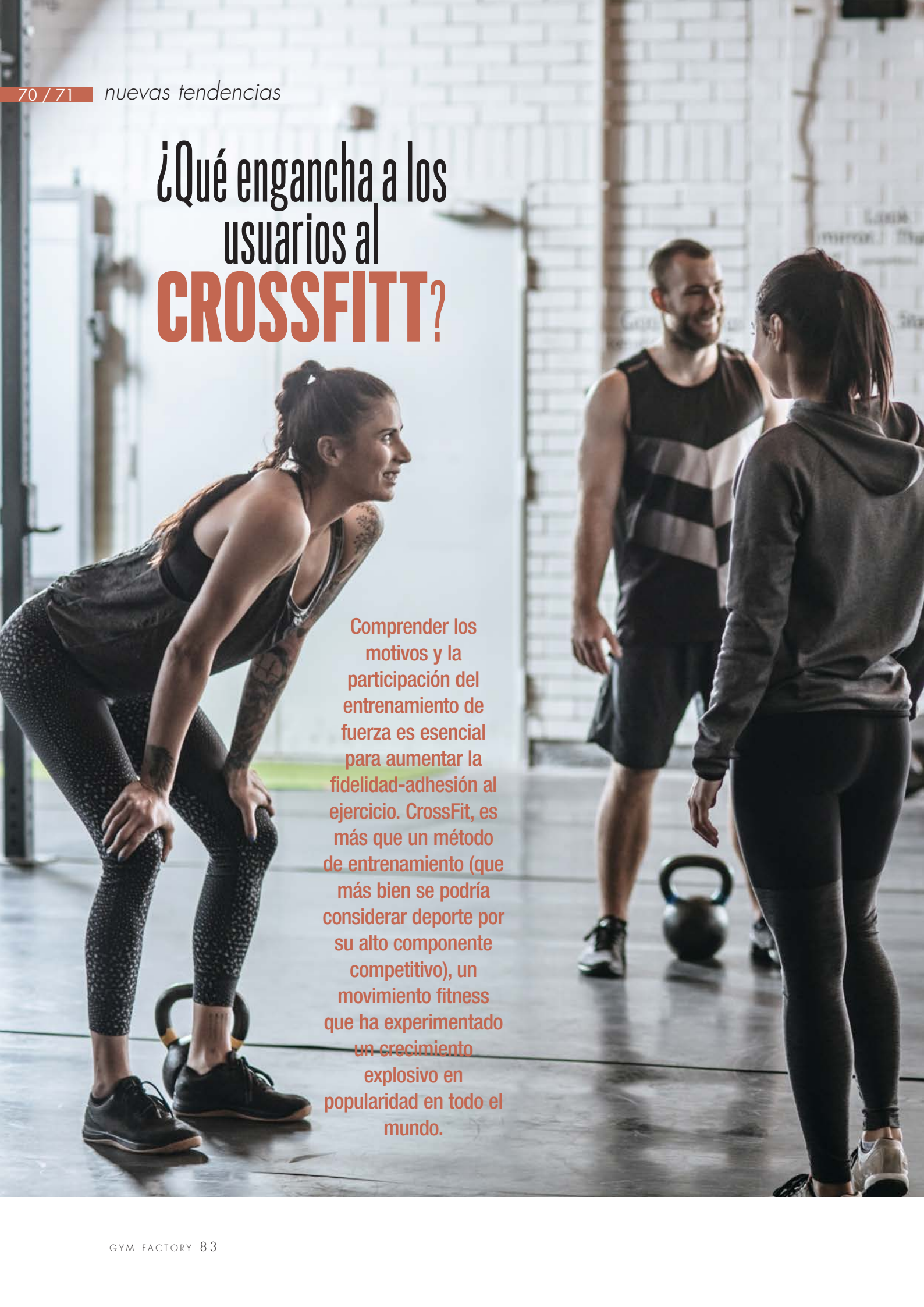


¿Qué engancha a los usuarios al **CROSSFIT**?



Comprender los motivos y la participación del entrenamiento de fuerza es esencial para aumentar la fidelidad-adhesión al ejercicio. CrossFit, es más que un método de entrenamiento (que más bien se podría considerar deporte por su alto componente competitivo), un movimiento fitness que ha experimentado un crecimiento explosivo en popularidad en todo el mundo.

SIN EMBARGO, pese a que el factor motivación en Crossfit está completamente presente (sin ir más lejos, Google a fecha de hoy referencia más de 48 millones de respuestas a la consulta "Crossfit Motivación") poca investigación ha buscado científicamente los factores motivacionales dentro de este entorno de ejercicio de fuerza. Estudios como los de Sibley et cols han estudiado los factores motivacionales de los participantes de CrossFit en comparación con otros participantes de entrenamiento de fuerza.

Los autores usaron un diseño de grupo independiente, los datos cuantitativos se recolectaron utilizando el cuestionario del inventario de motivaciones de ejercicio 2 (EMI-2), para un total de 314 participantes hombres y mujeres (CrossFit: N. = 68, ejercicio de resistencia grupal: N. = 55, solo: N. = 125, entrenador personal: N. = 66).

El estudio sugiere que los participantes de CrossFit tenían más probabilidades de reportar niveles más altos de motivos intrínsecos, como el disfrute, el desafío y la afiliación, mientras que los clientes de entrenamiento personal informaron valores más altos de motivos relacionados con la salud como salud positiva, prevención de enfermedades y lesiones así como el control del peso.

