

**MOTIVACIÓN HACIA PROGRAMAS DE EJERCICIO, DEPORTE Y ACTIVIDAD
FÍSICA DE LOS EMPLEADOS DE UNE TELEFÓNICA DE PEREIRA 2012**

**ADRIAN DE JESÚS OROZCO DURÁN
JHON EDWARD ROJAS VARGAS**

TRABAJO DE GRADO

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
PEREIRA
2013**

**MOTIVACIÓN HACIA PROGRAMAS DE EJERCICIO, DEPORTE Y ACTIVIDAD
FÍSICA DE LOS EMPLEADOS DE UNE TELEFÓNICA DE PEREIRA 2013**

**ADRIAN DE JESÚS OROZCO DURÁN
JHON EDWARD ROJAS VARGAS**

**Trabajo de grado requisito para la culminación del Pregrado
Ciencias del Deporte y la Recreación**

**Director de trabajo de grado
JHON JAIRO TREJOS PARRA
Docente Programa Ciencias del Deporte y la Recreación
Médico y Cirujano
Magister en Educación y Desarrollo Comunitario**

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
PEREIRA
2013**

Nota de aceptación:

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|-----------|
| 1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA | 15 |
| 1.1 PREGUNTA PROBLEMA | 16 |
| 2. JUSTIFICACIÓN | 17 |
| 3. OBJETIVOS | 19 |
| 3.1 OBJETIVO GENERAL | 19 |
| 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 19 |
| 4. MARCO REFERENCIAL | 20 |
| 4.1 MARCO CONTEXTUAL..... | 20 |
| 4.1.1 Ley 181 de 1995..... | 20 |
| 4.1.2 Artículo 52. Modificado. A.L. 2/2000, art. 1..... | 21 |
| 4.1.3 Ley 729 de 2001..... | 21 |
| 4.1.4 Decreto número 4725 de 2005..... | 23 |
| 4.1.5 <i>Extraído del Plan decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física para el desarrollo humano, la convivencia y la paz 2009 – 2019</i> | 24 |
| 4.1.6 Ley 1562, 11 de Julio de 2012 | 25 |
| 4.1.7 Concepto 303762 del 25 de septiembre de 2009..... | 26 |
| 4.2 MARCO TEÓRICO..... | 26 |
| 4.2.1 <i>Acerca de la Actividad Física</i> | 26 |
| 4.2.2 <i>Actitud en la Actividad Física.</i> | 29 |
| 4.2.3 <i>Deserción.</i> | 32 |
| 4.2.4 <i>Motivación</i> | 36 |
| 4.3 MARCO DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS | 46 |

| | |
|---|-----------|
| 5. METODOLOGÍA | 53 |
| 5.1 DISEÑO | 53 |
| 5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA..... | 53 |
| 5.2.1 Población: | 53 |
| 5.2.2 Muestreo | 53 |
| 5.3 VARIABLES..... | 54 |
| 5.3.1 Programas y espacios recreodeportivos de la empresa..... | 54 |
| 5.3.2 Factores motivacionales..... | 54 |
| 5.3.3 Preferencias de programas y espacios deportivo-recreativos..... | 55 |
| 5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS | 55 |
| 5.4.1 Descripción del instrumento | 56 |
| 5.4.2 Validación..... | 56 |
| 5.5 EVALUACIÓN BIOÉTICA | 57 |
| 5.6 PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS | 58 |
| 5.6.1 De generación de conocimiento o desarrollo tecnológico | 58 |
| 5.6.2 De fortalecimiento de la capacidad científica nacional..... | 58 |
| 5.6.3 De apropiación social de conocimiento..... | 58 |
| 5.6.4 Impactos esperados..... | 59 |
| 6. RESULTADO | 60 |
| 6.1 VARIABLES DEMOGRÁFICAS | 60 |
| 6.2 VARIABLES LOCATIVAS | 61 |
| 6.3 VARIABLE DE CONOCIMIENTO Y PARTICIPACIÓN..... | 61 |
| 6.4 VARIABLE DE ACTITUD | 63 |
| 6.5 VARIABLE DE MOTIVACIÓN | 64 |

| | |
|------------------------------------|-----------|
| 6.6 VARIABLE DE PREFERENCIAS | 66 |
| 7. DISCUSIÓN | 68 |
| 8. CONCLUSIONES | 71 |
| 9. RECOMENDACIONES | 73 |
| 10. BIBLIOGRAFÍA | 75 |

TABLA DE ILUSTRACIONES

| | |
|---------------------|----|
| Ilustración 1 | 36 |
| Ilustración 2 | 38 |
| Ilustración 3 | 39 |

TABLA DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1. Género de los encuestados. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012 | 60 |
| Figura 2. % Rangos de edad de los encuestados. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012..... | 60 |
| Figura 3. % Tipo de labor de los encuestados. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012..... | 61 |
| Figura 4. Conocimiento de los encuestados sobre los escenarios deportivos y recreativos de su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012..... | 61 |
| Figura 5. Conocimiento de los encuestados sobre los programas deportivos y recreativos de su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012..... | 61 |
| Figura 6. Participación de los encuestados en programas deportivos y recreativos de otras entidades. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012..... | 62 |
| Figura 7. Conocimiento y participación de los encuestados en programas deportivos y recreativos ofrecidos por su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012..... | 62 |
| Figura 8. Conocimiento y participación de los encuestados en escenarios deportivos y recreativos ofrecidos por su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012..... | 62 |
| Figura 9. Actitud hacia el ejercicio de los encuestados. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012. | 63 |
| Figura 10. Razones por las cuales los encuestados se sienten motivados en la práctica recreodeportiva. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012..... | 64 |
| Figura 11. Razones por las cuales los encuestados se sienten desmotivados en la práctica recreodeportiva. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012..... | 65 |
| Figura 12. Opinión de los encuestados sobre la necesidad de ofertar otros programas deportivos y recreativos en su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012..... | 66 |
| Figura 13. Opinión de los encuestados sobre la necesidad de ofertar otros escenarios deportivos y recreativos en su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012..... | 66 |

Figura 14. Preferencia de los encuestados en cuanto a escenarios recreodeportivos que quisieran en su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.66

Figura 15. Preferencia de los encuestados en cuanto a programas recreodeportivos que quisieran en su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.67

Dedicatoria

A Dios por tener con nosotros a nuestros padres, que han sido el motor de nuestras vidas para culminar esta etapa que es el comienzo de un nuevo ciclo. Y por supuesto a Santiaguito, que esto te sirva de ejemplo para colocarte grandes metas en tu futuro.

Agradecimientos

A todos los docentes de la Universidad Tecnológica de Pereira que compartieron sus conocimientos, dentro y fuera de clase, haciendo posible que nuestra formación profesional se resumiera en satisfacciones académicas. En especial al profesor Jhon Jairo Trejos, docente asesor y director de Trabajo de grado, quien con su valioso aporte y gran paciencia ha hecho posible el éxito de la presente investigación.

A la empresa UNE Telefónica de la ciudad de Pereira, quien nos abrió sus puertas, y brindó los permisos necesarios que facilitaron la realización del presente estudio.

A los participantes de la encuesta.

A mi esposa Adriana, por estar siempre presente en los sucesos importantes de mi vida.

RESUMEN

Se describieron los factores motivacionales hacia actividades recreodeportivas de los empleados de UNE Telefónica de Pereira durante el año 2012, de orden físico, social, económico y ambiental. La población de ambos géneros oscilaba entre los 18 y 60 años, pertenecían en su mayoría al estrato 3 con un nivel académico de secundaria y pregrado; desarrollaban actividades laborales de campo, oficina o mixtas. De las 431 personas, se obtuvo una muestra de 203 a través de un muestreo aleatorio simple. El instrumento utilizado se basó en el cuestionario internacional de actividad física Agita Sao Paulo (IPAQ) y fue validado al contexto local a través de una prueba piloto. El 49% y el 63% de los encuestados conocían respectivamente la existencia de los escenarios y programas recreodeportivos de la empresa. Un 51% de las personas manifestaron hacer o haber hecho ejercicio y querer seguir una disciplina, solo un 2,5% dijeron no considerar la práctica en actividades recreodeportivas. Como se ha podido determinar en otros estudios, el cuidado de la salud fue de los motivos principales para la práctica en actividades recreodeportivas, con un 80%, seguido de una buena forma física con un 70%. Sobre las razones de abandono o no participación, la mayor parte manifestaron no tener tiempo o disciplina suficiente. Para el 60% de los empleados, la empresa debería ofertar otros programas y escenarios recreodeportivos, especialmente más programas familiares, y conseguir canchas deportivas múltiples a través de convenios.

