

Factores psicológicos asociados a la adherencia y al sentido de comunidad en practicantes de *CROSSFIT*

Psychological factors associated with adherence and sense of community in CrossFit practitioners

Julio César Alvarado Cortés¹, Georgina Monserrat Obregón Castorena², Sofia Navarro Alarcón² y Rocío Isabel Ramos Juabert³

¹ Universidad Autónoma de Coahuila. Facultad de Ciencia Educación y Humanidades

² Universidad Carolina, Saltillo, Coahuila, México

³ Universidad Autónoma de Coahuila. Facultad de Ciencia Educación y Humanidades

* Autor de Correspondencia: cesar.alvarado@uadec.edu.mx

Resumen: El artículo analiza los factores psicológicos que explican la alta adherencia y el fuerte sentido de comunidad en los practicantes de CrossFit mediante una metodología cualitativa de tipo exploratorio e interpretativo. A través de una investigación documental basada en la teoría de la autodeterminación y modelos de cohesión grupal se identifican como factores clave de adherencia en dicha disciplina la variabilidad de los entrenamientos, el desafío constante, la influencia del coach, la autoeficacia y el apoyo social. La evidencia revisada sugiere potenciales beneficios para la salud mental asociados a una posible reducción de los niveles de ansiedad y estrés, así como un aumento en la resiliencia emocional. La literatura sugiere que el CrossFit puede integrar estos factores de manera más completa, en comparación con otros entornos de ejercicio más convencionales. Finalmente, se concluye que la disciplina puede ir más allá del espacio físico para convertirse en un espacio social fomentando el compromiso a largo plazo a través de la validación colectiva y el arraigo comunitario.

Palabras Clave: entrenamiento funcional de alta intensidad, motivación intrínseca, identidad social, autoeficacia

Abstract: The article explores the psychological factors associated with high adherence and sense of community among CrossFit practitioners through a qualitative, exploratory and interpretative methodology. Based on the documentary research of self-determination theory and group cohesion models, key factors of adherence such as training variability, constant challenge, coach influence, and social support are identified. The reviewed evidence suggests potential mental health benefits, associating the practice with possible anxiety and stress reduction, as well as an increase in emotional resilience. The reviewed literature suggests that CrossFit appears to integrate these elements in a more complete way, compared to other conventional exercise environments. Finally, it is concluded that this discipline can extend beyond the physical space to become a social space, fostering long-term commitment through collective validation and community rootedness.

Keywords: high intensity functional training, intrinsic motivation, social identity, self-efficacy

Cómo Citar: Alvarado-Cortés, J.C., Obregón-Castorena, G.M., Navarro-Alarcón, S., Ramos-Juabert, R.I., y Aceves, C.A. (2026). Factores psicológicos asociados a la adherencia y al sentido de comunidad en practicantes de CROSSFIT. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 6(12). <https://doi.org/10.54167/rmccf.v6i12.2218>.

Recibido: Enero 2026 Aceptado: Abril 2026

Publicado: Mayo 2026

Introducción

En la última década, el CrossFit se ha consolidado como uno de los sistemas de entrenamiento más influyentes a nivel mundial, reuniendo a millones de practicantes en miles de centros especializados (boxes) distribuidos en más de 120 países (Mansour, 2019). Más allá de su intensidad característica y su estructura basada en movimientos funcionales, lo que ha llamado profundamente la atención de la comunidad científica es la extraordinaria adherencia que muestran sus participantes.

A diferencia de otros contextos de ejercicio físico, donde la deserción suele ser elevada, los participantes de CrossFit tienden a mantener la constancia durante años y construir vínculos significativos con sus compañeros de entrenamiento. En Latinoamérica, se carece de estudios científicos sobre la práctica de CrossFit y sus correlatos psicológicos (González & Pozo, 2020). Sin embargo, siendo una actividad de gran crecimiento, resulta importante identificar los factores que promueven un compromiso constante con la disciplina. Esto plantea la interrogante central de este artículo: *¿Qué factores psicológicos explican la adherencia y sentido de comunidad en quienes practican CrossFit?*

Esta interpelación es relevante en un mundo donde el sedentarismo aumenta y donde muchas estrategias de promoción del ejercicio físico fracasan por no considerar variables psicológicas determinantes. Comprender por qué CrossFit logra sostener la motivación permite analizar cómo elementos sociales, emocionales y cognitivos influyen en el compromiso deportivo. Estudios recientes sugieren que la adherencia depende de factores como la motivación intrínseca, el apoyo social, la autoeficacia y la cohesión grupal (Deci & Ryan, 2000; Fisher et al., 2017). Por lo tanto, el objetivo de este artículo es analizar la manera en que estos componentes se integran en la cultura del CrossFit para fomentar la permanencia de sus atletas.

