salud 2,65, bien se observa una brecha bastante significativa entre ambos factores, por lo se concluye que esta hipótesis al igual que la anterior fue errada en su afirmación, ya que los análisis establecen resultados diferentes.

Hipótesis 4: “Los factores con mínimo interés o motivo para la práctica del Crossfit es el de Afiliación y Reconocimiento social”.

Según los resultados obtenidos en el análisis estadístico descriptivo, otorgan un promedio de 4,66 para Afiliación y 3,1 para Reconocimiento social, esto quiere decir que ambos factores no son los menos escogidos por los sujetos de la muestra, y si los comparamos con el factor de variabilidad menos puntuado que corresponde a Urgencias de salud con un promedio de 2,65 se establece que la hipótesis estaba errada en función de los resultados finales.

5.3 Proyecciones

Para nuestro grupo de trabajo la realización de esta investigación ha sido fundamental ya que el Crossfit es un campo nuevo y poco investigado a nivel nacional. Siendo éste uno de los principales motivos de investigación, aportando de gran manera para posibles investigaciones posteriores.

Se espera que esta investigación pueda estar al alcance y en conocimiento para todas las personas. Con el fin de educar además de orientar a sujetos que estén interesados en la práctica del Crossfit. Siendo éste un apoyo y a su vez una ayuda para cambiar y poder mejorar el estilo junto la calidad de vida de las personas que quieran o estén recién comenzando a practicar Crossfit o algún tipo de actividad física.

Se busca poder proyectar esta investigación mediante evaluaciones que se realicen a los diferentes box, y así poder realizar comparaciones, analizando los resultados para una posterior generalización en las diversas comunas.

El box podrá obtener un beneficio académico social, ya que al haber sido participe de una investigación, tendrá un mayor respaldo teórico. Se considera que los docentes e instructores debiesen tener las competencias necesarias siendo estas aplicables a sus metodologías de enseñanza según el objetivo que cada sujeto tenga como prioridad.

BIBLIOGRAFÍA

- Balaguer, I. (1994), Entrenamiento psicológico en el deporte. Ed. Albatros, Valencia.
- Bakker, F.C., Whiting, H.T.A. Y Von Der Brug, H. (1993). Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones. Ediciones Morata, Consejo Superior de Deportes, Madrid,
- Barrera Muñoz Miguel, (2009), Tesis doctoral: educación para la salud: valoración de un programa de intervención para el desarrollo de la motivación hacia la práctica del ejercicio físico.
- Cauas, R. (2008). Psicología y Deporte, segunda edición.
- Cagigal, J., (1985). Ponencia que iba a exponer en Italia, adonde se dirigía cuando tuvo el fatal accidente,
- Cánovas 2009, R, 2009, entrenamiento de alta intensidad, paidotribo
- Carrillo y Rodriguez. (2004). El básquet a su medida: escuela de básquet de 6 a 8 años, INDE. primera edición
- Colado J, Moreno J. A. Vidall J. Una alternativa a la gimnasia de mantenimiento.
- Colado Sánchez Juan, (1996) El Fitness en la sala de musculación, INDE publicaciones 2004
- DIÉGUEZ PAPI JULIO, (2007). Entrenamiento Funcional en programas de Fitness Vol. 1, INDE.
- FAMOSE, J. P. (1994). Práctica, teoría y metodología del ejercicio y aprendizaje motor. Ed. Paidotribo.
- FEDERICO RUBIO Y GALÍ, (2003), estrés en la infancia su prevención y tratamiento, NARCEA S.A de ediciones P 14-15