INTRODUCCIÓN

La motivación y posterior participación en actividades deportivas y recreativas por parte de las personas, es un tema que ha suscitado mucho interés en los académicos pertenecientes a los campos del deporte, la recreación y la psicología deportiva, numerosos estudios se han llevado a cabo en los últimos años, involucrando poblaciones de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, quienes pertenecen a algún espacio deportivo recreativo o deportivo competitivo y se han adherido a un espacio o programa recreodeportivo, o por el contrario lo han abandonado.

Paralelo a ello, en las empresas de la ciudad de Pereira, se apuesta a la salud física y mental de los empleados, como componente de los objetivos dentro de la salud ocupacional y una estrategia para disminuir los costos por enfermedad, incapacidades y el posterior ausentismo laboral. Se han pensado diversas maneras de intervenir esta problemática en nuestro medio, pero casi todas ellas van encaminadas a la parte correctiva mas no preventiva del asunto, por esa razón se organizan en muchas empresas, toda una serie de actividades y programas para los empleados, sin un direccionamiento claro y omitiendo las necesidades particulares de sus colaboradores, en temas asociados a la motivación, los factores físicos, mentales, psicológicos y sociales que condicionan el interés y la voluntad de los seres humanos.

Desde la psicología del deporte, se pueden abordar los aspectos psicomotivacionales de las personas pertenecientes a las empresas, planteando mecanismos que permitan conocer fortalezas, debilidades, y en general aspectos de satisfacción al momento de participar en espacios y programas recreodeportivos, en búsqueda de la salud, un buen concepto de la autoimagen o el simple aprovechamiento del tiempo libre. Dentro de las empresas importantes de la ciudad de Pereira, que poseen dentro de su nómina personas de diversos géneros, edades, clases sociales, y funciones operativas y/o administrativas, se encuentra Telefónica UNE, una empresa de telecomunicaciones líder en la región, que ha apostado por el bienestar físico y mental de sus empleados y desea direccionar estrategias a largo plazo para mejorar el bienestar de los trabajadores, que por consiguiente lleva a una buena atención a los usuarios. Los factores varían de acuerdo a las condiciones y tipo de empresa que se desea intervenir, pero es necesario conocer de primera mano, los intereses y expectativas de las personas directamente involucradas, antes de plantearse alternativas.

Se cuenta con gran documentación para intervenir procesos con población físicamente activa, o que pertenecen o han pertenecido a espacios y/o programas recreodeportivos, pero con personas de la clase trabajadora, que dividen su tiempo entre las obligaciones laborales, el aprovechamiento del tiempo libre y el cuidado de su salud, o han permanecido en un estado sedentario o de inactividad, apenas se están construyendo criterios de intervención como lo expuesto en la nueva legislación en salud ocupacional y riesgos laborales a través de la ley 1562 de 2012 (actualización) y que han puesto en marcha muchas organizaciones. La presente

investigación profundiza un poco más en los aspectos psicomotivacionales de participación en actividades recreodeportivas, de los empleados de UNE Telefónica de Pereira.

1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

La presente investigación descriptiva, se realizará con el fin de conocer los factores que motivan a los Empleados de UNE Telefónica de Pereira, a practicar un deporte, realizar algún tipo de ejercicio o una actividad recreativa. La motivación es indiscutiblemente un factor determinante a la hora de participar o permanecer en estos espacios de salud, por ello y con la ayuda de algunos trabajos en psicología aplicada al ejercicio físico, específicamente el área de la motivación e investigaciones sobre deserción deportiva, se intentará recolectar datos que puedan dar unas posibles respuestas que direccionen estrategias, permitiendo utilizar esta información como punto de partida a la hora de ejecutar programas referentes a la práctica de la actividad y el ejercicio físico, al interior de UNE Telefónica de Pereira, que puedan ser aplicados en otras empresas de similares características.

Los estudios realizados han sido predominantes en deportistas de alto rendimiento pertenecientes a las ligas y clubes, pero en el caso de las personas del común, que solo buscan el ejercicio físico como elemento de estética y salud, estos apenas se están llevando a cabo.

Son varios los motivos por los cuales las personas dejan de asistir o nunca se vinculan a las actividades recreo-deportivas propuestas por sus empresas, pueden ser de índole económica, cultural, social o simplemente de salud.

El sedentarismo físico es la carencia de actividad física fuerte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas.

El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, las consecuencias pueden ser propensión a la obesidad, debilitamiento óseo, cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico, problemas cardíacos, problemas de espalda que generan dolores frecuentes, propensión a desgarres musculares, disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción, ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices), dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de colon, sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal y aumento del nivel de desconcentración.¹

Puesto que se desconocen de manera certera los motivos, no se ha podido llevar a cabo planes de contingencia que logren motivar y acercar a las personas a la práctica de este tipo de actividades, y aumente la determinación de las que asisten y han adoptado el ejercicio y la actividad física como un estilo de vida en UNE

¹ Paulo Sena universidad de Vigo, España sociedad iberoamericana de psicología del deporte (SIPD) pjrsena@gmail.com www.paulosena.com congreso de ejercicio y salud ▪ Bogotá ▪ 03.10.2007

Telefónica de Pereira. Algunas consecuencias del sedentarismo dentro de las empresas, es el aumento del ausentismo laboral por enfermedad y la aparición de patologías referentes al tipo de trabajo desarrollado, que en últimas ocasiona mayores gastos para el empleador y disminución de la calidad del trabajo.

1.1 PREGUNTA PROBLEMA

¿Cuáles son los factores que motivan a los Empleados de UNE Telefónica de Pereira a realizar ejercicio, actividades recreativas, o practicar un deporte?

2. JUSTIFICACIÓN

La recreación y el deporte son un fenómeno social, un derecho del hombre como forma cultural, al integrarse ambos, promueven valores específicos que posibilitan el perfeccionamiento de la personalidad humana en su desarrollo físico e intelectual, contribuyendo a su preparación para la vida en la sociedad.² El ejercicio físico y las actividades recreativas son factores fundamentales en la promoción de la salud. Su práctica regular, permite generar adaptaciones en diferentes sistemas como el cardiopulmonar y osteomuscular, mejorar la condición y función del organismo, además de incidir positivamente en el estado de ánimo de las personas. Al ejercicio y las actividades recreativas se le han atribuido cambios positivos de orden físico, psicológico y social, en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores; en personas sanas y enfermas. Los principales cambios benéficos descritos son la reducción del peso corporal, disminución de la tasa de enfermedades del corazón, mejorar la resistencia física, incrementar la autoestima, controlar el estrés, disminuir el riesgo de algunos tipos de cáncer y rebajar los costos en salud. Para que esto se logre, el ejercicio o la actividad recreativa deben ser practicados regularmente. Las actividades aconsejadas principalmente son las de tipo aeróbico y recreo-deportivas como caminata, trote, ciclismo, natación y danzas entre otras.³

La actividad físico-deportiva está ocupando paulatinamente un lugar privilegiado dentro del marco de la sociedad occidental. La magnitud social del fenómeno deportivo ha calado profundamente en virtud de la importante difusión que de él se hace en los diversos medios de comunicación.⁴

Dentro de las empresas, se busca que tanto los empleados como sus familias, tengan espacios de encuentro, en los cuales puedan desarrollar actividades deportivas y recreativas que les permita socializar y a la vez cuidar su salud.

Trabajar dentro de una empresa dónde el empleado se sienta a gusto y cuidado, transmite orgullo al empleado de pertenecer a la misma y esto se transmite al exterior.

El deporte y la recreación aportan aquello que el Departamento de recursos humanos busca para el empleado: fomenta la comunicación, optimiza el rendimiento personal, la concentración y el liderazgo.

² GUTIERREZ SANMARTIN, M. (1995). Valores sociales y deporte. Monografías sobre ciencias de la actividad física y el deporte. Gymnos Editorial. Madrid.

³ Dr. Luis Serratosa Especialista en Medicina de la Educación física y del Deporte Médico adjunto del Servicio de Cardiología del Centro de Medicina del Deporte Madrid.

Dra. Nieves Palacios Especialista en Endocrinología y Nutrición y en Medicina de la Educación Física y Deporte Jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte. Madrid).