Este artículo sostiene la tesis de que la adherencia y el sentido de comunidad en CrossFit se explican por una combinación de factores psicológicos, entre los que se destacan: la motivación intrínseca generada por la mejora personal constante; la cohesión grupal surgida del esfuerzo compartido y los desafíos colectivos; el refuerzo social de coaches y compañeros; y la construcción de una identidad grupal que otorga significado, pertenencia y reconocimiento. De esta manera, el CrossFit se presenta no solo como un método de entrenamiento, sino como un espacio de interacción emocional y social que potencia la permanencia a largo plazo.

La literatura revisada sugiere la interpretación de que el CrossFit puede ir más allá de la actividad física tradicional para convertirse en una experiencia social



profundamente motivadora. A partir de esta premisa, el ensayo explorará los fundamentos psicológicos, los mecanismos de motivación, la dinámica comunitaria y la evidencia científica que respalda este fenómeno.

Fundamentos psicológicos de la adherencia al ejercicio

La adherencia al ejercicio físico establece un desafío persistente en la salud pública y la psicología deportiva. No se trata únicamente de iniciar una actividad física, sino de sostenerla a lo largo del tiempo, lo cual requiere un equilibrio entre factores motivacionales, cognitivos y sociales. Entre los predictores más consistentes de esta permanencia se encuentran la motivación, la autoeficacia, el apoyo social, la identidad personal y el disfrute de la actividad (Teixeira et al., 2012).

La autoeficacia, definida como la “creencia en la capacidad propia para lograr objetivos específicos, tiene un impacto directo sobre la adherencia: quienes confían en su habilidad para completar entrenamientos tienden a mantenerlos incluso ante desafíos o fatiga” (Bandura, 1997). De manera complementaria, el disfrute de la actividad se erige como un factor crítico; actividades percibidas como interesantes, variadas y retadoras promueven un compromiso sostenido, mientras que rutinas monótonas o poco estimulantes conducen al abandono.

El apoyo social, dilucidado por Sánchez (2004, como se citó en Aranda & Pando, 2013, p. 238) “toda acción, conducta o comunicación que tiene el propósito de proteger, auxiliar o ayudar a otro u otros a afrontar situaciones problemáticas, de tipo individual, grupal y/o social”, por ende, tanto de entrenadores como de compañeros, no sólo motiva, sino que también actúa como amortiguador frente al estrés y la frustración. En este sentido, la adherencia no es únicamente un fenómeno individual, sino que se encuentra mediado por el entorno social y las relaciones interpersonales. Bajo esta perspectiva, la literatura sugiere una asociación plausible entre las modalidades de ejercicio que combinan desafío físico con interacción social constante, como el CrossFit, y la posibilidad de favorecer mayores niveles de retención en comparación con otras formas de actividad física.

Algo importante a resaltar del CrossFit es que se ha distinguido como una alternativa que ayuda a motivar a sus participantes a mantener una forma física y estilo de vida óptimos (Kuhn, 2013, como se cita en Hoyos-Manrique et al., 2024, p. 181).



Características del CrossFit que favorecen la motivación intrínseca.

El CrossFit se distingue por una combinación de variabilidad, progresión medible y cultura de comunidad que estimula la motivación intrínseca. La variabilidad de los entrenamientos (WODs diferentes cada día) previene la monotonía y mantiene el interés, generando una sensación constante de desafío y curiosidad (Heinrich et al., 2017).

La progresión medible, mediante registros de tiempos, cargas y repeticiones, permite a los practicantes percibir mejoras tangibles, fortaleciendo la sensación de competencia y logro personal. Por otra parte, la autonomía dentro del marco del entrenamiento, la posibilidad de escalar movimientos o ajustar cargas, refuerza la percepción de control sobre el propio proceso de mejora, un factor central de la motivación intrínseca (Summitt et al., 2016).

Esto conecta con los fundamentos psicológicos de la adherencia, pues la motivación intrínseca actúa como un puente entre el interés inicial y la permanencia sostenida, estableciendo una relación directa con la Teoría de la Autodeterminación.

