

**Título.** Avances de investigación sobre motivos y opiniones acerca de una propuesta de actividad física en el ámbito universitario.

**Autores.** Ana Riccetti; Analía Chiecher.

**Cargo e Institución.** Becaria CONICET; Carrera de Investigador CONICET, Universidad Nacional de Río Cuarto.

**E-mail.** ariccetti@gmail.com

**Palabras Claves.**

Motivos de participación – Actividad física - Adhesión y abandono

**Prevención de abandono y adherencia a la práctica física**

Los resultados que presentamos en este trabajo intentan aportar conocimiento sobre intervenciones de actividad física implementadas en ámbitos académicos, caracterizándose por una modalidad a distancia. Una mayor comprensión sobre estas experiencias posibilita generar adherencia a niveles de actividad física recomendados, así como incidir en el bienestar y calidad de vida de las personas dotándolas de estrategias y conocimientos sobre la importancia de llevar un estilo de vida activo.

El interés sobre la importancia del acceso y la adherencia a la actividad físico deportiva como actividad para toda la vida, ha sido manifestado por diversas organizaciones a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad (OMS, 2010). Para afrontar esta situación, se aconseja la planificación de actividad física saludable que englobe las dimensiones bio-psico-social de la población a la cual se dirige.

Por su parte, un estilo de vida saludable hace referencia a hábitos beneficiosos para la salud, teniendo presente que los conceptos de salud, calidad de vida y estilo de vida se encuentran condicionados por el entorno social de los sujetos y la percepción subjetiva que las personas tienen del mismo.

Actualmente los aspectos sociales y psicológicos son los que refuerzan la adherencia y complementan al resto de los componentes involucrados en el entrenamiento o programa de actividad física, a saber: entrenamiento específico, planificación de calentamientos concretos, actividades físicas y/o deportivas (Garcés del Fayo y Díaz Suárez, 2009).

La adherencia y la prevención del abandono se consideran las bases de la promoción de la salud para la elaboración de programas específicos. El punto de partida para lograr adherencia es el conocimiento del cambio de conducta necesario hacia conductas saludables para, de este modo, ajustar el diseño de los programas.

Por otra parte, los espacios para realizar actividad física se han diversificado, no solo se realiza ejercicio en espacios públicos o privados con todo el equipamiento necesario y brindando ofertas de actividad física variada, sino que también se pueden realizar en ámbitos cotidianos como los laborales. Asimismo, el acceso a un programa de actividad física ya no solo depende de un profesional o equipo de profesionales presentes para guiar la práctica, sino que a través del uso de las nuevas tecnologías es posible el desarrollo de programas específicos para un grupo particular. Por ejemplo, a través de los teléfonos móviles se han popularizado aplicaciones para mantenerse físicamente activo, las cuales permiten compartir información sobre la práctica con otros usuarios a través de las redes sociales. Ejemplo de este tipo de aplicaciones son *Walking Path*, *Runkeeper* y *Endomondo*<sup>1</sup>.

Ahora bien, la diversidad de prácticas disponibles para la población requiere la programación y adecuación de la oferta. En este caso, nos interesan las propuestas de gimnasia laboral y de actividad física en puestos de trabajo, ya que estos ámbitos se convierten en entornos favorables para incidir en el cambio de conducta y la elección de un estilo de vida activo.

Este tipo de intervención se presenta como una posible respuesta a las lesiones generadas por esfuerzos repetidos y por trastornos músculo esqueléticos relacionados al trabajo, además de mantener posturas

---

<sup>1</sup> Páginas revisadas el 10/05/2011 <http://www.startwalkingnow.org/home.jsp>, <http://runkeeper.com/> y <http://www.endomondo.com/login>

inadecuadas por períodos de tiempo prolongados, afectando mayormente a la zona superior del cuerpo (Oliveira, 2007). De las dolencias mencionadas se derivan las siguientes categorías de riesgos laborales: "...fuerzas intensas, exposiciones duraderas, posturas o movimientos forzados repetidos, posturas forzadas, esfuerzo muscular intenso o duradero y condiciones ambientales o psicosociales adversas" (Luttmann et al., 2004:4).