⁴ Ferguson, M. (1983). For ever feminine. London: Heineman. Fishman, J.(1978). Crime waves as ideology. Social problems, 25, 531-543. Gerbner, G. (1964). Ideological perspectives and political tendencies in new reporting. Journalism Quarterly, 41, 495-573. Stein, R. (1972). Media power. Boston: Houghton Mifflin. Tuchman, G. (1978). The symbolic annihilation of women. In G. Tuchman, A.K. Daniels y J. Benet (Edit), Heart and home (3-29). New York: Oxford University Press.

Implantar actividades recreo deportivas, para que los empleados tengan la posibilidad de disfrutar de varias modalidades deportivas a lo largo del año, transmite una imagen, tanto al empleado como al exterior, de ser una compañía actual y moderna, que sabe cuidar el interior y por ello también el servicio y/o producto a ofertar.

Dado el gran número de Empleados de UNE Telefónica de Pereira, y por consiguiente la diversidad de los mismos, es importante conocer en qué medida están propiciando el cuidado de su salud, y aprovechando los espacios recreo-deportivos que se les brinda, que los hace acercarse a ellos y cuando no lo hacen cuales son los motivos.

De allí la importancia de esta investigación, que es poder filtrar y explorar los aspectos psico motivacionales, por los cuales los Empleados asisten a estos espacios de convivencia, practican un deporte, realizan ejercicio o simplemente una actividad recreativa.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Describir los factores motivacionales hacia los programas de ejercicio, deporte y actividad física de los Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el nivel de conocimiento y participación en los programas y espacios ofrecidos por la empresa por parte de los empleados de UNE Telefónica de Pereira.
- Identificar la problemática presente en la deserción o no participación en los programas recreo-deportivos diseñados por UNE Telefónica de Pereira para sus empleados, y de esta manera plantear a futuro alternativas que permitan minimizar estas conductas y posibiliten estrategias oportunas.
- Identificar los factores psicológicos y sociales que inciden sobre las actitudes hacia la actividad física por parte de los Empleados de UNE Telefónica de Pereira.
- Determinar los factores económicos y laborales que inciden sobre las actitudes hacia la actividad física por parte de los Empleados de UNE Telefónica de Pereira.
- Identificar los factores ambientales que inciden sobre las actitudes hacia la actividad física por parte de los Empleados de UNE Telefónica de Pereira.
- Identificar los factores físicos que inciden sobre las actitudes hacia la actividad física por parte de los Empleados de UNE Telefónica de Pereira.
- Identificar las preferencias en cuanto a programas y espacios recreo deportivos por parte de los empleados de UNE Telefónica de Pereira.

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 MARCO CONTEXTUAL

4.1.1 Ley 181 de 1995.

"Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte".

CAPÍTULO I

ART. 1. Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

ART. 3. Garantías para el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

-Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados.

-Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.

-Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos.

-Estimular la investigación científica de las ciencias aplicadas al deporte.

-Compilar, suministrar y difundir la información y documentación relativas a la educación física, el deporte y la recreación y en especial, las relacionadas con los

resultados de las investigaciones y los estudios sobre programas, experiencias técnicas y científicas referidas a aquéllas.

-Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud.

CAPÍTULO II

Principios fundamentales.

ART. 4. Derecho social. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social.

ART. 46. El Sistema Nacional del Deporte es el conjunto de organismos, articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física. ⁵

4.1.2 Artículo 52. Modificado. A.L. 2/2000, art. 1.

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

4.1.3 Ley 729 de 2001.

Reglamentación legal para gimnasios, centros médicos deportivos y centros de acondicionamiento físico C.A.P.F.

ART. 1. Créase los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, Municipales o Distritales.

⁵ LEY 181 DE 1995 (Enero 18) Diario Oficial No. 41.679, de 18 de enero de 1995

ART. 2. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, son establecimientos que prestarán un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control, y demás actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de todo ser humano, a través de la recreación, el deporte, la terapia y otros servicios fijados por autoridades competentes y debidamente autorizados, orientados por profesionales en la salud, que coordinarían a licenciados en educación física, tecnológicos deportivos y demás personas afines que consideren que el tratamiento o rehabilitación de la persona (s) se realice en los CAPF.

ART. 4. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, deberán contar con las instalaciones adecuadas para la realización de los diferentes programas.

ART. 5. Corresponde al ente deportivo municipal o distrital velar porque los servicios prestados en estas organizaciones se adecuen a las condiciones de salud, higiene y aptitud deportiva, atendidas por personal altamente capacitado, médico, nutricionista, fisioterapeutas, educadores, físicos, licenciados o tecnólogos en deporte y educación física.

ART. 6. Las actividades desarrolladas por los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, se entenderán como servicio médico siempre y cuando estén relacionados con la rehabilitación, prevención, atención, recuperación y control de las personas debidamente remitidas por profesionales de la salud.

ART. 8. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, podrán asociarse para buscar representación nacional y participar en temas de salud y deporte.

ART. 9. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, podrán recibir los beneficios que en materia deportiva se establezcan en Colombia.

ART. 10. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, están autorizados para atender programas sociales a bajo costo para pensionados o grupos de tercera edad debidamente asociados y autorizados por los entes deportivos municipales para llevar control o prevención en salud.⁶

⁶ Constitución política de Colombia LEY 729 DE 2001 (diciembre 31) Diario Oficial No. 44.663, de 31 de diciembre de 2001

4.1.4 Decreto número 4725 de 2005

CAPITULO I.

Definiciones, funciones y deberes de los gimnasios.

ART. 2. Gimnasio. Establecimiento destinado a la práctica del ejercicio físico dirigido, bajo un proceso sistemático, científico, y pedagógico que busca mantener o mejorar la condición física de las personas.

ART. 4. Funciones y Deberes. Los gimnasios, de acuerdo con su nivel de complejidad y objetivos deberán cumplir las siguientes funciones:

1. Atender las solicitudes de información y orientación hechas por los usuarios o la comunidad sobre programas de actividad física, ejercicio y deporte, uso de sustancias ergogénicas, así como sobre los servicios que prestan.
2. Fomentar actividades de promoción de la salud y de prevención de enfermedades, y generación de hábitos saludables que mejoren la calidad de vida.
3. Procurar dentro de la comunidad un ambiente que ofrezca a los beneficiarios las máximas oportunidades posibles para su desarrollo físico, psicológico, espiritual, emocional, sociocultural y estético.
4. Decidir, desde el punto de vista técnico científico y ético, el tipo de programa más adecuado para cada usuario, sustentándolo apropiadamente.
5. Propiciar la capacitación permanente del grupo técnico y profesional que labora en el establecimiento.
6. Llevar a cabo actividades formativas, educativas y del uso creativo del tiempo libre.
7. Contar con un sistema de evaluación y seguimiento.
8. Desarrollar y revisar periódicamente el plan de emergencias del establecimiento.

CAPITULO II

Exigencia para el ingreso a los gimnasios y derechos de los usuarios.

ART. 5. Solicitud de Admisión. Para la admisión de cualquier usuario a un gimnasio, este deberá presentar su carné de afiliación al Sistema de Seguridad Social en Salud y llenar un formato de ingreso.

ART. 8. Derechos de los Usuarios.

CAPITULO III

Requerimientos para los gimnasios.

ART. 9. Talento Humano. Los licenciados de educación física, los profesionales en deporte o áreas afines, los tecnólogos y el personal calificado, constituyen el talento humano idóneo para la dirección y ejecución de las actividades físicas que se desarrollen en los gimnasios.

ART. 10. Instalaciones apropiadas.

ART. 15. Primeros Auxilios. Los profesores encargados de la supervisión de las actividades físicas de los gimnasios deberán estar entrenados en primeros auxilios. Las certificaciones correspondientes serán exhibidas a la vista del público y tendrán vigencia de un año.

ART. 18. Los Institutos de Deporte Municipales o de Bogotá D.C. aplicarán las disposiciones contenidas en el presente decreto para efectos de avalar el funcionamiento de los gimnasios. .⁷

4.1.5 Extraído del Plan decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física para el desarrollo humano, la convivencia y la paz 2009 – 2019

⁷ Constitución política de Colombia Decreto número 4725 de 2005, numeral 11 del artículo 189 de la Constitución Política y el artículo 81 de la ley 181 de 1995, Bogotá D.C.

Numeral 12 del artículo 74 de la Ley 715 de 2001.

Competencia de los Departamentos

Será función de los departamentos coordinar acciones entre los municipios para desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el territorio”.⁸

4.1.6 Ley 1562, 11 de Julio de 2012

Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.

ART.1. Sistema General de Riesgos Laborales: Es el conjunto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan.

