



**IDENTIFICACIÓN DE BARRERAS PARA EL USO DE ESPACIOS DESTINADOS A LA
ACTIVIDAD FÍSICA AUTÓNOMA**

Andrés Santiago Patiño Barrera

Trabajo de investigación presentado para optar al título de Licenciado en Educación Física

Asesor

Marlon Andres Amaya Cadavid, profesor administración deportiva

Universidad de Antioquia
Instituto Universitario de Educación Física y Deporte
Licenciatura en Educación Física
Medellín, Antioquia, Colombia
2023

Cita

(Patiño, A. S. 2023)

Referencia

Estilo APA 7 (2020)

Patiño, A. S. (2023). *IDENTIFICACIÓN DE BARRERAS PARA EL USO DE ESPACIOS DESTINADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA AUTÓNOMA* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.



Biblioteca Ciudadela Robledo

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Contenido

RESUMEN 5

ABSTRACT..... 5

INTRODUCCIÓN 6

MARCO METODOLÓGICO..... 14

RESULTADOS..... 16

DISCUSIÓN 34

CONCLUSIÓN..... 37

BIBLIOGRAFÍA 38

Lista de tablas

TABLA N. 1	18
TABLA N. 2	24
TABLA N. 3	25
TABLA N. 4	27
TABLA N. 5	28
TABLA N. 6	29
TABLA N. 7	30
TABLA N. 8	31
TABLA N. 9	33
TABLA N. 10	33

RESUMEN

Este artículo investiga las barreras que pueden afectar la participación en espacios autónomos/auto gestionables para la actividad física en el contexto universitario. Para este estudio, se realizó una encuesta estructurada con preguntas cerradas, con un total 25 preguntas, que se analizaron en base a diferentes dimensiones. Estas son: Ambiente físico, diseño y calidad, disponibilidad y accesibilidad, condiciones especiales/climáticas, contexto/entorno social, normas sociales y apoyo, influencia de tecnologías de la comunicación (TIC'S), motivación; autoeficacia y falta de conocimiento.

Los resultados evidencian percepciones generalmente positivas hacia el proyecto, pero también señalan elementos que necesitan ser tratados para mejorar el alcance y la eficacia del mismo.

ABSTRACT

This article explores the barriers that may impact participation in self-managed spaces for physical activity within the university context. A structured survey with closed-ended questions, totaling 25, was conducted for this study. The data were analyzed across different dimensions, including Physical Environment, Design, and Quality, Availability and Accessibility, Special/Climatic Conditions, Context/Social Environment, Social Norms, and Support, Influence of Communication Technologies (ICTs), Motivation, Self-efficacy and Lack of Knowledge.

The findings reveal generally positive perceptions toward the project, yet they also highlight aspects that require attention for the project's reach and effectiveness.

INTRODUCCIÓN

Existen proyectos enfocados a la actividad física autónoma y auto gestionable en **el contexto universitario**. Estos tienen un objetivo muy claro y es que, por medio de una variedad de actividades y ejercicios, los integrantes de la comunidad universitaria tengan la oportunidad de poder realizar su rutina de actividad física recomendada. En esta sección se busca proporcionar una visión más completa sobre el tema de la actividad física, reconociendo su relevancia para el bienestar y la salud de las personas, así como la importancia de identificar en estos tipos de espacios autónomos barreras que pueden afectar su uso.

Primero es necesario tener en cuenta que es y cuales son **beneficios que la actividad física entrega**. Entender por qué es necesario que este tema sea una prioridad para las universidades y sus programas de bienestar dirigidos al estudiante.

La actividad física hace parte de nuestras vidas, nuestros cuerpos están en constante movimiento, es vista por algunos autores simplemente como un movimiento corporal que deriva en una contracción muscular y el gasto energético que esto produce (Devís y cols. 2000), pero si le damos un enfoque diferente a ese movimiento, se traducirá en beneficios para nuestro cuerpo y mente.

“las actividades físicas están orientadas bajo un propósito de mejora de la estructura corporal en sí misma llegamos al concepto de ejercicio físico” (Hellín, 2008). Lo anterior expone que la actividad física puede venir acompañada de otro concepto el cual es el ejercicio físico que juntos sirven para alcanzar un objetivo y este es el de mejorar la salud de las personas.

La actividad física tiene numerosos beneficios para la salud y el bienestar en general. Numerosos estudios científicos han demostrado que la participación en actividades físicas, como el ejercicio, tiene un impacto positivo en diferentes aspectos de la salud física, mental y social. Sumado a esto en palabras de la OMS se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer.

A continuación, se presentan algunos de los beneficios clave de la actividad física:

El primer aspecto clave en cuanto a estos beneficios, tiene que ser el control sobre el peso y la obesidad. La obesidad definida como “el resultado de un desequilibrio permanente y prolongado entre la ingestión de alimentos y el gasto energético, donde el exceso de calorías se almacena en forma de tejido adiposo”. (Coutinho, 1999). Es un problema de salud que afecta a millones de personas en todo el mundo. En Colombia, según la encuesta nacional de la salud nutricional de 2015, el 37,7% de la población adulta (entre los 18 y 64 años) tienen sobrepeso y el 18,7% tienen obesidad. Lo que quiere decir que el 56,4% de la población adulta colombiana tiene sobrepeso.