- GONZÁLEZ, J. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: aplicación al alto rendimiento, tercera edición, editorial INDE.
- GUALLAR, A. Y BALAGUER, I. (1994). Percepción e interpretación del éxito y del fracaso. En I. Balaguer (ed.) Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones. Valencia: Albatros.
- HOLBROOK, (1999), introduction to consumer value. En Holbrook, M.B (Ed). Consumer Value. A framework for analysis and research (pp. 1-28). London: Routledge
- Diener E, Suh E, Shigehiro O. Recent findings on subjective well-being Indian journal of clinical psychology. March, 1997, 15-19.
- James D. George, A. Garth Fisher, Pat R. Verhs, 2005, Test y pruebas físicas, editorial paidotribo.
- KOONTZ, HAROLD; WEIHRICH, HEINZ. (1999). Administración, una perspectiva global. 11ª. Edición, Editorial Mc. Graw Hill, México.
- LORENZO, J. (1996) El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid: Biblioteca Nueva.
- MORENO, MARTÍNEZ, GONZÁLEZ, CERVELLÓ. Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores.
- Neil J, (1985),_Educación física y deportes para el alumno de la escuela secundaria, editorial reverté
- Ortiz , R. (2004)Tenis: potencia, velocidad y movilidad, INDE.
- Ortiz V, 1999, Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte, INDE.
- Parlebas, (2001). Juegos, deportes y sociedad léxico de la praxiología motriz, editorial Paidotribo.
- Rodriguez (2004), Fitness acuático: una sesión de ejercicios completa de bajo impacto para el cuerpo

- Sampieri, (2006). Metodología de la investigación, cuarta edición.
- Sánchez-Alcaraz, 2003. Ciencias del deporte Madrid.
- Sánchez Fernández R, Iniesta Bonillo M, Ángeles, La estética y la diversión como factores generadores de valor en la experiencia de consumo en servicios
- VERHOSHANSKY (2000), Súper entrenamiento Editorial Paidotribo 2º edición
- VARAS, R. Diccionario de la teoría del entrenamiento, primera edición 1998, segunda edición 2007, Universidad Nacional Autónoma de México Ciudad Universitaria, 04510, México, D.F.
- Weineck , J, 2005, Entrenamiento total, editorial paidotribo.

Web grafía

- Alfonso F et al 2009, revistas cardiovasculares iberoamericanas, propuestas para una colaboración necesaria, Sociedad Cubana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular.

<file:///C:/Users/Aula/Downloads/Dialnet-REVISTASCARDIOVASCULARESIBEROAMERICANASPROPUESTASP-3989461.pdf>
- Amisola 2003, diferencia entre actividad física y deporte, MVPS,
<http://mvps.com.mx/MVPSWorld/wp-content/uploads/2012/02/artmvps.pdf>
- Aguilar cordero m. ^a J., González Jiménez e., Padilla López c. a., Guisado Barrilao R. y Sánchez López a. m., (2012).Sobrepeso y obesidad como factor pronóstico de la desmotivación en el niño y el adolescente,
<http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/viewFile/5853/5853>
- Arias, E., Aguilar, R. (2013), – Coordinadores – Avances de entrenamiento deportivo, instituto universitario de educación física, Edición Grupo de

Investigación en Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte
Instituto Universitario de Educación Física - Universidad de Antioquia
Medellín, Colombia p.165.

http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/expo2013/Avances_en_entrenamiento.pdf#page=160

- Baile Ayensa José Ignacio, ¿Qué es la imagen corporal?
http://www.uned.es/ca-tudela/revista/n002/baile_ayensa.htm
- Bases curriculares, (2013), Mineduc.
http://www.curriculumenlineamineduc.cl/605/articles-21314_programa.pdf
- Castaner, 1991, , p 2, validación de un test de agilidad, adaptado a las características anatómicas fisiológicas y posibilidades motrices del niño en primaria, apto para la valoración global de la capacidad motriz del alumno
<http://www.eweb.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/04%20val/pdf/c60.pdf>
- Cenizo Benjumea, J.M.; Ravelo Alafonso, J.; Morilla Pineda, S.; Ramirez Hurtado, J.M. Y Fernandez-truan, J.C. 2011 Diseño y validación de instrumento para evaluar coordinación motriz en primaria / Design and validation of a tool to assess motor coordination in primary. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. X. Pendiente de publicación / In press.
<http://cdeporte.rediris.es/revista/inpress/artdiseno698.pdf>
- Consejo americano de ejercicio, (2001), Pasos más eficaz aeróbico, stretching, entrenamiento con pesas y ejercicio
<http://revistasdesalud.es/26027/4-pasos-mas-eficaz-aerobico-streching-entrenamiento-con-pesas-y-ejercicio-2>