-Salud Ocupacional: Se entenderá en adelante como Seguridad y Salud en el Trabajo, definida como aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

ART. 2. Modificación del artículo 13 del Decreto - ley 1295 de 1994. Afiliados al Sistema General de Riesgos Laborales de forma obligatoria.

ART. 4. Enfermedad laboral. Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. El Gobierno Nacional, determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacionales será reconocida como enfermedad laboral, conforme lo establecido en las normas legales vigentes. .⁹

⁸ Plan decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física para el desarrollo humano, la convivencia y la paz 2009 – 2019 Numeral 12 del artículo 74 de la Ley 715 de 2001

⁹ Sistema de riesgos laborales y salud ocupacional. Ley 1562, 11 de Julio de 2012 Bogotá D.C.

4.1.7 Concepto 303762 del 25 de septiembre de 2009

Derecho de los trabajadores a la participación en actividades recreo deportivas en la jornada laboral por cuenta del empleador.

ART. 21. Adicionase al Capítulo 11 del Título VI Parte Primera del Código Sustantivo del Trabajo el siguiente artículo:

Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, éstos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.

Por su parte, el artículo 5° del Decreto 1127 de 1991 regula que la asistencia de los trabajadores a las actividades programadas por la empresa es de carácter obligatoria, pero a su vez permite que el empleador organice por grupos a sus trabajadores a fin de que no se afecte el normal funcionamiento de la empresa, mientras cumplen con las mismas.¹⁰

4.2 MARCO TEÓRICO

4.2.1 Acerca de la Actividad Física

Cuando se habla de la actividad física, en el campo de las Ciencias del deporte y la recreación, se hace referencia a todos aquellos aspectos presentes en la vida del ser humano dentro de su cotidianidad, que implican un gasto de energía mayor que el basal, o aquel que necesita el organismo de forma básica para sobrevivir, como por ejemplo el caminar, barrer, manejar un coche y muchas otras, sin ser necesariamente programado ni con una intencionalidad definida, para muchas personas del común, sin un tipo de formación en áreas de la salud, la actividad física suele confundirse a menudo con el ejercicio físico, “[...] la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo, producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.¹¹

Por otro lado se tiene el concepto del ejercicio físico, que son todos aquellos movimientos y tareas coordinadas y acciones motrices dirigidas, con una intencionalidad definida y unos claros objetivos, MOSTON define el ejercicio físico “[...] como el acto voluntario aceptado libremente con intención de mejora personal,

¹⁰ Ministerio de la Protección Social Concepto 303762 /25-09-2009 Capitulo. 21..

¹¹ Sánchez Bañuelos F. (1986) Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid, Gymnos.

es fundamentalmente controlado cualitativa y cuantitativamente y tiene intencionalidad”.¹²

Es de resaltar que constantemente en nuestro medio se tiende a utilizar el concepto de actividad física para referirse al ejercicio físico, inclusive algunos autores homologan estos significados, por considerarlos semejantes, y por suponer que las palabras “Actividad Física”, pueden ser más entendibles en el campo de la salud; estas implican de alguna manera un conjunto más amplio de factores como biológicos, personales y socioculturales, llamados de un modo más generalizado movimiento corporal, por lo tanto para dar una definición más precisa de la actividad física estas tres dimensiones deberán ir de la mano. Otro acercamiento al concepto de Actividad Física nos dice:

“La actividad física consiste en interaccionar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal”. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético, así mismo casi siempre es una práctica social, ya que es un medio para interaccionar con otras personas y a su vez es una experiencia y vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismos y a aceptar nuestras limitaciones”.¹³

Dentro del panorama científico, la actividad física se observa no solo como las practicas fuera de lo cotidiano, sino como todas aquellas actividades capaces de generar cambios y adaptaciones, tanto morfo-funcionales y fisiológicas como sociales y psicológicas que de algún modo pueden generar cambios en el estilo de vida de los individuos,

“La actividad física saludable debe de ser una experiencia divertida, agradable y atractiva que llegue a cautivarnos. En algunos casos, estar excesivamente ofuscados en la distancia que se debe recorrer, el tiempo en que se debe hacer o la frecuencia cardiaca a la que se debe realizar, puede resultar contraproducente porque se puede crear una obsesión de tal manera que la práctica provoque desasosiego y ansiedad”¹⁴

¹²MOSSTON, MUSKA. Developmental Movement. Columbus, OH: Charles E. Merrill Publishing Ca. 1965

¹³ Sánchez Bañuelos F. (1986) Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid, Gymnos

¹⁴ . Idem

La actividad física está y estará dirigida en todo momento a preservar la salud y mejorar las condiciones de vida de las personas, puesto que estas dejarán de ser sedentarias, evitando enfermedades que pudiesen aparecer por su causa.

El sedentarismo es la enfermedad del siglo XXI, de allí surgen diferentes tipos de patologías que afectan sustancialmente la vida de las personas, como lo son las ECNT(Enfermedades crónicas no transmisibles) entre ellas se puede reconocer la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial; La Organización Mundial de la Salud considera a este como un problema de salud pública global, está considerado como una causa mayor de muerte, discapacidad y enfermedad; se considera que aproximadamente dos millones de muertes son atribuidos a la inactividad física y en Estados Unidos le otorgan el 12% de las cifras de muerte.¹⁵

La modernización, los avances tecnológicos, la mecanización de procesos, han ocasionado que cada vez más el ser humano sea menos activo, disminuyendo la frecuencia con que pueda desarrollar algún tipo de actividad física que le permita preservar una óptima condición física, utilizar adecuadamente su tiempo libre y mantener una mente sana. Al respecto Mariño afirma “La cantidad de actividad física que se realiza disminuye a medida que aumenta la edad. Las escuelas de educación primaria en Colombia y en el mundo han disminuido la clase de educación física, incluso simplemente la desaparecen del currículo influyendo así desde las bases los hábitos de vida saludable”.

A la actividad física a través de los años se le ha atribuido una serie de características benéficas en el plano físico (estético) lo que se debe preguntar es ¿qué aportes ofrece en los campos de las relaciones interpersonales, en la autoestima de las personas y sus procesos de realización? Sánchez menciona dos aspectos fundamentales de la actividad física: El primero es el cuantitativo, que se encuentra en relación directa al consumo y movilización de la energía necesaria para realizar la actividad física, es decir, a la actividad metabólica. El segundo aspecto es el cualitativo, vinculado estrechamente al tipo de la actividad que se ha de realizar y en el que el propósito y el contexto social en los que se desarrolla.

Así Gómez y otros (2005) lo apoyan: “En la actualidad nadie duda que la actividad física y el ejercicio, realizados de forma moderada y médicamente controlados, inciden de forma positiva sobre la salud y el estado de bienestar general de las personas, ya que un hábito de vida físicamente activo conlleva estilos de vida saludables, alejados del consumo de tóxicos y de los hábitos insanos. Por otro lado, la socialización del estilo de vida puede ser considerada como un proceso por el cual las personas adquieren los patrones de conductas y de hábitos que constituyen su estilo de vida, así como las actitudes, los valores y las normas relacionadas con el mismo”.¹⁶

¹⁵ (OMS 1998). Se reservan todos los derechos. Las publicaciones de la Organización Mundial de la Salud pueden solicitarse a Ediciones de la OMS, Organización Mundial de la Salud, 20 Avenue Appia, 1211 Ginebra

¹⁶ Gómez Puerto, José Ramón; Jurado Rubio, María Isabel; Viana Montaner, Bernardo Hernán; Edir Da Silva, Marzo; Hernández Mendo, Antonio (2005). Estilos y calidad de vida. Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital, 10(90). Internet: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm> .

La actividad física busca desarrollar una mejor calidad de vida, de esa manera la OMS.¹⁷ Según el glosario de promoción de la salud propone la siguiente definición para calidad de vida:

"Percepción personal de un individuo de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses". Y para estilo de vida describe "una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales"

Los programas de ejercicio físico divulgan procesos positivos y saludables frente al aumento y la valoración positiva de la autoestima, del mejoramiento del auto concepto personal, la disminución de los niveles de ansiedad y estrés, el aumento del bienestar emocional, entre muchas otras .¹⁸

4.2.2 Actitud en la Actividad Física.

El concepto de actitud nace de la psicología social, varía de acuerdo a los autores, dentro de las definiciones más conocidas se encuentra la dada por Fishbein y Ajze¹⁹

Como la "Predisposición aprendida para responder consistentemente de un modo favorable o desfavorable con respecto a un objeto social dado"²⁰

Quien afirma que "las actitudes son un conjunto de creencias, sentimientos y tendencias que predisponen a actuar de una determinada manera a un individuo".