Considerando lo anterior, la actividad física regular contribuye de manera positiva a nuestro cuerpo logrando mantener un peso saludable y previniendo la obesidad. El ejercicio físico ayuda a quemar calorías, a mejorar el metabolismo y al equilibrio energético, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes del tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer. Si realizamos actividad física de forma constante puede mejorar el estado muscular, cardiorrespiratorio, también la salud ósea y funcional.

Además de los beneficios físicos anteriormente nombrados, la actividad física tiene un impacto bastante significativo en la salud mental y emocional de las personas que la realizan.

La participación en actividades físicas regularmente puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar los niveles de energía. El ejercicio libera endorfinas, conocidas como las "hormonas de la felicidad", que generan sensaciones de bienestar y euforia.

Un problema que podemos encontrar en proyectos enfocados a generar espacios para la actividad física de manera autónoma, es que se enfrentan a constantes barreras, las cuales pueden ser un factor determinante a la hora de evaluar la viabilidad y el alcance para un proyecto de este estilo.

Cuando hablamos de barreras nos referimos a todos estos factores que pueden dificultar el uso y acceso a estos espacios y aquí consideramos dos factores muy importantes los cuales serán revisados y estos son los factores extrínsecos y los intrínsecos.

La participación de las personas en la actividad física se ve altamente influenciada por una serie de **factores extrínsecos**, factores los cuales se encuentran fuera del individuo y que pueden tener un impacto significativo en su motivación y capacidad para participar en la actividad física de manera regular. Dos factores claves que se pueden encontrar en este sentido son el ambiente físico y el contexto social y cultural.

“Aquellos individuos que perciben más barreras tienen menos probabilidad de ser activos. Los jóvenes parecen adoptar no sólo los comportamientos sedentarios de los

adultos, sino que alegan igualmente las mismas barreras para justificar su inactividad”

(Sallis, Owen, 1999).

Ambiente físico: este factor se refiere al entorno donde se lleva a cabo la actividad. Un ambiente adecuado, propicio y con todas las herramientas necesarias a disposición puede fomentar la participación y el disfrute de la actividad física, mientras que un ambiente desfavorable puede actuar como una barrera aquí puede entra en escena el término “contaminación visual”. Según ASANBER (2009), La contaminación visual se refiere al abuso de ciertos elementos que alteran la estética, la imagen del paisaje y que generan, a menudo, una sobreestimulación visual agresiva, invasiva y simultánea. Así mismo algunos aspectos relevantes del ambiente físico son:

Disponibilidad y accesibilidad a los espacios destinados a la actividad física: La presencia de espacios óptimos y accesibles para realizar este tipo de actividades pueden influir enormemente en la motivación de las personas para participar y hace uso de estos.

Diseño y calidad de los espacios: Para el diseño y manejo de estos espacios es muy importante considerar la accesibilidad, la seguridad, la comodidad y el atractivo que estos pueden tener para los usuarios. Un lugar con buena iluminación, limpio, con presencia de áreas verdes y la disponibilidad de las herramientas y equipo necesario, aseguran que la experiencia del usuario será positiva logrando no solo que el usuario pueda realizar la actividad de forma correcta, sino que quiera volver y seguir haciendo parte de la propuesta.

Características espaciales y condiciones climáticas: Factores como el terreno donde está instalada la actividad y lo que rodea a este espacio que podría o no obstaculizar o dificultar el uso de este.

El contexto social y cultural tiene un papel importante en la participación de las personas en los espacios destinados a la actividad física ya que estos influyen en la forma en que ven este tipo de actividades y espacios, el individuo ya ha adoptado una serie de actitudes creencias y normas. Y estas serán condicionantes para hacer uso de estos y la forma en que lo harían. Algunos aspectos para tener en cuenta acerca de este factor son:

Las normas sociales: Las normas sociales presentes en su entorno personal, pueden afectar las actitudes que el sujeto tiene hacia la actividad física. Por ejemplo, en algunas culturas o grupos, la actividad física puede ser mucho más valorada y recomendada, mientras que en otros la actividad física puede ser considerada menos prioritaria e incluso innecesaria.

“Las normas sociales pueden presentarse en un nivel inconsciente o apenas inconsciente, es decir, que las seguimos sin darnos cuenta. Se sustentan en los sentimientos de culpa, ansiedad y vergüenza, de una persona ante la posibilidad de violar la norma o de ser visto violándola” (Elster, 1989).

Apoyo social: Este incluye a los amigos, familiares, compañeros o la comunidad universitaria en general, este apoyo puede tener un impacto positivo en la participación y utilización de los espacios para la actividad física.

La influencia de la tecnología y los medios de comunicación: Los medios de comunicación y la tecnología pueden influir en la percepción que tenemos sobre las cosas, en este caso la actividad física. Gracias al auge del internet y las redes sociales, podemos encontrar mucha información y contenido que puede motivarnos a realizar actividad física y así mejorar nuestra salud. Pero a la vez en estos medios podemos

encontrar tantos distractores que pueden dificultar el desarrollo de estas prácticas, creando así una cultura del sedentarismo. Llanos (2013). Habla sobre enfermedades que causa el uso del internet y las horas que invertimos en esta actividad. Advierte que un uso excesivo va generando síntomas iniciales como tendinitis, dolores musculares y afectaciones en la visión. Y que estas afectaciones escalan a trastornos como dolores de cabeza, visión doble, dolores físicos relacionados a posturas inadecuadas, fatiga y cansancio físico, epicondilitis, bursitis, entre muchas otras. Y estas pueden convertirse en enfermedades crónicas.