- CRECES, (2012), Obesidad en Chile. Intervenciones exitosas.
<http://www.fudoc.cl/index.php/template-info/typography/48-int2>
- CROSSFIT PERÚ, HISTORIA (2010).
<http://crossfitperu.com/crossfit/historia/>
- Doron Roland, Parot Françoise, (1991),pág. 26-27 ediciones Akal, 1998, 2004, 2008
<http://books.google.es/books?id=UKWPwux2JtYC&pg=PA27&dq=concepto+de+afiliacion&hl=es&sa=X&ei=o7lkVPGqCbPesATny4DqBw&ved=0CDcQ6AEwAg#v=onepage&q=concepto%20de%20afiliacion&f=false>
- Educación física y deportes para el alumno de la escuela secundaria
<http://books.google.es/books?id=Ly5dt3cPmZUC&pg=PA29&dq=resistencia+cardiovascular&hl=es&sa=X&ei=noqEU733MsKZqAb004HoCw&ved=0CD8Q6AEwAg#v=onepage&q=resistencia%20cardiovascular&f=false>
- F Sergio. León Balza, (1998), Conceptos sobre espacio público, gestión de proyectos y lógica social: reflexiones sobre la experiencia Chilena
http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0250-71611998007100002&script=sci_arttext
- Fundamentos del entrenamiento de la fuerza (2002), tercera edición
<http://books.google.es/books?id=0OUzKQPwyqoC&printsec=frontcover&dq=la+fuerza+en+el+entrenamiento&hl=es&sa=X&ei=3GQU5H3BMnKsAT42oCACg&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=la%20fuerza%20en%20el%20entrenamiento&f=false>
- GFK Adimark, (2014), Movimiento es felicidad.
<http://www.adimark.cl/es/noticias/index.asp?id=118>

- González, Fernando(2013) , Índices de sedentarismo, la tercera, edición impresa,
- <http://diario.latercera.com/2013/07/20/01/contenido/opinion/11-142014-9-indices-de-sedentarismo.shtml>
- Herranz Rodolfo, (2008), Chile, récord de crecimiento en obesidad infantil: El rol de la familia en la batalla contra la comida “chatarra”, Biblioteca del congreso nacional De Chile.
http://www.bcn.cl/carpeta_temas_profundidad/obesidad-infantil-en-Chile
- INTA 2012, obesidad infantil en Chile,
http://www.bcn.cl/carpeta_temas_profundidad/obesidad-infantil-en-Chile
- L.Matveev,(1980), editorial Mir
http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=8ePsyMY0y0cC&oi=fnd&pg=PA1&dq=concepto+de+competici%C3%B3n&ots=NMCzZlgA0C&sig=mdjQaHNHnwCvyS-Dy2DXxQwkakw#v=onepage&q=concepto%20de%20competici%C3%B3n&_false
- La segunda online (2014). Cifras alarmantes preocupan a expertos: Chile es el quinto país con más obesidad en el mundo,
<http://www.lasegunda.com/Noticias/Buena-Vida/2014/04/931556/Cifras-alarmantes-preocupan-a-expertos-Chile-es-el-quinto-pais-con-mas-obesidad-en-el-mundo>
- La Tercera online, 2014. Estudio sitúa a Chile entre los 10 países del mundo con más obesos menores de 20 años.
<http://www.latercera.com/noticia/tendencias/2014/06/659-581549-9-estudio-situa-a-chile-entre-los-10-paises-del-mundo-con-mas-obesos-menores-de-20.shtml>

- Meinel y Schnabel, 2004, exigencias coordinativas en basquetbol,
<http://g-se.com/es/entrenamiento-en-basquetbol/blog/exigencias-coordinativas-del-basquetbol>
- Ministerio de salud, (2011), metas 2011 – 2020 elige vivir sano
<http://web.minsal.cl/portal/url/item/c4034eddbc96ca6de0400101640159b8.pdf>
- MINSAL, prevenir y reducir la morbilidad, la discapacidad y mortalidad prematura por enfermedades crónicas, trastornos mentales, violencia y traumatismos.
<http://web.minsal.cl/portal/url/item/94b48a6e2e347970e04001011f013e82.pdf>
- Mori y Méndez, 2005, p 2, validación de un test de agilidad, adaptado a las características anatómicas fisiológicas y posibilidades motrices del niño en primaria, apto para la valoración global de la capacidad motriz del alumno.
<http://www.eweb.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/04%20val/pdf/c60.pdf>
- OMS (organización mundial de la salud), (2014) Obesidad y sobrepeso, Nota descriptiva N°311.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Ortiz Cervera, Vicente, (1999) .Entrenamiento de la fuerza y la explosividad para la actividad física y el deporte de competición, publicaciones INDE, segunda edición
<http://books.google.es/books?id=HhDQ5vuk5-YC&pg=PA16&dq=definici%C3%B3n+de+potencia+muscular&hl=es&sa=X&ei=x5JPVPy5MLjGsQT1noG4Dg&ved=0CCsQ6AEwAigK#v=onepage&q=definici%C3%B3n%20de%20potencia%20muscular&f=false>