La actitud se vale de tres componentes que, según Carretero (2002, p.106) son:- Cognitivo, que hace referencia a las convicciones, creencias, valores, ideas, expectativas, etc. que una persona tiene sobre algo. Estos conocimientos son los que permiten asumir juicios de valor, tales como verdadero o falso, bueno o malo, positivo o negativo, deseable o indeseable.

¹⁷ OMS, Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios de Empresas Públicas de Medellín

¹⁸ (Ramírez y otros, 2004). Ramírez, William; Vinaccia, Stefano; Ramón Suárez, Gustavo (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de Estudios Sociales, 18: 67-75

¹⁹ (citado por Pérez y Devis, 2004, p. 6), Pérez Samaniego, Víctor; Devís Devis, José (2004). Conceptuación y medidas de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. Revista de Psicología del Deporte, 13(2): 157-173

²⁰ O Dosil (2003), Dosil Díaz, Joaquín (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física. Cuadernos de psicología del deporte, 2(2). Internet: <http://psicodeporte.net/cuadernos/dosil.pdf>.

-Afectivo, está ligado a las emociones y sentimientos que una persona tiene hacia un determinado objeto. Sentirse bien o mal cuando se piensa en algo predispondrá favorable o desfavorablemente al individuo a actuar en convicción a su sentir.

-Conductual o conativo, hace referencia a la predisposición, tendencia o inclinación a actuar o reaccionar de una determinada manera respecto a un objeto. Se determina entonces que, una persona ante determinado objeto tendrá una actitud, resultante de la representación cognitiva que hace del objeto, la asociará con hechos agradables o desagradables y actuará en consecuencia. .²¹

Desde la teoría, se pueden diferenciar seis subdominios que permiten delimitar la actitud del sujeto hacia la actividad física en un modelo multidimensional propuesto por Kenyon (citado por Pérez y Devis, 2004), quien elaboró un inventario para valorar este tipo de actitudes, denominado ATPA (Attitudes Toward Physical Activity), las cuales son: Experiencia social, Salud y forma física, Búsqueda de vértigo, Experiencia estética, Catarsis y Experiencia ascética. Este estudio ha servido como referente de muchas otras investigaciones, las cuales pretenden identificar las actitudes de las personas hacia la actividad física.²²

De otra manera, investigaciones más recientes, como la de Samaniego (2003) ponen de manifiesto que la teoría de la acción razonada (TRA) (Fishbein y Ajzen, 1975) y la Teoría de la Conducta Planificada (TBP) (Ajzen, 1985) son los modelos sociales más utilizados para el estudio de las actitudes hacia la actividad física. En ambas teorías, la actitud representa la evaluación psicológica de un determinado objeto en función de atributos como bien-mal, beneficioso-perjudicial, agradable-desagradable. Según el modelo expectativa valor, la suma de los atributos asignados al objeto de la actitud configura una predisposición psicológica positiva o negativa del sujeto hacia dicho objeto (Pérez y Devis, 2004). Así, las personas tienen actitudes positivas hacia aquellas cosas, personas, situaciones o conductas que creen que tienen atributos positivos, y actitudes negativas hacia las que les atribuyen rasgos negativos. En la TRA la actitud y la norma subjetiva (La presión social percibida por el sujeto para realizar o no la conducta) influyen en la intención, considerada como el elemento predictivo más inmediato del comportamiento.²³

La TPB (Ajzen, 1985) amplía este modelo con la inclusión del control conductual percibido, es decir, la impresión que tiene el sujeto sobre lo fácil o difícil que es desarrollar la conducta.²⁴

Los autores plantean la diferencia entre actitud hacia los resultados y actitud hacia los procesos, y hacen énfasis en dos componentes de la actitud como los son el afectivo y el cognitivo.

²¹ Carretero, Mario (2002). Psicología. Argentina: Aique Grupo Editor. Capítulo 6. Las actitudes y la motivación

²² Pérez Samaniego, Víctor; Devís Devís, José (2004). Conceptuación y medidas de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. Revista de Psicología del Deporte, 13(2): 157-173.

²³ Pérez Samaniego, Víctor; Devís Devís, José (2004). Conceptuación y medidas de las Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. Revista de Psicología del Deporte, 13(2): 157-.

²⁴ (Pérez y Devis, 2004). Pérez Samaniego, Víctor; Devís Devís, José (2004). Conceptuación y medidas de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. Revista de Psicología del Deporte, 13(2): 157-173. .

Actitud hacia el resultado la denominan como la predisposición a valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias socialmente consideradas como saludables, entre las que se destacan el desarrollo de la condición física, la mejora de la apariencia, la auto superación y la victoria.

El componente cognitivo de la actitud hacia el resultado está relacionado con el conocimiento de las características objetivables y cuantificables de la actividad física relacionada con la salud. Las cuestiones sobre la actividad física que emergen de este componente cognitivo tienen que ver con el tipo cantidad de práctica considerada saludable. Es decir, con las prescripciones cuantitativas de la actividad física como la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad (variables FITT). Mantener o mejorar el rendimiento personal en estas magnitudes se considera indirectamente como un indicador de buen funcionamiento orgánico (Pérez y Devis, 2004, p.158).

El componente afectivo de la actitud hacia el resultado está vinculado con las sensaciones que se producen tras la práctica. La salud se valora como una meta que se alcanza a través del ejercicio, por lo que la forma en que se obtengan las adaptaciones orgánicas pasa a un segundo término. Por otra parte, la práctica saludable de la actividad física se asocia exclusivamente con sensaciones obtenidas mediante el esfuerzo y el sacrificio. Estas sensaciones relacionadas con la salud son equivalentes a las sensaciones que transmiten los logros obtenidos en el rendimiento deportivo, caracterizados por la búsqueda de la autosuperación y/o la victoria. ²⁵

Otro rasgo afectivo de la actitud hacia el resultado sería la satisfacción por la construcción de una apariencia corporal que está socialmente valorada como un reflejo simbólico del estado de salud. ²⁶

Actitud hacia el proceso lo definen como la predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física. La mejora de la condición física, la victoria o cualquier otro resultado de la actividad física se consideran consecuencias más o menos importantes de la práctica, pero no le dan su sentido último. Éste, en cambio, viene proporcionado por la vivencia de la propia práctica.

El componente cognitivo está relacionado con el autoconocimiento y el conocimiento de la práctica. El punto de partida para conocer las relaciones entre la actividad física y la salud no son sus características objetivas, sino los gustos, capacidades, posibilidades y preferencias de las personas y los grupos que la practican. La actividad física se considera saludable no solo en su función de su capacidad para mejorar la condición física, sino del bienestar que produce su práctica. Esto no implica tanto un nuevo tipo de actividades, sino un modo distinto de hacerlas, más

²⁵ Pérez Samaniego, Víctor; Devis Devis, José (2004). Conceptuación y medidas de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2): 157-173. .

²⁶ (Toro, citado por Pérez y Devis, 2004). Pérez Samaniego, Víctor; Devis Devis, José (2004). Conceptuación y medidas de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2): 157-173.

centrado en las vivencias inherentes a la práctica que en la medición y la constatación del rendimiento físico. Estas consideraciones enfatizan la importancia de una realización segura de la práctica que evite en lo posible los riesgos y consecuencias negativas de formas inadecuadas, compulsivas o adictivas de actividad física (Boone, citado por Pérez y Devis, 2004).

El componente afectivo está relacionado con experiencias satisfactorias que se producen durante la práctica. No obstante, se debe precisar que la experiencia subjetiva de satisfacción y bienestar no hace de la actividad física una práctica necesariamente saludable, dado que muy diversas formas de actividad física, algunas contraproducentes para la salud, pueden proporcionar sensaciones gratificantes a quien la realiza. De ahí que desde una perspectiva de salud, las propias sensaciones deben ser valoradas globalmente en función de su relación con el bienestar individual y social. Sensaciones somáticas como la fatiga moderada, el estiramiento, la relajación, así como la comunicación con otras personas, el humor, el espíritu lúdico, el reconocimiento y la aceptación del propio cuerpo y el de los demás y el disfrute del medio ambiente serían algunas sensaciones saludables vinculadas al proceso de práctica.