Una revisión de estudios realizados en el contexto brasileño señala que la gimnasia laboral incide favorablemente en la reducción de las dolencias, de las lesiones generadas por esfuerzo repetido y por los trastornos músculo esqueléticos relacionados al trabajo, además de aumentar la productividad (Oliveira, 2007).

Los ejercicios pueden orientarse al estiramiento y relajación, al fortalecimiento y coordinación muscular, o como compensación de movimientos repetitivos, posturas perjudiciales, además de la ausencia de movimiento por períodos de tiempo prolongados. Las sesiones pueden tener una duración de 10 a 15 minutos y se pueden planificar para distintos momentos de la jornada laboral. De este modo, se lleva a cabo la activación, compensación, fortalecimiento, estiramiento y relajación del cuerpo durante la jornada.

En el ámbito laboral diversas son las experiencias de ejercicios físicos o gimnasia laboral implementadas para disminuir las dolencias o mejorar la salud de las personas. No solo se trata de intervenciones presenciales, también encontramos propuestas llevadas a cabo a través de páginas Web y correo electrónico (Pressler et al., 2010; Dawson et al., 2008; Spittaels et al., 2007).

El desarrollo de propuestas a través del uso de Internet permite llegar a un mayor número de personas y a bajo costo, siendo esta una ventaja para incidir positivamente en un estilo de vida más activo. Asimismo posibilita la comunicación tanto sincrónica como asincrónica entre los participantes y el profesional a cargo, por lo tanto la propuesta puede adaptarse a las necesidades de los participantes, convirtiéndose en un medio con potencialidad debido a la flexibilidad que ofrece su programación y desarrollo.

A continuación presentamos dos experiencias realizadas en el ámbito universitario<sup>2</sup>, donde desarrollamos una propuesta de ejercicios físicos denominada Pausa Saludable. Una de las experiencias se realizó con alumnos universitarios y la otra con docentes e investigadores que cursaban un posgrado a distancia. A partir de la implementación de la propuesta algunas de las preguntas que intentamos responder son:

¿Cuáles son las impresiones y opiniones de los estudiantes de grado y posgrado sobre la propuesta Pausa Saludable?

¿Por qué los sujetos que aceptaron la invitación no inician, inician, permanecen o abandonan la Pausa Saludable?

De este modo, nos propusimos conocer e identificar las opiniones e impresiones de quienes aceptaron participar. Además de identificar las razones y motivos por los cuales iniciaron, permanecieron o abandonaron la propuesta Pausa Saludable.

## **Método**

### **Participantes**

Para la primera experiencia, tuvimos acceso a estudiantes de grado en la Universidad Nacional de Río Cuarto, pertenecientes a una carrera de la Facultad de Ciencias Humanas, mientras que en el segundo estudio accedimos a profesionales que se encontraban cursando a distancia una carrera de posgrado de la Universidad del Comahue.

Para la experiencia con estudiantes de grado fueron invitados todos los inscriptos a la asignatura, siendo un total de 78 sujetos, de los cuales 28 respondieron un cuestionario administrado una vez finalizado el período de la experiencia. Mientras que en la segunda experiencia, 43 fueron los profesionales invitados a participar y 5 enviaron las respuestas del cuestionario. Considerando solo a quienes respondieron el cuestionario, en el grupo de

---

<sup>2</sup> Las experiencias que desarrollamos en este escrito forman parte de dos estudios más presentados en el I Congreso Argentino de Educación Física del Centro del País, VI Jornadas de Investigación en Educación Física, en la Universidad Nacional de Río Cuarto los días 14, 15 y 16 de octubre de 2009.

estudiantes de grado, la mayoría (26) son mujeres y la edad promedio ronda los 24 años. Dentro del grupo de profesionales todas son mujeres y la edad promedio es de 41 años.