Ahora, los **factores intrínsecos** son aquellos que residen dentro del individuo y pueden influir en su participación y compromiso con la actividad física. Entre los factores intrínsecos, dos aspectos clave a considerar son la motivación hacia la actividad física, así como las barreras individuales que pueden limitar la participación.

La **motivación**, es clave para la realización de cualquier actividad, el encontrar placer en lo que hacemos y la satisfacción de conseguir algún resultado puede significar un compromiso con la actividad física a mediano y largo plazo.

Existen muchas teorías que hablan sobre la motivación y buscan resolver grandes interrogantes y maneras de llegar a esta. Una de las teorías que más se puede aplicar al ámbito de la actividad física, es sin duda la de las expectativas de Víctor Vroom propuesta en el año 1964. Esta teoría aplicada al contexto sugiere que la motivación para ejercitarse se basa en la capacidad que podemos tener para realizar el ejercicio de manera competente (expectativa), la idea de que el esfuerzo que realizamos en el ejercicio conducirá a resultados positivos (instrumentalidad), y el valor o importancia asignado a los beneficios y las recompensas asociadas con el ejercicio (valencia). Al

comprender estos aspectos podemos fomentar la motivación y el compromiso con la actividad física, trabajar en nuestras capacidades en búsqueda de mejores resultados y alcanzar resultados positivos para nuestra vida.

Además de la motivación podemos encontrar la existencia de barreras individuales, las cuales pueden dificultar la participación en la actividad física, estas pueden variar de una persona a otra y están relacionadas a diferentes aspectos, la primera de ellas, **falta de tiempo**, esta es una barrera muy común y en los estudios referentes a la práctica de la actividad física es la más predominante, “tengo que estudiar mucho”, “no tengo tiempo” y “tengo muchos deberes”. Son las justificaciones más utilizadas por las personas para evitar la actividad física.

Otra barrera individual es la **baja autoeficacia**, esta es la percepción que una persona tiene sobre sus capacidades para realizar con éxito una actividad específica. Al momento en que tenemos esas dudas y temores en nuestra cabeza, aumentan las dudas para realizar una actividad específica, lo que se traduce en una disminución de la motivación.

Las limitaciones físicas o de salud también son condiciones que pueden actuar como barreras para la participación en ciertas actividades físicas. Estas limitaciones pueden requerir ciertas adaptaciones, modificaciones o incluso la supervisión de un profesional del campo de la salud y el deporte y muchas veces los espacios destinados a la actividad física no cuentan con los recursos físicos y/o humanos para atender a ciertas necesidades de los individuos que desean realizar alguna actividad. Por eso es necesario buscar las alternativas adecuadas para llegar a la mayor cantidad de personas posibles.

Y por último otra condición que puede actuar como barrera es la **falta de conocimiento**, habilidades o experiencia. La adquisición de estos conocimientos y habilidades son vitales para superar estas barreras.

Este proyecto de espacios para la actividad física autónoma y muchos otros son posibles gracias a los programas de **bienestar universitario**. Su importancia radica en su capacidad para contribuir al desarrollo integral de todos los miembros que componen la comunidad universitaria.

Dentro del marco del bienestar universitario, se implementan diversos programas y políticas destinados a atender las necesidades y demandas de la comunidad. Estos programas y políticas abarcan áreas como el desarrollo humano, la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y la participación en actividades deportivas.

Los programas de bienestar universitario incluyen servicios de asesoramiento psicológico, orientación académica y profesional, apoyo en la adaptación a la vida universitaria, actividades recreativas y deportivas, programas de promoción de la salud y prevención de enfermedades, entre otros.

Por último, tenemos a **la actividad física auto gestionable/auto dirigida/autónoma/práctica** que se refiere a la capacidad de las personas para participar en actividades físicas por iniciativa propia, sin depender de la estructura o supervisión externa.

Entre las principales características de este tipo de espacios esta la flexibilidad en cuanto a la realización de las actividades, los horarios y la responsabilidad que adquieren los usuarios para el manejo de estos y sus implementos.

La actividad física autónoma ofrece la posibilidad de adaptar los ejercicios y/o actividades de acuerdo a las necesidades de la persona que desea practicar y hacer uso de los espacios.

Aunque por la estructura y forma de operar de estos espacios también podemos encontrar desafíos asociados a la participación, entonces aquí están presentes la falta de motivación para realizar actividad, la falta de conocimiento sobre la ejecución de algunos ejercicios y que el entorno sea favorable y tenga los recursos (materiales) necesarios para hacer la actividad de manera óptima.

MARCO METODOLÓGICO

Metodología y Objetivo de la investigación: La metodología para este trabajo será la recopilación de datos a través de una encuesta estructurada con preguntas estructuradas, bajo un enfoque cuantitativo.

Patton (2011), define los datos cualitativos como descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones.

El objetivo será explorar la percepción y experiencia de la comunidad universitaria que tiene con estos espacios de actividad física autónoma. Enfocándose en aspectos como factores extrínsecos e intrínsecos que pueden influir en la participación de las personas.