La consecuencia de esta distinción es que la actividad física y la salud pueden ser entendidas, sentidas y llevadas a cabo de distintos modos, donde es posible que una persona mantenga actitudes positivas y/o negativas hacia el resultado y/o el proceso; de esta forma, hay personas que tienen actitudes positivas tanto hacia el resultado como al proceso, es decir, aquellas personas cuya predisposición positiva hacia la práctica concuerda con su predisposición positiva hacia las consecuencias que espera obtener de la misma. En cambio, hay otras, en donde las actitudes hacia el proceso y hacia el resultado no concuerdan. En una implicaría una valoración positiva del resultado y negativa del proceso mientras que, por el contrario, la otra se caracteriza por una actitud positiva hacia el proceso y negativa hacia el resultado. Y por último, existen personas con actitudes negativas tanto hacia el proceso como hacia el resultado.²⁷

4.2.3 Deserción.

El simple acto de abandonar una práctica deportiva o entrenamiento puede tener significados múltiples y en absoluto diferentes para aquellos que están implicados o son afectados por ese comportamiento. Aunque un observador, tal como el investigador, puede definir el abandono como un fracaso en completar un programa de entrenamiento, los practicantes pueden interpretar su abandono como un paso positivo hacia la consecución de una meta; sus interpretaciones de un determinado abandono son distintas porque sus metas e intereses difieren de los del investigador.

²⁷ Pérez Samaniego, Víctor; Devis Devis, José (2004). Conceptuación y medidas de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2): 157-173.

Desde el punto de vista individual, desertar significa el fracaso para completar un determinado curso de acción o alcanzar una meta deseada, en pos de la cual el sujeto ingresó a una particular institución, en este caso de actividad física. Por consiguiente, la deserción no sólo depende de las intenciones individuales sino también de los procesos sociales e intelectuales a través de los cuales las personas elaboran metas deseadas en un cierto escenario. Aunque una gran variedad de fuerzas operan sobre dichos procesos, es también verdad que los individuos son en su mayoría responsables de alcanzar dichas metas que se tienen previstas.

Cuando se habla de deserción en esta investigación se tiene en cuenta las principales causas y condicionantes que podrían presentarse en los espacios recreo-deportivos propuestos por UNE Telefónica de Pereira. Se sugiere la existencia de dos tipos de deserción: permanente y temporal, cuyos patrones explicativos son distintos: la deserción temporal se explica principalmente por razones vocacionales, socioculturales y motivacionales; la permanente, por razones socioeconómicas. Los factores explicativos de cada tipo de deserción dan cuenta de las diferentes oportunidades y limitaciones, que los usuarios o practicantes de actividad física enfrentan hoy día en el área de la salud.

Gould y col. (1982) plantean algunas de las razones por las que las personas deportistas abandonan la práctica física - deportiva:

- Tengo otras cosas que hacer.
- No era tan bueno como pensaba.
- No era suficientemente divertido.
- Quería hacer otro deporte.
- No soportaba la presión.
- Era aburrido.
- No me gustaba el entrenador.
- Problemas personales.
- No se consiguen los resultados esperados.
- Falta de dinero.
- Las instalaciones no son adecuadas.
- Las instalaciones muy lejos a la residencia.

- Los entrenadores no son idóneos.
- No asiste al gimnasio solo.
- Ambiente de discordia.
- La peligrosidad del medio.
- La falta de seguridad de los equipos.
- Falta de disposición.
- No son claros los beneficios.

Abandono y motivación son dos conceptos estrechamente ligados, ya que el primero es a menudo consecuencia de la falta del segundo.

Cuando se habla de abandono deportivo se hace referencia no sólo al cese total de toda práctica deportiva, sino también el cambio o transición hacia otra modalidad, independientemente de que se considere la segunda opción como más positiva que la primera. Weiss y Chaumont (1992) consideran que el fenómeno del abandono deportivo es un proceso continuo que abarca desde aquel grupo de individuos que se retiran de un deporte o actividad en particular pero pasan a practicar otro deporte o el mismo a diferente nivel de intensidad, hasta aquel grupo de sujetos que se retiran definitivamente del deporte.

Esta última matización ha de tenerse en consideración, ya que según los resultados de autores tales como Klint y Weiss (1986), Gould y cols. (1982a), o García Ferrando (1992), este último en España, un alto porcentaje de sujetos que se consideraba que habían abandonado la práctica de una modalidad deportiva concreta, se encontraban practicando otra o bien la misma pero a menor intensidad o distinto modo (seguían entrenando de manera menos estructurada o planificada pero ya no practicaban a nivel competitivo).²⁸

Comenzar y continuar un programa de ejercicios puede ser una situación desafiante que da finalmente resultados. Cincuenta por ciento de aquellos que comienzan un programa de ejercicio lo dejan al cabo de seis meses. Algunas personas prefieren hacerlo en casa, otros prefieren hacerlo en algún tipo de estructura de acondicionamiento para evitar distracciones. Es muy probable que la persona se mantenga apegada a su programa de ejercicio si es divertido y conveniente. Se

²⁸ Weiss, M.R.; Chaumont, N. (1992). Motivational orientation in sport. En Horn T. (Ed), *Advances in Sport psychology*, (61-99). Champaign Illinois: Human Kinetics. Klint, K.; Weiss, M. (1986). Dropping in and out. Participation motives of current and former youth gymnast. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 11, 106-114.

Gould, D.; Feltz, D.; Horn, T.S.; Weiss, M.R. (1982a). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5, 155-165. García Ferrando, M. (1992). Cambio y permanencia en los hábitos deportivos españoles. *Sistema*, 100-111, 55-84.

debe escoger el horario más conveniente para ejercitarse con una menor cantidad de distracciones. Los primeros entrenamientos deberían ser cortos y adaptados a la capacidad física del practicante, no se debe comenzar con un programa de alta intensidad cuando se trate de una persona adulta mayor.

Diversos estudios han demostrado que es menos probable que se continúe en un programa de acondicionamiento si la intensidad es muy alta en la fase inicial, por otra parte los entrenamientos muy prolongados, también están asociados a la alta frecuencia de deserción.

Se deben establecer resultados realistas que contribuyan a cambios de conducta a largo plazo, establecer objetivos específicos y conductas adecuadas. Conocer claramente los objetivos que están detrás de los resultados, permite establecer conductas más apropiadas.

No es raro que la motivación disminuya ocasionalmente, para superarse en esos momentos, se deben intentar las siguientes estrategias:

- Establecer una rutina de forma que la actividad física se transforme en un hábito.

- Planificar tiempo para hacer ejercicio.

- Usar alarmas en el reloj o computadores, justo antes del momento acordado para el entrenamiento.

- Recordar la preparación del maletín de ejercicio la noche anterior.

- Si no sienten las ganas de hacer ejercicio, hacer al menos calentamiento, muchas veces, luego del calentamiento se puede sentir la suficiente motivación para realizar un programa completo.

- Realizar diversos ejercicios y actividades.

- Participar en actividades utilitarias como caminar al almacén, caminar con el perro o trabajar en el jardín, Intentar actividades nuevas que puedan divertir, Inclusive planear y entrenar para unas vacaciones de aventura o algún evento deportivo.

- Aprender sobre nuevas actividades, ya sea por el estudio de un libro específico, unirse a un grupo de entrenamiento o contratar un entrenador personal.

- Comprobar si la compañía o empresa ofrece incentivos a través de programas de bienestar, convenios con gimnasio o grupos deportivos.

- Cambiar el programa de pesas cada mes para aliviar el aburrimiento y estimular el progreso.

-Cuando se camine, corra o monte bicicleta se pueden utilizar rutas y vías diferentes, o usar actividades distractoras como oír música.

-Utilizar el soporte social (encontrar un compañero de ejercicio, contratar un entrenador personalizado o ejercitarse en grupo), un compañero de entrenamiento o un instructor puede aportar realimentación, asistencia y motivación.

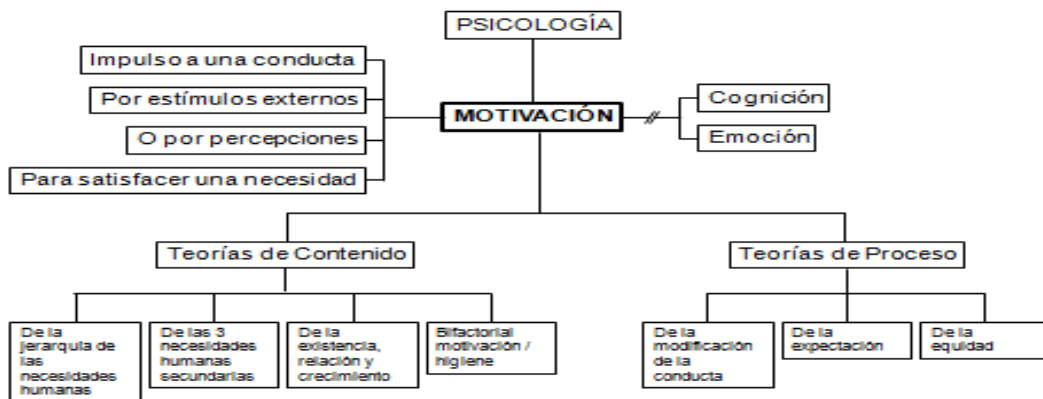
-Compartir los objetivos con las personas cercanas para que puedan preguntar sobre el progreso.