### **Instrumentos**

La implementación de la experiencia tuvo una duración de 4 semanas. Finalizada la propuesta utilizamos como instrumento de recolección de datos un cuestionario escrito, elaborado en el marco de la experiencia, integrado por preguntas semiestructuradas.

La estrategia a seguir para la recolección y análisis de los datos se desprende de los objetivos y las preguntas de investigación, los cuales fueron operacionalizados en indicadores y preguntas en el instrumento administrado.

El instrumento se encuentra constituido por nueve preguntas, que se caracterizaron por ser abiertas y semiestructuradas. El propósito de las preguntas elaboradas fue indagar desde la perspectiva de los participantes sobre las siguientes dimensiones: a) impresiones y opiniones; b) motivos de práctica (inicio, permanencia y abandono); c) sugerencias y propuestas que permitieran revisar y evaluar la experiencia.

### **Procedimientos**

Ambas experiencias fueron coordinadas a distancia a través de la creación de un correo electrónico y la posibilidad de acceder a dos plataformas educativas en las cuales se creó especialmente un foro dedicado a la Pausa Saludable. Previamente a la implementación de la propuesta, se confeccionó un manual de tres rutinas de ejercicios físicos con el propósito de iniciar y culminar la jornada de estudio y de trabajo, el cual fue evaluado y revisado por un experto externo a la experiencia.

En el manual se señalan aspectos a tener en cuenta antes y durante la práctica de las rutinas. Se trata de recomendaciones generales en cuanto a la seguridad y ambientación del espacio a utilizar e indicaciones acerca de la respiración y de determinadas posturas durante la práctica.

En el apartado de frecuencia de práctica, los sujetos podían elegir la modalidad que más les agradara o consideraran apropiada. Con esto buscamos que

quienes aceptaron participar pudieran tomar la decisión y ser autónomos en la práctica.

Durante el período que se implementó la Pausa Saludable se habilitó una cuenta de correo con el nombre de la propuesta para mantener la comunicación, así como para que los participantes pudieran realizar comentarios y consultas sobre el contenido o la realización de las rutinas. En este sentido, se consideró la posibilidad de disponer de espacios virtuales a los cuales se pudiera acceder para implementar la experiencia.

Como hemos señalado anteriormente, en la experiencia con estudiantes de grado contamos con un foro dedicado a la propuesta al cual los estudiantes accedían a través de la plataforma educativa Sistema de Apoyo a la Teleformación (SIAT). En cambio, en la propuesta llevada a cabo con profesionales, la plataforma utilizada fue Moodle, en la cual también realizamos los intercambios con los participantes por medio de un foro.

Para el tratamiento de los datos tuvimos en cuenta la propuesta metodológica y los objetivos planteados. De este modo, en el análisis se utilizaron procedimientos que nos permitieron establecer relaciones e interpretaciones de las respuestas de los sujetos acerca de la experiencia implementada, considerando las dimensiones preestablecidas en el cuestionario y las que surgieron a partir del análisis.

## **Resultados**

Los resultados hacen referencia a las distintas dimensiones mencionadas en el apartado de metodología.

### **Pausa Saludable en la opinión de los sujetos**

En el análisis de las respuestas de los sujetos -tanto estudiantes de grado como profesionales- se destacan dos impresiones o percepciones de la experiencia presentada. Una de las perspectivas hace referencia a cuestiones positivas y beneficiosas para la salud; mientras que la otra impresión de los sujetos se caracteriza por ser más pesimista en cuanto a los factores que obstaculizan el inicio y la permanencia. Más precisamente, el tiempo fue uno de

los aspectos mencionados como influyentes en el inicio y abandono de la práctica. Un estudiante señaló que las preferencias por otro tipo de actividad física también inciden en la decisión de participar y continuar.

La opinión que más predomina es el interés y curiosidad que causó la implementación de la propuesta en el ámbito académico. Más precisamente, esta fue la impresión de los estudiantes de grado, ya que solo uno de los profesionales mencionó su sorpresa ante la invitación recibida. También se señala la novedad y utilidad de la experiencia en el bienestar de los participantes. Solo dos estudiantes reflejaron su desinterés hacia la experiencia, pero luego de informarse su opinión cambió.