Diseño del instrumento: Esta encuesta originalmente contaba con un total de 28 preguntas organizadas en categorías pertinentes para el proyecto. Esta encuesta antes de

ser aplicada paso por un proceso de “validación de contenido” revisada por 3 profesionales en el área de la actividad física y el deporte. Al final la encuesta tendrá un total de 25 preguntas organizadas en 8 categorías o dimensiones, las dimensiones para estas preguntas son:

Ambiente físico, diseño y calidad - 7 preguntas.

Disponibilidad Accesibilidad – 2 preguntas.

Condiciones especiales/Climáticas – 3 preguntas.

Contexto/Entorno social, normas sociales y apoyo – 4 preguntas.

Influencia de tecnologías de la comunicación (TIC'S) – 2 preguntas.

Motivación – 5 preguntas.

Autoeficacia – 1 pregunta.

Falta de conocimiento – 1 pregunta.

Para el formato de las preguntas se utilizó un formato el cual aplica la escala de Likert con 5 opciones de respuesta las cuales son:

Totalmente en desacuerdo – equivale a 1.

En desacuerdo – equivale a 2.

Neutral – equivale a 3.

De acuerdo – equivale a 4.

Totalmente de acuerdo – equivale a 5.

Población y muestra: La población seleccionada para esta investigación será la comunidad universitaria (Profesores, estudiantes, empleados y visitantes), específicamente quienes ya han tenido alguna experiencia utilizando este tipo de espacios para la actividad física. Por esto se realizará un muestreo por conveniencia, las personas a

quienes se les entregara la encuesta se encuentran en una base de datos que es un registro previo de las personas que han utilizado los espacios de un proyecto de actividad física autónoma en espacios no convencionales universitario. El total de la población que se le enviará la encuesta será de 128. La encuesta será distribuida a través del correo electrónico y se utilizará una plataforma en línea para la recopilación de las respuestas. En el correo encontrarán una descripción de la encuesta, así como el propósito y una política de tratamiento de datos.

Justificación del Método: El método utilizado será la encuesta, la importancia de esta radica en que podemos "obtener, de manera sistemática y ordenada, información sobre las variables que intervienen en una investigación, y esto sobre una población o muestra determinada. Esta información hace referencia a lo que las personas son, hacen, piensan, opinan, sienten, esperan, desean, quieren u odian, aprueban o desaprueban, o los motivos de sus actos, opiniones y actitudes" (Visauta, 1989).

Las encuestas con preguntas cerradas sirven para recopilar datos cuantitativos con los que podemos medir y comparar la percepción que tiene la población (comunidad universitaria) con respecto a las barreras que están presentes en el proyecto.

Análisis estadístico: El método que se utilizará para realizar el análisis estadístico de los datos recopilados por la encuesta será el análisis descriptivo.

RESULTADOS

ANÁLISIS DESCRIPTIVO: En este análisis, se revisarán las respuestas que se obtuvieron a partir de una encuesta estructurada con 25 preguntas. Esta encuesta se realizó únicamente con personas que aparecen en los registros de una base de datos de un

proyecto de espacios auto gestionables/autónomos para la actividad física en un contexto universitario.

La cantidad de personas que realizaron la encuesta para este análisis es de **61**.

Información demográfica:

Género de los encuestados:

Masculino: 26 personas que representó el 42.6% de la muestra.

Femenino: 32 personas que representó el 52.5% de la muestra.

Prefiero no decirlo: 3 personas para un total del 4.9 de la muestra.

Rango de edades:

Menos de 18 años: Solo una persona que representa el 1.6%.

Entre 19 y 25 años: 38 personas que representan el 62,3%.

Entre 26 y 35 años: 20 personas que representan el 32.8%.

36 o más años: 2 personas que representan el 3.3%.

Vinculo de las personas con la universidad donde está ubicado este proyecto de actividad física autónoma:

Estudiante: En total son 50 estudiantes que representan el 82%.

Docente: 2 personas que representan el 3.3%.

Empleado: 2 personas que representan el 3.3%.

Visitante: 7 personas que representan el 11.5%.

Las respuestas se obtuvieron mediante una escala de Likert, la cual permite que los participantes presenten sus opiniones y puntos de vista en un rango que va desde “totalmente en desacuerdo”, hasta “totalmente de acuerdo”. Son 5 puntos en total.

El objetivo de este análisis es el obtener una visión detallada y lo más completa posible de los usuarios ante este tipo de proyectos. Los aspectos (las dimensiones) que se buscan explorar) mediante esta encuesta son:

TABLA N. 1

DIMENSIONES	PREGUNTAS
Ambiente físico, diseño y calidad	<p>1. Frecuentemente hago uso de los espacios de actividad física autónoma:</p> <p>2. En mi opinión, la limpieza y el mantenimiento que se le hace a estos espacios en la universidad son adecuados.</p> <p>3. ¿Te sientes atraído a utilizar los espacios debido a su diseño?</p> <p>4. ¿Consideras que la presencia de vegetación o áreas verdes en estos espacios mejora la calidad del ambiente?</p>

5. ¿La señalización o indicaciones presentes en las bases del proyecto facilita la identificación del proyecto para utilizar los espacios?

6. ¿Consideras que los espacios los espacios destinados para la actividad física autónoma en la universidad están ubicados estratégicamente para facilitar su uso?

7. ¿Los espacios del proyecto están diseñados para ser accesibles para personas de diferentes edades y habilidades?

Disponibilidad Accesibilidad

8. ¿Consideras que los espacios de este proyecto de actividad física autónoma están equipados con implementos necesarios para realizar los ejercicios que se proponen?