-Escribir los objetivos y exponerlos en lugares que permitan verlos diariamente (Refrigerador, espejo, agenda), inclusive, algunas personas consideran útil firmar un contrato personal de acondicionamiento con un entrenador o un amigo.

-Compararse con otros puede provocar desilusión, se debe recordar que no todos son iguales y se puede evolucionar diferente ante el entrenamiento.

4.2.4 Motivación

Ilustración 1



Fuente: UNAD. Motivación. Paulo César González Sepúlveda. Adaptado por MD. Jhon Jairo Trejos.

TEORIAS DE CONTENIDO

Responden a la pregunta ¿Qué motiva un ser humano?

Teoría de las necesidades humanas (Abraham Maslow)

Propone la organización de las necesidades en un orden jerárquico, desde lo material hasta lo espiritual.

Organiza las necesidades en 5 niveles: fisiológicas, seguridad, sociales, familia y todas se unen para lograr la autorrealización.

Teoría bifactorial (Herzberg)

Se relaciona directamente con el medio ambiente y el individuo, establece factores donde hace que la persona no se sienta insatisfecha, luego aparecen los factores de motivación (energía que enfoca los esfuerzos).

Teoría de la existencia relación y progreso (Aldefer)

Discurrida como aspectos especiales del desarrollo de la motivación.

- De existencia: necesidades básicas.
- De relación: interacción con otros, divisoando necesidad social y estima.
- De crecimiento o trascendencia: estima y autorrealización.

Si el individuo no logra satisfacer una necesidad de orden superior, aparece una necesidad de orden inferior.

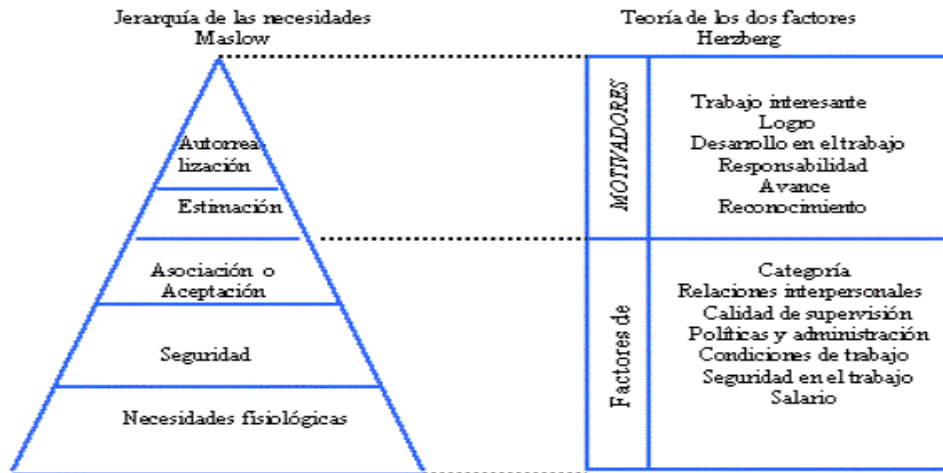
Teoría de las tres necesidades (McClelland)

- Necesidad de logro o impulso: necesidad de sobresalir, tener éxito.
- Necesidad de poder: implica a las personas que les gusta mandar, tratar de influir en los demás, se preocupan más por su influencia en los demás, que por su rendimiento.
- Necesidades de afiliación: relaciones interpersonales, quien la posee, prefiere los escenarios de cooperación que los de competencia.

TEORIAS DE PROCESO

Busca dar respuestas a la preguntas ¿Cómo se motiva la persona?

Ilustración 2



Fuente: Motivación. Paulo César González Sepúlveda.

Las personas son seres pensantes, sus percepciones y estimaciones influyen en su comportamiento, la motivación resulta de:

- La valencia: nivel de deseo para alcanzar el objetivo, varía según la experiencia.
- La expectativa: depende de la percepción de sí mismo, convicción del esfuerzo realizado, para lograr lo deseado.
- Instrumentalidad: juicio que realiza la persona al realizar un trabajo y según como otros lo valoren recibe su recompensa.

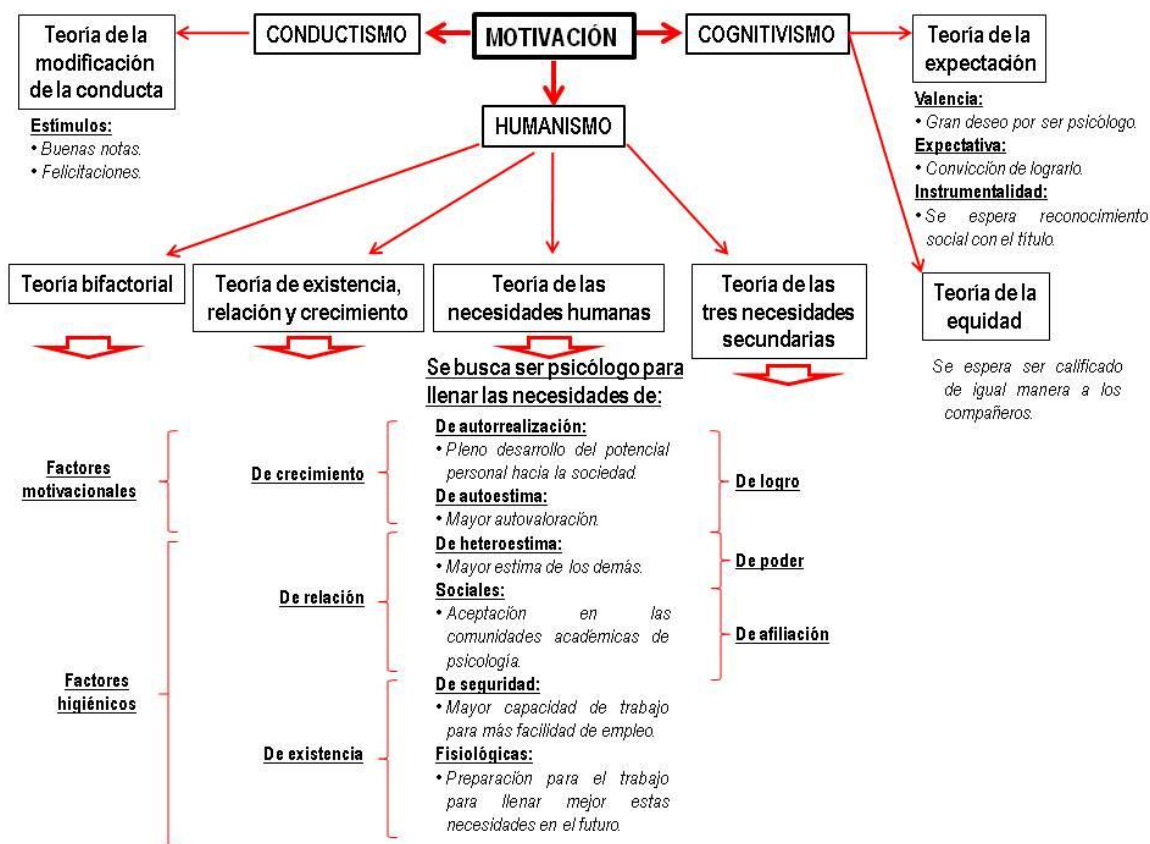
Teoría de la equidad (Stacy Adams)

A los individuos además de interesarles la obtención de recompensas por su desempeño, desean que sea equitativo; o sea que al comparar los esfuerzos y resultados estos se relacionen con los esfuerzos de otros grupos humanos.

Teoría de la modificación de la conducta (B. F. Skinner)

Dice que somos producto de los estímulos que recibimos del mundo exterior (medio ambiente, si se detalla el medio ambiente, se puede augurar con exactitud las acciones de los individuos

Ilustración 3



Fuente: UNAD. Motivación. Paulo César González Sepúlveda. Adaptado por MD. Jhon Jairo Trejos.