Por otra parte, una de las preguntas apuntaba directamente a conocer los aspectos positivos de la propuesta, independientemente de la implicancia de los sujetos. De este modo, enfatizaron sobre los beneficios que se obtenían en la calidad de vida y la salud, algunos relacionaban esto con la relajación que proporcionaban los ejercicios. También señalaron el aprendizaje adquirido a través de los ejercicios, mediante las indicaciones e información proporcionada por el manual, siendo el conocimiento obtenido un aspecto favorable. En relación a lo anterior encontramos la importancia de dedicar un tiempo de la rutina diaria a relajarse y ocuparse de uno mismo.

Por su parte, el aspecto innovador de la propuesta impactó positivamente en los sujetos. De lo anterior se desprenden cuestiones relacionadas a la utilidad, la modalidad de presentación y seguimiento realizados mientras se implementó la experiencia. Es preciso destacar dos respuestas que hicieron referencia al cambio de actitud y hábitos a través de la Pausa Saludable: *“ayudaría a adquirir buenos hábitos”, “...el cambio de actitud, la toma de conciencia de las malas posturas y la posibilidad de cambiarlas (...) volví a mis rutinas de caminata”*.

Respecto a las cuestiones adversas o desfavorables en cuanto a la presentación e implementación de la propuesta, se mencionaron la necesidad de contar con un espacio adecuado para la práctica, la falta de tiempo y de hábitos de actividad física. A estos dos últimos aspectos podríamos considerarlos factores personales que incidieron en el grado de implicancia de los sujetos. Sin embargo, la mayoría de los sujetos no encontraron aspectos negativos o poco favorables.

### Motivos de participación

En la Tabla 1 se presentan los resultados referidos a la participación en la Pausa Saludable en ambas experiencias, considerando los sujetos que no iniciaron e iniciaron la propuesta. Se puede observar que del total de encuestados (n=33), 19 no iniciaron y 14 participaron de la experiencia.

Por otra parte, en la Tabla 2 se exponen los resultados de quienes iniciaron la propuesta y permanecieron o abandonaron la práctica. En este caso, finalizadas las cuatro semanas, del total de participantes que iniciaron (n=14), 9 abandonaron la experiencia y 5 permanecieron en la práctica.

Cabe aclarar que los resultados fueron calculados en base a quienes respondieron el cuestionario.

*Tabla 1. Participación en la Pausa Saludable*

| <i>Participación</i> | <i>Estudiantes</i> | <i>Profesionales</i> | <i>Total</i> |
|----------------------|--------------------|----------------------|--------------|
| No inició            | 17                 | 2                    | 19           |
| Inició               | 11                 | 3                    | 14           |
| Total                | 18                 | 5                    | 33           |

*Tabla 2. Permanencia y abandono de quienes iniciaron la experiencia*

| <i>Permanencia</i> | <i>Estudiantes</i> | <i>Profesionales</i> | <i>Total</i> |
|--------------------|--------------------|----------------------|--------------|
| Permanece          | 4                  | 1                    | 5            |
| Abandonó           | 7                  | 2                    | 9            |
| Total              | 11                 | 3                    | 14           |

La falta de tiempo fue la principal razón por la cual la mayoría de los sujetos decidieron no iniciar la propuesta. Más precisamente, la escasez de tiempo se relaciona con las diversas responsabilidades académicas y personales, consideradas prioritarias.

Por otra parte, tres estudiantes señalaron que no iniciaron la Pausa Saludable por no asistir a la clase de presentación y solo dos encuestados por ser físicamente activos en el momento de la invitación a participar.