9. El estado general de la base o implementos en los espacios de este

	<p>proyecto afecta mi decisión de participar en las actividades.</p>
Condiciones especiales/Climáticas	<p>10. Los espacios de este proyecto para la actividad física autónoma pueden ser utilizados con normalidad tanto en días soleados como lluviosos.</p> <p>11. La temperatura ambiente es un factor que influye en mi decisión para realizar actividad física en espacios como los de este proyecto (actividad física autónoma).</p> <p>12. Las bases que disponen de áreas cubiertas o “techadas” de este proyecto me han motivado a utilizarlas durante condiciones climáticas adversas.</p>
Contexto/Entorno social, normas y apoyo	<p>13. Considero que en la Universidad se promueve la práctica de la actividad física y hábitos saludables en espacios tales</p>

como los del proyecto de espacios para la actividad física autónoma.

14. ¿Crees que el apoyo de tus compañeros, amigos o familiares influye en tu decisión de utilizar este tipo de espacios?

15. Me siento cómodo/a utilizando espacios para la actividad física de manera autónoma cuando hay otras personas presentes.

16. ¿Sientes que la comunidad universitaria valora el uso de este tipo de espacios como parte de un estilo de vida saludable?

Influencia de las tecnologías de la comunicación (TIC'S).

17. Considero que los medios digitales de la universidad me han ayudado a conocer más sobre este proyecto

18. Considero que es fácil y sencillo el uso de los códigos QR, para el registro de mi actividad y

	material complementario para la base.
Motivación	<p>19. Las actividades de las bases me motivan a utilizar los espacios de destinados a la actividad física autónoma regularmente.</p> <p>20. Las actividades presentes en las bases del proyecto son divertidas y novedosas.</p> <p>21. La posibilidad de ganar incentivos o recompensas me motiva a utilizar los espacios para la actividad física autónoma.</p> <p>22. El logro de objetivos personales de salud te motiva a utilizar estos espacios.</p> <p>23. No tengo tiempo suficiente para participar en las actividades de este proyecto de espacios autónomos para la actividad física.</p>
Autoeficacia	24. ¿Consideras que los espacios destinados para la actividad física

	autónoma en la universidad son inclusivos y accesibles para personas con alguna discapacidad?
Falta de conocimiento	25. Siento que tengo las habilidades técnicas para llevar a cabo los ejercicios de manera efectiva en estos espacios.

Fuente: Elaboración propia.

Análisis general de las dimensiones:

DIMENSION	MEDIA	MODA	DESVIACION ESTANDAR
Ambiente físico, diseño y calidad	3.8	4	1.03
Disponibilidad Accesibilidad	3.6	4	1.15
Condiciones especiales/Climáticas	3.7	4	1.09
Contexto/Entorno social, normas sociales y apoyo	3.6	4	1.17
Influencia de tecnologías de la comunicación (TIC'S)	3.3	4	1.25
Motivación	3.7	4	1.14
Autoeficacia	3	3	1.02
Falta de conocimiento	4.3	5	0.86

TABLA N. 2

Fuente: Elaboración propia.

Englobando todas las dimensiones y sus preguntas, tenemos que la media general es de 3.6, esto indica una evaluación positiva por parte de todos los usuarios del proyecto

en todas las áreas evaluadas, en cuanto a la moda general tenemos que 4 (de acuerdo) es la respuesta más común para cada pregunta, lo cual es bueno.

Y por último la desviación estándar general que es de 1.09 indica que hay una dispersión moderada en las respuestas.

Se puede afirmar que los usuarios de este proyecto de espacios autónomos/auto gestionables para la actividad física, están en general satisfechos con todo lo que estos espacios le brindan a la comunidad universitaria. Igualmente, estos perciben ciertas áreas que podrían requerir una mayor atención e implementación de mejoras para asegurar la eficacia de estos espacios y el alcance de este proyecto.

Análisis por dimensión

Ambiente físico, diseño y calidad:

TABLA N. 3

Pregunta	Media	Moda	Desviación Estándar
1. Frecuentemente hago uso de los espacios de actividad física autónoma	2.8	3	1.12
2. En mi opinión, la limpieza y el mantenimiento que se le hace a estos espacios en la universidad son adecuados.	3.7	4	0.91

3. ¿Te sientes atraído a utilizar los espacios debido a su diseño?	3.7	4	0.91
4. ¿Consideras que la presencia de vegetación o áreas verdes en estos espacios mejora la calidad del ambiente?	4.4	5	0.81
5. ¿La señalización o indicaciones presentes en las bases del proyecto facilita la identificación del proyecto para utilizar los espacios?	4.3	4	0.81
6. ¿Consideras que los espacios los espacios destinados para la actividad física autónoma en la universidad están ubicados estratégicamente para facilitar su uso?	3.8	4	0.88
7. ¿Los espacios del proyecto están diseñados para ser accesibles para personas de diferentes edades y habilidades?	3.7	4	0.99

Fuente: Elaboración propia.

En promedio los participantes de la encuesta tienen una percepción positiva del proyecto en este aspecto, la respuesta más utilizada fue “4” (De acuerdo). También podemos apreciar una dispersión moderada.