Teoría de la Autodeterminación de Ryan & Deci

Ryan & Deci (2017) sostienen que la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación es crucial para el funcionamiento y el bienestar.

En síntesis, la Teoría de la Autodeterminación (SDT) de Deci & Ryan (2000) explica cómo la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) genera motivación autónoma y compromiso sostenido. El CrossFit funciona como un ejemplo práctico de esta teoría a través de los siguientes elementos:

- Autonomía: aunque los entrenamientos están estructurados, los practicantes deciden niveles de intensidad, adaptaciones y progresión, reforzando la sensación de control.
- Competencia: la posibilidad de medir el rendimiento de forma concreta y objetiva permite que los atletas perciban progreso y dominio.
- Relación: la estructura grupal y los rituales colectivos fomentan un fuerte sentido de pertenencia y conexión interpersonal.

La relevancia de la SDT radica en que proporciona un marco teórico que ayuda a comprender por qué las características del CrossFit, tales como variabilidad, progreso medible y autonomía, resultan tan efectivas para fomentar la adherencia y motivación intrínseca de sus practicantes.

CrossFit como espacio de identidad y pertenencia

La pertenencia y la construcción de una identidad común son factores críticos para que una persona decida no abandonar el ejercicio. Según la Teoría de la Identidad Social, los individuos buscan formar parte de grupos que refuercen su autoestima, valores y sentido de propósito (Tajfel & Turner, 1986). En el CrossFit esto se manifiesta mediante rituales compartidos y celebraciones colectivas que generan un espacio donde los participantes desarrollan una identidad compartida: la de ser un “crossfitter”.

Esta identidad no solo fortalece la cohesión, sino que aumenta la percepción de apoyo social, la motivación intrínseca y el compromiso a largo plazo. El sentido de pertenencia actúa como un motor que potencia los factores psicológicos previamente mencionados.

Resultados o evidencia en salud mental y emocional

El entrenamiento de CrossFit se asocia con diversos potenciales beneficios en el bienestar psicológico de sus practicantes. La evidencia sugiere que la combinación de esfuerzo intenso, cooperación grupal y logro personal puede contribuir a aminorar los síntomas de depresión y ansiedad (Lovibond & Lovibond, 1995). Asimismo, la práctica regular se asocia con un aumento en la autoeficacia y mejoras en el estado de ánimo general (Claudino et al., 2018).

Desde una perspectiva biológica, el CrossFit estimula la liberación de neuroquímicos asociados con la regulación del bienestar emocional (Barlow, 2002). Psicológicamente, las rutinas estructuradas y el establecimiento de metas promueven la autoeficacia y resiliencia mental (Min & Yao, 2022, p. 66).

En este sentido, trabajos recientes como los de Cansler et al. (2023, p. 4) y Stefanica *et al.* (2025, p. 13) indican que la participación en CrossFit contribuye a disminuir la depresión, ansiedad y el estrés. Además, Piepiora (2024, p. 144) señaló que un entrenamiento funcional de alta intensidad fomenta la perseverancia, la confianza personal y la tolerancia al estrés.

La literatura revisada sugiere que el CrossFit puede integrar estos factores emocionales de manera estructurada, creando un ciclo de retroalimentación donde el apoyo del grupo y la identidad de comunidad potencian la salud emocional, reforzando la adherencia a largo plazo.

Influencia del coach y de los compañeros

El coach y los compañeros representan los ejes del soporte social en CrossFit. La retroalimentación constante, el liderazgo motivacional y la validación emocional del coach influyen directamente en la autoeficacia, la percepción de competencia y la motivación intrínseca de los atletas (Fisher et al., 2017). Los compañeros, a su vez, actúan como modelos y fuentes de reforzamiento social,



fortaleciendo la cohesión grupal y la responsabilidad mutua durante el entrenamiento (Heinrich et al., 2017). Esta dinámica de interacción entre coach y compañeros favorece la construcción de una comunidad solidaria y unida (Whiteman *et al.* 2016, como se cita en Dominski et al., 2021, p. 22), promoviendo el compromiso individual.

Sentido de pertenencia como predictor de adherencia

El sentido de pertenencia es un predictor clave de permanencia en CrossFit. La evidencia indica que los practicantes que se sienten aceptados, valorados y parte integral de su comunidad tienen menos probabilidades de abandonar la actividad (Strachan & Whaley, 2013). El sentimiento de pertenencia ayuda a integrar y reforzar otros componentes clave como la motivación intrínseca, la Teoría de la Autodeterminación y el apoyo de coaches y compañeros, convirtiéndose en un punto central de conexión entre todos los factores psicológicos analizados.