Quienes iniciaron la propuesta, en primer lugar señalaron que tomaron la decisión de participar por motivos de salud, más precisamente por los beneficios que podrían obtener con la práctica y por la falta de hábitos de actividad física en su rutina diaria. En segundo lugar, la decisión se fundamenta en la curiosidad e interés que originó la presentación de la Pausa Saludable en

el ámbito universitario, relacionándose con necesidad de realizar algo distinto en la rutina diaria. Solo dos estudiantes iniciaron por creer que era una actividad obligatoria. Y por último, un estudiante inició la Pausa Saludable por considerarla un incentivo para afrontar las tareas académicas.

Los participantes que permanecieron en la práctica finalizadas las 4 semanas, señalaron que continuaron porque resultó ser una experiencia beneficiosa, destacando la relajación que producía la práctica. La mayoría de quienes adhirieron a la práctica, al momento de contestar el cuestionario aclaró que lo realizaba con menor frecuencia debido a la falta de tiempo.

Mientras que los motivos de abandono de la práctica se fundamentaron en la falta de tiempo disponible. Otra de las razones es la ausencia de hábitos de actividad física previos, por lo tanto el cambio de conducta necesario para adherir a la propuesta no se produjo.

### **Propuestas para futuras experiencias**

Respecto a las sugerencias señaladas por los sujetos, en primer lugar las propuestas se refieren al formato y las características del mismo. Por ejemplo, la elaboración de un manual con una presentación visualmente más atractiva, incluyendo videos que logren un mayor impacto visual y explicativo de las rutinas, además del acceso directo a través de un enlace a la propuesta implicando la creación de una página Web. También sugirieron la utilización de un software de presentación con indicaciones y música incluida. Más aún, uno de los sujetos enfatizó en la reformulación del título, sugiriendo que sea aún más explícito.

En segundo lugar, proponen concienciar sobre la importancia de la propuesta, explicitando los beneficios en la salud y lo perjudicial de llevar una vida sedentaria, proporcionando más información para lograr una mayor participación. Relacionado a lo anterior y a la necesidad de lograr mayor adhesión, se señala la necesidad que se presente como una actividad obligatoria, puesto que se llevó a cabo como una actividad voluntaria formando parte de las asignaturas.

Solo uno de los profesionales mencionó la necesidad de pensar en estrategias que promuevan la adhesión, mientras que otro se refirió a la importancia de explicitar los logros obtenidos por los participantes.

Otra propuesta mencionada repetidamente para promover la permanencia, fue la implementación de la propuesta de manera presencial y, por lo tanto, programando los encuentros. No obstante, algunos participantes consideran que la decisión depende de cada sujeto. Es decir, las sugerencias y propuestas no solo hacen referencia a la implementación y organización de la Pausa Saludable sino al compromiso de cada persona por su bienestar.

#### **En fin... ¿qué aprendimos de todo esto?**

En la implementación a distancia de las dos experiencias de ejercicios físicos en el ámbito universitario, se destacan diversas perspectivas y factores que inciden en la participación, permanencia y abandono. En este sentido, los resultados obtenidos nos permiten repensar la propuesta Pausa Saludable considerando lo señalado por los sujetos.

Encontramos coincidencias en cuanto al factor tiempo y la posibilidad de disponer de un momento para relajarse. La falta de tiempo es un aspecto que incide en el abandono y en la decisión de no iniciar la propuesta presentada, no obstante se reconoce la necesidad e importancia de llevar un estilo de vida activo y en contar con información pertinente.

De lo anterior se desprende que la adquisición de hábitos saludables se relaciona con cambios en la conducta que son aprendidos. En este sentido, se destaca como favorable el conocimiento que proporciona la experiencia Pausa Saludable, por lo tanto, se debe considerar próximas planificaciones y programaciones el aprendizaje de hábitos como un propósito de la intervención. Con esto, se señala la necesidad de contar con información pertinente para que los invitados a participar de la Pausa Saludable se apropien de la propuesta y se sientan motivados a iniciar y permanecer. De ahí que algunas sugerencias apuntaron a insistir en los beneficios de la práctica y lo perjudicial de una vida sedentaria.