Disponibilidad Accesibilidad:**TABLA N. 4**

Pregunta	Media	Moda	Desviación Estándar
8. ¿Consideras que los espacios de este proyecto de actividad física autónoma están equipados con implementos necesarios para realizar los ejercicios que se proponen?	3.7	4	1.18
9. El estado general de la base o implementos en los espacios de este proyecto afecta mi decisión de participar en las actividades.	3.6	4	1.18

Fuente: Elaboración propia.

Esta dimensión también recibe evaluaciones también recibe calificaciones positivas, en cuanto a la desviación; presenta un incremento un poco mayor con respecto a la dimensión anterior.

Condiciones Especiales/Climáticas:**TABLA N. 5**

Pregunta	Media	Moda	Desviación Estándar
10. Los espacios de este proyecto para la actividad física autónoma pueden ser utilizados con normalidad tanto en días soleados como lluviosos.	3.4	4	1.05
11. La temperatura ambiente es un factor que influye en mi decisión para realizar actividad física en espacios como los de este proyecto (actividad física autónoma).	3.9	5	1.24
12. Las bases que disponen de áreas cubiertas o “techadas” de este proyecto me han motivado	3.8	4	0.89

**a utilizarlas durante
condiciones climáticas
adversas.**

Fuente: Elaboración propia.

En esta dimensión, todos los encuestados muestran una percepción positiva en promedio, se evidencia una consistencia en las respuestas, las cuales son positivas con un “4” (de acuerdo), como la respuesta más utilizada.

Contexto/Entorno Social, Normas Sociales y Apoyo:

TABLA N. 6

Pregunta	Media	Moda	Desviación Estándar
13. Considero que en la Universidad se promueve la práctica de la actividad física y hábitos saludables en espacios tales como los del proyecto de espacios para la actividad física autónoma.	4.3	4	0.77
14. ¿Crees que el apoyo de tus compañeros, amigos o familiares influye en tu decisión	3.5	4	1.21

de utilizar este tipo de espacios?			
15. Me siento cómodo/a utilizando espacios para la actividad física de manera autónoma cuando hay otras personas presentes.	3.3	4	1.16
16. ¿Sientes que la comunidad universitaria valora el uso de este tipo de espacios como parte de un estilo de vida saludable?	3.1	3	1.13

Esta dimensión obtiene una evaluación positiva por parte de los encuestados, la dispersión es ligeramente mayor a las anteriores revisadas, lo cual indica una variabilidad en las respuestas de la gente.

Influencia de Tecnologías de la Comunicación (TICs):

TABLA N. 7

Pregunta	Media	Moda	Desviación Estándar
17. Considero que los medios digitales de la universidad me	3	4	1.25

han ayudado a conocer más sobre este proyecto.

18. Considero que es fácil y sencillo el uso de los códigos QR, para el registro de mi actividad y material complementario para la base.	3.6	4	1.17
---	-----	---	------

Fuente: Elaboración propia.

Esta dimensión muestra una percepción más moderada que las anteriores revisadas, su dispersión también es mayor, lo que indica opiniones variadas con respecto a la influencia de las tecnologías de la información y la comunicación, en las personas encuestadas.

Motivación:

TABLA N. 8

Pregunta	Media	Moda	Desviación Estándar
19. Las actividades de las bases me motivan a utilizar los espacios de destinados a la actividad física autónoma regularmente.	3.6	3	0.79

20. Las actividades presentes en las bases del proyecto son divertidas y novedosas.	4.1	4	0.82
21. La posibilidad de ganar incentivos o recompensas me motiva a utilizar los espacios para la actividad física autónoma.	4.4	5	0.94
22. El logro de objetivos personales de salud te motiva a utilizar estos espacios.	3.7	3	1.02
23. No tengo tiempo suficiente para participar en las actividades de este proyecto de espacios autónomos para la actividad física.	2.6	3	1.18

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la motivación, los participantes de la encuesta muestran en promedio una percepción positiva, las respuestas entregadas muestran una consistencia moderada, la moda evidencia una inclinación hacia las respuestas positivas.

Autoeficacia:

TABLA N. 9

Pregunta	Media	Moda	Desviación Estándar
24. ¿Consideras que los espacios destinados para la actividad física autónoma en la universidad son inclusivos y accesibles para personas con alguna discapacidad?	3	3	1.02

Fuente: Elaboración propia.

La autoeficacia obtiene una evaluación moderada en comparación con las demás dimensiones, esta es la dimensión con la media más baja de las demás, la dispersión es baja, esto indica que hay consistencia en las respuestas que entregaron los encuestados.

Falta de Conocimiento:

TABLA N. 10

Pregunta	Media	Moda	Desviación Estándar
25. Siento que tengo las habilidades técnicas para llevar a cabo los ejercicios de manera efectiva en estos espacios.	4.3	5	0.85

Fuente: Elaboración propia.

Esta dimensión muestra una percepción bastante positiva en promedio. Hay poca variabilidad en las respuestas. La moda refleja una inclinación hacia la respuesta más positiva “5” (totalmente de acuerdo).