- P Muñoz P Rivera, 2009, p 2, Barruezo 2002,P 47 DISEÑO Y VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA EVALUAR COORDINACIÓN MOTRIZ EN PRIMARIA, p 3
<http://cdeporte.rediris.es/revista/inpress/artdiseno698.pdf>
- Rev esp Geriatr Gerontol (2002). Envejecimiento activo: un marco político, 37(S2):74-105
- <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>
- R. Carmen, García-Vinegras V. e, González Benitez Idarmis, (2000), La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales, Revista Cubana de Medicina General Integral versión On-line ISSN 1561-3038.
• http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252000000600010&script=sci_arttext
- Reebok Crossfit, Barcelona,
- <http://www.reebokcrossfitbcn.com>
- Reebok Crossfit, Barcelona,
- http://www.reebokcrossfitbcn.com/cr_historia.php
- Reebok Crossfit Games,
- <http://games.crossfit.com/about-the-games/history>
- Revista psicología del deporte (2004)
- <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v13n1p55.pdf>
- SÁNCHEZ ARIAS MÓNICA, (2005), Medición de la fuerza muscular de agarre máximo con dinamometría manual, Revista ASCOFI, Vol. 50

- <http://scienti.colciencias.gov.co:8084/publindex/docs/articulos/0121-2044/2/9.pdf>
- SENDA, (2012). Décimo estudio nacional de drogas en población general
- <http://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2013/10/InformeEjecutivoENPG2012.pdf>
- *SOCIEDAD CHILENA DE CARDIOLOGIA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR*
- <http://portal.sochicar.cl/Enfermedades/Emfermedades-Cardiovasculares/enfermedad-cardiovascular.html>
- SOCIEDAD CHILENA DE OBESIDAD. Estadísticas Chilenas de obesidad, sobrepeso y patologías metabólicas asociadas en adultos y niños,
- http://www.sochob.cl/pdf/Estadisticas_AVM.pdf
- VANHOUTEN, ASHLEIGH, (2011), Organizing and conducting sporting events online : a study of the CrossFit Games
- <https://dspace.royalroads.ca/docs/handle/10170/509>
- VARGAS RENÉ (2007), Diccionario del entrenamiento deportivo, segunda edición, universidad nacional autónoma de México
- <http://books.google.es/books?id=Qu-lyPvzBhIC&pg=PA220&dq=diccionario+educacion+fisica+mexico&hl=es&sa=X&ei=5JPVK3xMMnksATHk4DYDg&ved=0CFIQ6AEwBQ#v=onepage&q=diccionario%20educacion%20fisica%20mexico&f=false>
- VILLEGAS MA. MARGARITA, GONZÁLEZ FREDY E., (2011) La investigación cualitativa de la vida cotidiana. Medio para la construcción de conocimiento sobre lo social a partir de lo individual,
- <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/147/175>

ANEXOS

Auto-informe de motivos y para la práctica del ejercicio físico

Nombre: _____ Fecha: ___/___/2014.

- Género: Masculino ____ Femenino ____
- Edad: _____ años.
- Ocupación (marque con una X):
 - Estudiante: _____
 - Estudiante universitario: _____
 - Trabajador: _____
- Área en que se desempeña (tipo de trabajo o área de estudio): _____
- Tiempo practicando Crossfit: _____
- Frecuencia semanal con que practica Crossfit: _____ veces a la semana.
- Currículo deportivo:
 - Deporte que practica/practicaba: _____
 - Nivel en que practica o practicaba su deporte (marque con una X):
Entretención: ____ Amateur: ____ alto rendimiento: ____
 - Años que practica/practicó su deporte: ____ año(s).

Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF) –

Capdevila, L; Niñerota, J. y Pintanel, M. (2004). Adaptado por M. Barrera-Muñoz.-

Instrucciones: A continuación se exponen una serie de razones que a menudo tiene la gente para hacer ejercicio físico. Lee cada frase y contesta, rodeando el número apropiado, en qué medida cada razón es verdadera para ti personalmente,

o sería verdadero para tí si practicaras ejercicio físico.

Si consideras que ese motivo no es nada cierto en tu caso, escoge un “1”, mientras que si consideras que ese motivo es totalmente cierto para ti, escoge un “7”. Si consideras que esa razón es sólo cierta en parte, entonces escoge un valor entre “1” y “7”, en función del grado de acuerdo con que refleje tu motivación para hacer ejercicio físico.

PERSONALMENTE, PRACTICO (O PRACTICARÍA) EJERCICIO FÍSICO.	VERDADERO PARA MÍ NADA TOTALMENTE						
- Para mantenerme delgado/a	1	2	3	4	5	6	7
- Para mantenerme sano/a	1	2	3	4	5	6	7
- Porque me hace sentir bien	1	2	3	4	5	6	7
- Para demostrar a los demás lo que valgo	1	2	3	4	5	6	7
- Para tener un cuerpo sano	1	2	3	4	5	6	7
- Para tener más fuerza	1	2	3	4	5	6	7
- Porque me gusta la sensación que tengo al hacer ejercicio	1	2	3	4	5	6	7
- Para pasar el tiempo con los amigos	1	2	3	4	5	6	7
- Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio	1	2	3	4	5	6	7
- Porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio	1	2	3	4	5	6	7
- Para estar más ágil	1	2	3	4	5	6	7
- Para tener unas metas por las que esforzarme	1	2	3	4	5	6	7
- Para perder peso	1	2	3	4	5	6	7
- Para evitar problemas de salud	1	2	3	4	5	6	7

- Porque el ejercicio me da energías	1	2	3	4	5	6	7
- Para tener un buen cuerpo	1	2	3	4	5	6	7
- Para comparar mis habilidades con las de los demás	1	2	3	4	5	6	7
- Porque ayuda a reducir la tensión	1	2	3	4	5	6	7
- Porque quiero disfrutar de buena salud	1	2	3	4	5	6	7
- Para aumentar mi resistencia	1	2	3	4	5	6	7
- Porque el ejercicio hace que me sienta satisfecho	1	2	3	4	5	6	7
- Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio	1	2	3	4	5	6	7
- Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia	1	2	3	4	5	6	7
- Porque me lo paso bien compitiendo	1	2	3	4	5	6	7
- Para mantener la flexibilidad	1	2	3	4	5	6	7
- Para tener retos que superar	1	2	3	4	5	6	7
- Para controlar mi peso	1	2	3	4	5	6	7
- Para evitar problemas cardiacos	1	2	3	4	5	6	7
- Para mejorar mi aspecto	1	2	3	4	5	6	7
- Para obtener reconocimiento cuando me supero	1	2	3	4	5	6	7
- Para ayudarme a superar el estrés	1	2	3	4	5	6	7
- Para sentirme más sano/a	1	2	3	4	5	6	7
- Para sentirme más fuerte	1	2	3	4	5	6	7
- Porque el ejercicio me produce diversión	1	2	3	4	5	6	7
- Para divertirme haciendo ejercicio con otras personas	1	2	3	4	5	6	7
- Para recuperarme de una enfermedad/lesión	1	2	3	4	5	6	7
- Porque disfruto haciendo competición física	1	2	3	4	5	6	7
- Para tener más flexibilidad	1	2	3	4	5	6	7
- Para desarrollar mis habilidades personales	1	2	3	4	5	6	7
- Para quemar calorías	1	2	3	4	5	6	7
- Para estar más atractivo/a	1	2	3	4	5	6	7

- Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer	1	2	3	4	5	6	7
- Para liberar tensión	1	2	3	4	5	6	7
- Para desarrollar mis músculos	1	2	3	4	5	6	7
- Porque haciendo ejercicio me siento muy bien	1	2	3	4	5	6	7
- Para hacer amigos	1	2	3	4	5	6	7
- Porque me divierte hacer ejercicio, sobre todo si hay competición	1	2	3	4	5	6	7
- Para probarme a mí mismo/a	1	2	3	4	5	6	7

Fotografías Strongbox, Huechuraba, Santiago, Chile