Si analizamos los aspectos concretos uno por uno podemos ver que:

- En una escala del 1 al 5, el Crossfit "engancharía" hasta 5 veces más que un entrenamiento de fuerza por libre. A su vez, **también destaca por tener un mayor componente de socialización**. Es decir, los usuarios del programa de Greg Glassman hacen más "piña" entre sí. Además, proporcionalmente este aspecto destaca mucho más entre mujeres que entre hombres, lo cual puede justificar parte del creciente número de practicantes de género femenino.

Además, el componente social y de tribalización queda muy marcado (tal y como sucede en otras disciplinas como las relacionadas con Les Mills BTS®) por ciertos aspectos como puede ser la terminología, estética, ropa, eventos y competiciones propias o hasta el uso de frase motivacionales, etc. Este hecho es digno de estudio y análisis no sólo en el fitness, sino en el marketing en general por auténticos gurús como Seth Godin.

- Curiosamente, **la apariencia física se valora menos en Crossfit que en programas grupales y los individuales** tanto por libre como con entrenador. Según Wilson, la combinación de una serie de objetivos intrínsecos y concretos con la guía o control de un profesional hace los mismos son aspectos clave en la motivación de los usuarios.
- **El factor competitivo también es ligeramente mayor en el entrenamiento grupal en general respecto Crossfit**. Sí que es cierto que otros estudios (como el de Partridge) indicaron que los hombres prefieren más este aspecto mientras que las mujeres optan por el entrenamiento guiado. De hecho, un estudio publicado anteriormente por Partridge destaca también la guía constante de los entrenadores durante las sesiones, así como la consecución de objetivos concretos.

Hace apenas unas semanas, un estudio publicado por Sibley & Bergman muy similar concluyó que "Tener objetivos



intrínsecos, como desarrollar habilidades o mejorar la salud, se encontró que precedía una mayor satisfacción psicológica. La competencia y la autonomía requieren satisfacción para predecir niveles más altos de regulaciones intrínsecas e identificadas. La frecuencia de participación se predijo positivamente mediante la regulación intrínseca, los contenidos de los objetivos intrínsecos. Cuando se examinó el modelo completo de análisis se encontró que la competencia y la autonomía básicas satisfacían la necesidad psicológica de mediar parcialmente la relación entre el contenido del objetivo y la regulación intrínseca. Basados en estos hallazgos, los profesionales de salud y acondicionamiento físico pueden maximizar la motivación intrínseca del participante al enfatizar los objetivos centrados en el aprendizaje de habilidades y la salud.”



CONCLUSIONES

Los hallazgos sugieren que las motivaciones para participar en CrossFit pueden ser similares a las observadas en la participación deportiva, y por lo tanto pueden influir en facilitar la adherencia a largo plazo en comparación con otras modalidades de ejercicios de fuerza. Este artículo también analiza los motivos relacionados con la salud como de naturaleza extrínseca pero que reflejan características intrínsecas (aspecto afirmado en otros estudios similares como el publicado por Bycura -2017- o Martin -2018), lo que posiblemente también facilita la adherencia a largo plazo (luego comentamos este aspecto). La presente investigación ayuda a desarrollar una mayor comprensión de las variables motivacionales dentro de diferentes modalidades de ejercicios de resistencia.

Sin embargo, también podríamos pensar en el efecto de “si es primero el huevo o la gallina” y pensar que un perfil de deportista o atleta de fuerza va a buscar precisamente el CrossFit porque ya tenía esas motivaciones previamente y dicha actividad es la que las cubre en mayor medida.

REFERENCIAS:

- Bycura, D., Feito, Y., & Prather, C. (2017). Motivational factors in CrossFit® training participation. *Health Behavior and Policy Review*, 4(6), 539-550.
- Fisher, J., Sales, A., Carlson, L., & Steele, J. (2016). A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. *The Journal of sports medicine and physical fitness*.
- Godin, S. (2000). del libro: *Tribus: necesitamos que tú nos lideres*. Gestión 2000.
- Marin, D. P., Polito, L. F. T., Foschini, D., Urtado, C. B., & Otton, R. (2018). Motives, Motivation and Exercise Behavioral Regulations in CrossFit and Resistance Training Participants. *Psychology*, 9, 2869-2884.
- Partridge, J. A., Knapp, B. A., & Massengale, B. D. (2014). An investigation of motivational variables in CrossFit facilities. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(6), 1714-1721.
- Sibley, B. A., & Bergman, S. M. (2018). What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™ participants. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(5), 555-574.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Blanchard, C. M., & Gessell, J. (2003). The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness.

Tabla comparativa de factores de motivación entre crossfit y otras disciplinas de entrenamiento de fuerza (extraída parcialmente de fisher, 2016)

	Crossfit	Grupal	Sólo	E. Personal
Afiliación	3,75	2,75	0,75	1,00
Aspecto Físico	3,00	3,25	3,25	3,75
Desafío	3,88	3,25	2,75	2,88
Competición	2,50	2,75	1,75	1,50
Disfrute	4,50	3,75	4,00	3,25
Mejora de la salud	4,33	4,33	4,33	4,67
Reconocimiento Social	2,25	1,75	1,50	1,25



Santiago Liébana Rado
MasterTrainer Fitness G.
SectorFitness European
Academy
Director Técnico HealthStudio
European Academy