DISCUSIÓN

El marco teórico de este trabajo y los resultados de este estudio coinciden en la importancia que tiene el entorno físico y social para que se dé una participación integral de los miembros de la comunidad universitaria en estos espacios no convencionales para la actividad física. También sugieren que la percepción del ambiente físico, el diseño y la calidad de estos espacios influyen de forma importante en la decisión de participar de estos espacios y la motivación para frecuentarlos. Existen varios artículos y autores que resaltan la importancia de la actividad física y hacen énfasis en la necesidad de que los espacios donde se lleva a cabo estas prácticas estén en óptimas condiciones entre ellos están; Benítez & Sequera (2009). “Los espacios para la actividad físico-deportiva son de suma importancia para la población, pues permite que el individuo tenga la oportunidad de realizar ejercicio físico o deporte que beneficia integralmente a la ciudadanía, evitando así todas las enfermedades no transmisibles como: diabetes, hipertensión arterial, obesidad, entre otras. Además de mejorar la calidad de vida del practicante”. Una de las dimensiones de este proyecto es “el ambiente físico, diseño y calidad”. Donde las respuestas fueron positivas, la gente valora estos espacios y consideran importante el diseño y la calidad de los implementos en estos espacios, un aspecto a trabajar con

respecto a esta dimensión sería una serie de estrategias para asegurar la adherencia y el uso constante de este tipo de proyectos.

La siguiente dimensión “disponibilidad accesibilidad” recibió una calificación en general bastante positiva. Eso sí, resaltando la necesidad de mantener los implementos y señalizaciones/instrucciones en buen estado, esto es clave ya que un espacio de estos sin los implementos necesarios o en mal estado, puede impactar en la decisión de la comunidad universitaria de hacer uso de estos espacios. Sánchez (2000) expone; “La calidad de todo aquello que compone la infraestructura va a permitir un eficaz funcionamiento del servicio”.

La dimensión “Contexto/Entorno Social, Normas Sociales y Apoyo” ofrece información relevante con base a la respuesta de los encuestados con relación a realizar actividad física o ejercicios en frente de otras personas, la privacidad aparece como un elemento contundente a la hora de las personas tomar la decisión de usar estos espacios.

Esta siguiente dimensión “influencia de tecnologías de la comunicación (TICs)” es una de las que más se percibió la dispersión en cuanto a las respuestas recibidas en la encuesta ya que tiene opiniones variadas, esto debido a que se considera necesario que este tipo de proyectos tengan mayor difusión por parte de la universidad y considerando que esta tiene varios canales de comunicación es algo bastante posible de realizar. Esto con el fin de que nuevas personas conozcan este proyecto de actividad física auto gestionable y los ya familiarizados sigan informados y motivados con esto.

Otra de las dimensiones es la “Motivación”, en promedio las respuestas que tuvo este ítem fue positiva, destacando que la posibilidad de ganar incentivos en este proyecto y lo novedoso de la propuesta lleva a que persista en el interés de participar e invitar a la

realización de las actividades que se proponen en estos espacios. Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, y Sheldon (1997). Comentan que la adherencia a un programa de ejercicio se asociaba con los motivos de diversión y competencia, que se consideraban intrínsecos.

Para concluir este apartado es necesario mencionar dos aspectos, el primero de ellos es las limitaciones de este estudio, su limitación más significativa radica que, aunque en los registros del proyecto en todo el 2023 estén inscritas 128 personas, la encuesta finalmente fue contestada por un total de 61 personas. Esta reducción en la muestra total significa que esto puede influir en la generalización de los resultados y en la representación de la percepción de los encuestados para con el proyecto. Además de que se utilizó solo el correo electrónico como medio de contacto, lo que pudo haber excluido a personas que quizá no son activas por este tipo de plataformas.

Y por último el segundo aspecto a mencionar son las futuras líneas de investigación, este trabajo ha proporcionado información valiosa sobre las barreras en espacios no convencionales para la actividad física, pero abre la puerta a nuevas investigaciones que ayuden a entender aún más este campo, algunas áreas que podrían investigarse pueden ser:

Los factores motivacionales: Que factores influyen en la motivación para las personas hacer uso de estos espacios, el diseño e implementación de estrategias para fomentar la actividad física y generar adherencia a este tipo de espacios.

La tecnología: Estrategias para incorporar la tecnología a estos espacios y crear estrategias para difundir este tipo de iniciativas y así estos proyectos lleguen a más personas a partir de los medios de comunicación digitales.

La implementación de estos espacios en otros contextos: Este proyecto fue desarrollado en un contexto universitario, pero tiene potencial para llegar a más lugares y personas. Entonces es pensar en estrategias para llevar esto a cabo.

CONCLUSIÓN

Los espacios no convencionales para la actividad física autónoma/auto gestionable, son una propuesta muy novedosa e interesante que tiene la capacidad de impactar positivamente la salud física y mental de la comunidad que se beneficiara de contar con estos.

Esta investigación ha servido para conocer la percepción que la comunidad universitaria tiene sobre este proyecto de actividad física autónoma, que si bien, en términos generales las personas tienen una impresión positiva y valoran estos espacios por su enorme contribución a la salud. Es necesario implementar una serie de cambios y mejoras a aspectos tales como el uso de las tecnologías de la comunicación, la adecuación (mantenimiento e implementos), concientización y la accesibilidad para personas con limitaciones de salud. Esto con el fin de que este proyecto llegue a más personas y los que ya están familiarizados con este, sigan interesados y participen activamente.

La comprensión de las barreras identificadas proporcionara un sólido punto de inicio para el diseño e implementación de estas intervenciones. Algunos de los desafíos presentes como el uso de los medios de comunicación digitales, el mantenimiento de estos espacios y sus implementos y la posibilidad de llegar a población con capacidades

físicas y de salud más limitadas, todos estos de ser abordados pueden suponer un éxito para el proyecto y la organización.