Analizando las razones y motivos de la implicancia de los sujetos en la experiencia, se puede decir que estos son diversos, tratándose tanto de factores personales como contextuales. Dichos factores deberán tenerse en cuenta para una programación más ajustada a la población en la cual se pretende implementar. Más aún, el conocimiento de los factores positivos y

negativos, pero sobre todo conductuales, que influyen el inicio y la continuidad de la práctica permiten diseñar estrategias adecuadas (Garcés del Fayó y Díaz Suárez, 2009).

Las áreas de prevención prioritarias enfatizan en la planificación flexible de las sesiones de práctica para evitar el aburrimiento, y de este modo generar actitudes positivas. También es importante la evaluación de los resultados del programa, tanto sus fortalezas como debilidades para realizar los cambios pertinentes orientados a evitar el abandono prematuro de la práctica.

Las limitaciones más mencionadas en los estudios de intervenciones a través de Internet se relacionan con el alto número de deserción (Pressler et al., 2010, Spittales et al. 2007).

Asimismo, planificar encuentros presenciales, los cuales involucran los aspectos social y relacional, debe ser considerado en la programación de las intervenciones a distancia, puesto que tanto en nuestra investigación como en Dawson et al. (2008) fue un factor que incidió en el abandono.

A pesar de las posibilidades que ofrece el uso de Internet, caracterizándose por la disponibilidad y flexibilidad en el acceso, éstas no parecen ser suficientes para incentivar a los participantes. Por esta razón, es necesario continuar indagando para aumentar la participación y la permanencia en la programación de actividad física a distancia, puesto que es un recurso con potencialidad que permite llegar a muchas personas y a un bajo costo. En este sentido, no estamos proponiendo reemplazar la programación de actividades presenciales y con otros, en este caso proponemos entender a los recursos que ofrece Internet como un mediador entre la intervención y el cambio de actitud de los participantes hacia la actividad física.

Con estas experiencias nos propusimos identificar las opiniones de los sujetos, además de las razones y motivos de permanencia y abandono. Los hallazgos nos permitieron acceder a un mayor conocimiento acerca de las perspectivas de los sujetos para pensar en una programación más ajustada, con la convicción de planificar y orientar las acciones hacia estilos de vida más activos para que los hábitos saludables perduren en el tiempo.

### Referencias bibliográficas

- Dawson, K.; Tracey, J.; Berry, T. (2008): "Evaluation of work place group and internet based physical activity interventions on psychological variables associated with exercise behaviour change". En *Journal of Sports Science and Medicine*, nº 7, pp. 537-543.
- Garcés de los Fayos, E. y Díaz Suárez, A. (2009): Diseño y desarrollo de programas de actividad física y deportiva. En Márquez Rosa, S. y Garatachea Vallejo, N. (Dir.) *Actividad física y salud*. FUNIBER y Ediciones Díaz de Santos, España.
- Luttmann, A., Jäger M., Griefahn, B., Caffier, G., Liebers, F. y U. Steinberg. (2004): Serie protección de la salud de los trabajadores, N°5 Prevención de trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo. Organización Mundial de la Salud. Francia. Publicación electrónica en [http://www.who.int/occupational\\_health/publications/en/pwh5sp.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh5sp.pdf) (consulta 20/08/2011).
- Oliveira, J. R. (2007): "A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais". En *Revista de Educação Física*, nº139, pp. 40-49.
- Organización Mundial de la Salud, (2010): *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza.
- Pressler, A.; Knebel, U.; Esch, S.; Kölbl, D.; Esefeld, K.; Scherr, J.; Haller, B.; Schmidt-Trucksäss, A.; Krcmar, H. b, Martin Halle a, Jan Marco Leimeister, (2010): "An internet-delivered exercise intervention for workplace health promotion in overweight sedentary employees: A randomized trial". En *Preventive Medicine*, nº 51 pp. 234–239.
- Spittaels, H.; De Bourdeaudhuij, I y Vandelanotte, C. (2007): "Evaluation of a website-delivered computer-tailored intervention for increasing physical activity in the general population". En *Preventive Medicine*, nº 44, pp. 209–217.