En el estudio de Courneya & McAuley (1995, p. 499) se identifican dos trayectorias diferenciadas que relacionan la influencia social con la adherencia a clases de ejercicio: por un lado, el apoyo social refuerza la continuidad mediante el control conductual percibido; por otro lado, la cohesión grupal actúa de manera positiva sobre la actitud del practicante hacia la actividad. Este hallazgo proporciona una base que contribuye a explicar la manera en que la dinámica del CrossFit es un mecanismo que modifica la percepción de capacidad y el compromiso del atleta.

Comparación sintética con otros entornos de ejercicio

Actualmente, existe una escasez de estudios publicados que analicen las diferencias motivacionales conductuales entre contextos de actividad físico-deportiva tradicionales y el CrossFit. Sin embargo, a partir de la evidencia disponible, se puede plantear la hipótesis de que esta disciplina parece favorecer una mayor adherencia y motivación (Box, 2019), debido a factores como el desafío constante, soporte comunitario y medición del progreso. Esta tendencia sugiere que los elementos estudiados, como la motivación intrínseca, pertenencia, influencia social, podrían manifestarse en mayor medida en el CrossFit que en otros contextos, como los gimnasios tradicionales o modalidades grupales como *spinning*.

Si bien, actualmente existen otros programas de acondicionamiento extremo como Insanity y P90X, el CrossFit se ha consolidado como la forma más común de entrenamiento funcional (Knapik, 2015; Feito et al., 2018, como se cita en Bustos-Viviescas, et al., 2023, p. 288). Su vertiginosa difusión en diferentes ámbitos que abarcan desde el rendimiento deportivo hasta la salud clínica (Bustos *et al.* 2021, como se cita en Bustos-Viviescas, et al., 2023, p. 288), resalta la relevancia de entender su capacidad para construir una comunidad solidaria que promueve el compromiso social y emocional sostenido.



Conclusiones

La revisión realizada permite inferir que la adherencia excepcional observada en CrossFit no es producto de una única característica del programa, sino del entrelazamiento de diversos factores psicológicos que se potencian mutuamente. Los pilares de este compromiso —la motivación, el disfrute, la autoeficacia y el apoyo social— constituyen los fundamentos conductuales asociados a la permanencia a largo plazo. La literatura sugiere que el CrossFit, en comparación con otras modalidades, parece activar estos factores de manera simultánea y sostenida debido a su estructura variada, desafiante y socialmente integrada.

La motivación intrínseca, nutrida por la variabilidad de los entrenamientos, la percepción de mejora constante y la posibilidad de adaptar ejercicios según las capacidades individuales, juega un papel fundamental. Esta motivación se entiende con mayor profundidad desde la Teoría de la Autodeterminación, donde el CrossFit aparece como un entorno óptimo para satisfacer las tres necesidades psicológicas básicas: autonomía (elección y adaptación), competencia (progresión medible y retroalimentación constante) y relación (interacción estrecha con compañeros y coaches). La satisfacción de estas necesidades no solo incrementa la motivación autónoma, sino que también fortalece la persistencia frente a la dificultad.

De igual manera, el sentido de pertenencia emerge como un factor muy relevante. El CrossFit promueve una identidad colectiva fuerte, donde los rituales, lenguaje propio y valores compartidos generan una cohesión social ayudando a reducir las probabilidades de abandono. Esta cohesión se ve reforzada por la influencia del coach y del grupo, quienes aportan apoyo emocional, validación social y un clima de cooperación que mitiga barreras psicológicas.

Finalmente, los beneficios percibidos en la salud mental y emocional, tales como reducción de estrés, incremento de la autoeficacia y mejora del estado de ánimo, crean un ciclo de retroalimentación positiva. Comparado con otros entornos de ejercicio, la literatura sugiere que el CrossFit parece integrar estos factores de manera más completa, creando un ecosistema motivacional más sólido y estable.

En conjunto, se concluye que el CrossFit no es únicamente un sistema de entrenamiento físico, sino un espacio social y emocional donde la experiencia compartida, el desafío constante y la validación colectiva se combinan para generar compromiso, resiliencia y un fuerte arraigo comunitario.