BIBLIOGRAFÍA

Actividad física. (s/f). Who.int. Recuperado el 9 de mayo de 2023, de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Guterman, T. (s/f). Actividad física y salud: aclaración conceptual. Efdeportes.com.

Recuperado el 9 de mayo de 2023, de

<https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

Bastos, A. D. A., Boto, R. G., González, O. M., & del Valle, A. S. (2005). Obesidad, nutrición y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(18), 140-152.

de Colombia, M. de S. y. P. S. (s/f). Obesidad, un factor de riesgo en el covid-19. Gov.co.

Recuperado el 10 de mayo de 2023, de

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Obesidad-un-factor-de-riesgo-en-el-covid-19.aspx>

Jaramillo, A. (s/f). DIAGNOSTICO, CARACTERIZACIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS DISTINTAS FORMAS DE CONTAMINACION VISUAL EXISTENTES EN LOS EJES ESTRUCTURANTES AVENIDA DE LAS AMÉRICAS Y AVENIDA 30 DE AGOSTO, DEL MUNICIPIO DE PEREIRA CARLOS ANDRES

CHIQUITO BARCO. Edu.co. Recuperado el 11 de mayo de 2023, de
[https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/16944/DIAGNOSTICO
%2C%20CARACTERIZACION%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/16944/DIAGNOSTICO%2C%20CARACTERIZACION%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Wikipedia contributors. (s/f). Normas sociales. Wikipedia, The Free Encyclopedia.

https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Normas_sociales&oldid=151309638

Giraldo, M. C. Q. (2019). Las normas sociales y la toma de decisiones. *Ensayos: Revista de Estudiantes de Administración de Empresas*, 11(1).

Hernández Mite, K. D., Yanez Palacios, J. F., & Carrera Rivera, A. A. (2017). Las redes sociales y adolescencias: repercusión en la actividad física. *Revista universidad y sociedad*, 9(2), 242-247.

Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte.

Unirioja.es. Recuperado el 18 de mayo de 2023, de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4213508>

Mitjana, L. R. (2019, julio 4). Teoría de la expectativa de Vroom: qué es y qué dice sobre el trabajo. *Psicologiyamente.com*.

<https://psicologiyamente.com/organizaciones/teoria-expectativa-vroom>

Lanaspa, E. G., Casterad, J. Z., & Puyal, J. S. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10(39), 470-482.

de Grado En Educación Infantil, T. F. (s/f). EL JUEGO COMO RECURSO

EDUCATIVO: TEORÍAS Y AUTORES DE RENOVACIÓN PEDAGÓGICA.

Uva.es. Recuperado el 24 de mayo de 2023, de

[https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/51451/TFGL3005.pdf?sequence=1#](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/51451/TFGL3005.pdf?sequence=1#:~:text=Adem%C3%A1s%2C%20se%20ha%20investigado%20acerca,clasificaci)

:~:text=Adem%C3%A1s%2C%20se%20ha%20investigado%20acerca,clasificaci

%C3%B3n%20del%20juego%20que%20establecen.

Martínez-Heredia, N., Santaella-Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A.-M. (s/f). Los

ambientes de aprendizaje en Educación física y motivación en las primeras edades

Learning environments in Physical Education and motivation in early childhood.

Ugr.es. Recuperado el 28 de mayo de 2023, de

[https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/62507/77441-258781-1-](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/62507/77441-258781-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jaramillo, A. (s/f). DIAGNOSTICO, CARACTERIZACIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS

DISTINTAS FORMAS DE CONTAMINACION VISUAL EXISTENTES EN

LOS EJES ESTRUCTURANTES AVENIDA DE LAS AMÉRICAS Y AVENIDA

30 DE AGOSTO, DEL MUNICIPIO DE PEREIRA CARLOS ANDRES

CHIQUITO BARCO. Edu.co. Recuperado el 30 de mayo de 2023, de

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/16944/DIAGNOSTICO>

%2C%20CARACTERIZACI%C3%93N%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martínez-Heredia, N., Santaella-Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A.-M. (s/f). Los

ambientes de aprendizaje en Educación física y motivación en las primeras edades

Learning environments in Physical Education and motivation in early childhood.

Ugr.es. Recuperado el 30 de mayo de 2023, de

<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/62507/77441-258781-1->

[PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/62507/77441-258781-1-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

de Rada, V. D. (2001). Diseño y elaboración de cuestionarios para la investigación comercial. Esic Editorial.

Rocco, L., & Oliari, N. (2007). La encuesta mediante internet como alternativa metodológica. VII Jornadas de Sociología, 1, 1-11.

Cardona-Mejía, L. M., Amaya-Cadavid, M. A., Álvarez-Hernández, J., Múnera-Durán, Á. M., González-Palacio, E. V., & Chica-Velásquez, L. F. (2018). Satisfacción de usuarios en servicios recreativos y deportivos en el contexto universitario. Educ. fis. deporte, <http://aprendeonline.com>.

Ortiz, J. N. L. (2022). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte. Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa, 2(2), 209-234.

Herrera, C. P. C., & Ruisanchez, M. A. (2017). La infraestructura y el equipamiento en la práctica del deporte competitivo de los atletas de las ligas de combate en Nariño, Colombia. PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 12(3), 227-241.

González, O. M., del Valle, A. S., & Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 7(25), 287-304.