Referencias

- Aranda B., C., & Pando M., M. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista De Investigación En Psicología*, 16(1), 233-245. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v16i1.3929>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Barlow, D. H. (2002), *Ansiedad y sus trastornos: naturaleza y tratamiento de la ansiedad y el pánico*, (2.^a ed.). Guilford Press.
- Box, A. G. (2019). CrossFit and the social nature of physical activity. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(2), 486–493.
- Bustos-Viviescas, B. J., Acevedo-Mindiola, A. A., Duran-Luna, L. A., & García-Yerena, C. E. (2023). Clasificación de los medios y métodos empleados en el entrenamiento funcional de alta intensidad: una reflexión crítica. *Revista Científica Salud Uninorte*, 39(1), 284-306. <https://doi.org/10.14482/sun.39.01.234.567>
<https://www.redalyc.org/journal/817/81776267019/html/#B28>
- Cansler, R., Heidrich, J., Whiting, A., Tran, D., Hall, P., & Tyler W. J. (2023). Influence of CrossFit and Deep End Fitness training on mental health and coping in athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*. 5:1061492. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1061492>
- Claudino, J. G., Gabbett, T. J., Bourgeois, F., de Sá Souza, H., Chagas Miranda, R., Mezêncio, B., Soncin, R., Cardoso Filho, C. A., Bottaro, M., Hernández, A. J., Amadio, A. C., & Serrão, J. C. (2018). CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Meicine Open*, 4(11). <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5>
- Courneya, K.S., & McAuley, E. (1995). Cognitive mediators of the social influence-exercise adherence relationship: A test of the theory of planned behavior. *The Journal of Behavioral Medicine*, 18, 499–515. <https://doi.org/10.1007/BF01904776>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Fisher, J., Sales, A., Carlson, L., & Steele, J. (2017). A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance training cohorts. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(9), 1227–1234.
- González, P. C., & Pozo, M. B. (2020). Predicción de los factores psicológicos de la ejecución deportiva según el Flow en practicantes de CrossFit. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 5(2), 1-7. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a12>
<https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083006/html/#B25>
- Dominski, F. H., Serafim, T.T., Siqueira, T. C., & Andrade, A. (2021). Psychological variables of CrossFit participants: a systematic review. *Sport Sci Health*, 17, 21–41. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00685-9>

- Heinrich, K. M., Patel, P. M., O'Neal, J. L., & Heinrich, B. S. (2017). Highintensity functional training and perceptions of effectiveness and enjoyment. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(10), 1460–1466. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.06838-6>
- Hoyos-Manrique, J. E., Arango Paternina, C. M., & Patiño Villada, F. A. (2024). Motivos para la práctica de CrossFit en los usuarios de un centro afiliado. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 24(2), 180–192. <https://doi.org/10.6018/cpd.607291>
- Mansour, S. (2019). ¿Qué es CrossFit? ¿Es adecuado para ti? Esto es lo que necesitas saber. NBC BETTER por hoy. <https://www.nbcnews.com/better/lifestyle/what-CrossFit-it-right-you-here-s-what-you-need-ncna1070886>
- Min C., & Yao, J. (2022). Efecto de la prescripción deportiva basada en la rumiación positiva en la salud mental de los adolescentes. *Psiquiatria Danubina*, 34(1):64–70. <https://doi.org/10.24869/psyd.2022.64>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Piepiora, P. A. (2024). Rasgos de personalidad y nivel deportivo de los atletas. *Physical Education of Students*, 28(3):144–151. <https://doi.org/10.15561/20755279.2024.0302>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Teoría de la autodeterminación: Necesidades psicológicas básicas en la motivación, el desarrollo y el bienestar*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Stefanica, V., Ceylan, H.İ., Mihailescu, L., Badau, A., Joksimović, M. & Rosu, D. (2025). Impact of CrossFit intervention on mental health and well-being among first-year law students. *Humanities & Social Sciences Communications*, 12(971). <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05311-y>
- Strachan, M. S., & Whaley, D. E. (2013). Identity and exercise behavior: A review and theoretical integration. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 147–170.
- Summitt, R. J., Cotton, R. A., Kays, A. C., & Frazier, K. M. (2016). Motivational factors influencing CrossFit participation: A qualitative study. *Journal of Sport Behavior*, 39(3), 249–267.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7–24). Nelson-Hall.
- Teixeira, P. J, Carraça, E. V, Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Ejercicio, actividad física y teoría de la autodeterminación: Una revisión sistemática. *Int J Behav Nutr Phys Activity*, 9(78), 1–30. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>