¿Cómo se puede definir a la motivación? Intentemos revisar algunos planteamientos:

-Es la energía direccionada al logro de un objetivo, que cuando es alcanzado habrá de satisfacer una necesidad insatisfecha.

-Es el proceso que impulsa a una persona a actuar de una determinada manera o por lo menos origina una propensión hacia un comportamiento específico. Ese impulso a actuar puede provenir del ambiente (estímulo externo) o puede ser generado por los procesos mentales internos del individuo.

-Es lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encausa la energía.

-Los factores que ocasionan, canalizan y sustentan la conducta humana en un sentido particular y comprometido.

-Es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos, y fuerzas similares.

-Causa del comportamiento de un organismo, o razón por la que un organismo lleva a cabo una actividad determinada.

Se debe destacar que al hablar de conducta motivada se diferencia claramente de la conducta instintiva. La conducta instintiva no requiere voluntad por parte del sujeto, la motivada si la requiere. No es conveniente confundir la motivación con los estímulos ni con los instintos; los tres impulsan a actuar, pero su origen y sus funciones son muy diferentes.

La motivación y la satisfacción son cosas distintas, la primera se refiere al impulso y al esfuerzo para satisfacer un deseo o meta mientras que la segunda se refiere al gusto que se experimenta cuando se colma un deseo. En otras palabras, motivación implica impulso hacia un resultado, mientras que satisfacción implica resultados ya obtenidos.

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola y St.Clair, 2000), pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula (Murray, 1964; Roberts, 2001), siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta.²⁹

En este estudio, se pretende analizar la motivación desde la perspectiva de la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989) y la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1980, 1985, 1991).³⁰

La Teoría de las Metas de Logro establece que la meta principal de un individuo en Contextos de logro es demostrar habilidad, existiendo dos concepciones de la misma que se crean por influencia social; la orientación a la tarea o a la maestría, en la que el éxito viene definido como el dominio de la tarea y el progreso personal, y la orientación al ego o al resultado, en la que el éxito se define como superación a los rivales y demostración de mayor capacidad (Nicholls, 1984).

²⁹ (Kanfer, 1994; Sage, 1977).

³⁰ Iso-Ahola, S. E., y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147. Murray, E. (1964). *Motivation and emotion*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivation processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics. Kanfer, R. (1994). Motivation. En N. Nicholson (Ed.), *The Blackwell dictionary of organizational behavior*. Oxford: Blackwell publishers. Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd Ed.). Reading, MA: Addison-Wesley. Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press. Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 13., pp. 39-80). New York: Academic Press. Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985a). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum. Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Estas orientaciones de meta disposicionales interactuarán con las claves contextuales (clima motivacional), para determinar la implicación del deportista en un momento dado a la tarea o al ego (Santos-Rosa, 2003). El clima motivacional fue definido por Ames (1992) como un conjunto de señales implícitas, y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las claves de éxito y fracaso. Este clima es creado por los padres, entrenadores, compañeros, amigos, y medios de comunicación, y puede ser de dos tipos, un clima motivacional implicante a la tarea o clima de maestría, y un clima motivacional implicante al ego o clima competitivo, diferenciándose en función del criterio de éxito establecido. En este sentido, si para la gente que rodea al deportista lo más importante es la victoria y la demostración de capacidad y rendimiento, estarán transmitiendo un clima orientado al ego, mientras que si consideran que lo fundamental es el esfuerzo, la mejora personal y el desarrollo de habilidades, transmitirán un clima orientado a la tarea.

La Teoría de la Autodeterminación establece que la motivación es un continuo, caracterizada por diferentes niveles de autodeterminación, de tal forma que dé más a menos auto determinada encontramos la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación.

La motivación intrínseca supone el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce y por tanto, la actividad es un fin en sí misma (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985). Dentro de la motivación extrínseca podemos encontrar la regulación integrada, la regulación identificada, la introyección y la regulación externa (ordenadas de mayor a menor autodeterminación).

La desmotivación se caracteriza porque el sujeto no tiene intención de realizar algo y por tanto es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, miedo o depresión (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Deci, 2000). Diversos estudios realizados en clases de Educación Física y en el ámbito deportivo reflejan que la transmisión de un clima motivacional implicante a la tarea se relaciona positivamente con la motivación intrínseca de los sujetos.³¹

En este sentido, Parish y Treasure (2003) con alumnos de Educación Física hallaron que el clima motivacional implicante a la tarea se relacionaba positiva y significativamente con las formas de motivación situacional auto determinadas (motivación intrínseca e identificación), mientras que el clima implicante al ego se correlacionaba de forma positiva y significativa con las formas no auto determinadas (regulación externa y amotivación).³²

³¹ Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346. Santos-Rosa, F. J. (2003). Motivación, ansiedad y flow en jóvenes tenistas. Tesis doctoral, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum

³² (Biddle y cols., 1995; Cury y cols., 1996; Goudas, 1998; Goudas y Biddle, 1994; Goudas, Biddle, Fox y Underwood, 1995; Papaioannou, 1994, 1995; Seifriz, Duda y Chi, 1992; Theeboom, De Knop y Weiss, 1995). J.A. Moreno, E. Cervelló y D. González-Cutre Analizando la motivación en el deporte. *Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología 2007*, Vol. 25, número 1, págs. 35-51. de Andalucía Occidental y ISSN 0213-3334 Universidad de Sevilla. Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp.

Tanto en la actividad física como en cualquier ámbito de la sociedad, el éxito depende de muchos factores, ya sean de tipo ambiental, biológicos, de personalidad, psicológicos, entre otros. Uno de los aspectos más importantes para el buen desempeño en determinada actividad es la motivación, ya que funciona como factor regulador de la energía y la emoción empleada para cumplir un objetivo (Valdés, 1996) y es uno de los tópicos de investigación más comunes en psicología general o deportiva (Biddle, 1999); de hecho, Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière y Blais (1995), indican que la motivación es uno de los problemas deportivos más interesantes, tanto en la respuesta del rendimiento de ambientes sociales como la competición y el comportamiento de los entrenadores, como la influencia en el desarrollo de variables de comportamiento como la persistencia, aprendizaje y rendimiento. Antes de ahondar en el tema de la motivación, es importante establecer su definición, la cual según Morilla (1994), es la intensidad y dirección del comportamiento; la dirección se refiere a si el individuo busca, se aproxima o siente atraído por ciertas situaciones y la intensidad se refiere a la cantidad de empeño que la persona emplea en una situación determinada (Weinberg y Gould, 1996). Además, se puede agregar que la persistencia, en el sentido de determinar cuánto dura el sujeto en la actividad, puede ser un indicador importante de motivación; entonces, el proceso motivacional es el que aporta energía, dirección y persistencia al comportamiento y está determinado por múltiples necesidades: biológicas, cognitivas, afectivas y sociales (Valdés, 1996). El concepto de motivación es un término multidimensional, integrado por la motivación intrínseca, extrínseca y la amotivación.

La motivación intrínseca se refiere a comprometerse en una actividad puramente por el placer y la satisfacción que provoca hacerla; cuando una persona está motivada intrínsecamente se comporta voluntariamente en ausencia de recompensas materiales u obligaciones o presiones externas (Deci y Ryan, 1985).

En este tipo de motivación, se han identificado tres diferentes categorías: a.) Motivación intrínseca hacia el conocimiento, que está relacionada con la exploración, curiosidad, metas de aprendizaje, motivación de aprender por la necesidad de conocer y entender. Es desempeñar una actividad por el placer y la satisfacción que se experimenta mientras aprende, explora o trata de entender algo nuevo; b.) Motivación intrínseca hacia el cumplimiento, también llamado motivación de dominio, motivación de eficacia y orientación a la tarea y definida como comprometerse en una actividad por el placer y la satisfacción experimentada cuando se intenta crear algo o cumplir con alguna técnica de entrenamiento difícil y c.) Motivación intrínseca para experimentar estimulación, es cuando alguien se compromete en una actividad con el fin de experimentar sensaciones estimulantes producto de su participación, por ejemplo, un atleta que participa en el deporte para vivir experiencias emocionantes (Pelletier y cols., 1995). Una investigación exhaustiva se ha realizado

237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press. Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

en el tema de la motivación intrínseca, en los estudios de Glenn, Horn, Campbell y Burton (2003) y Huang, Chou, Lu, Chen, Yeh, Chang, Lin, Lin, Wang y Wu (2003).³³

Por el contrario, existe otro tipo de motivación en la cual el sujeto basa su energía para realizar la actividad en medios externos, es decir, su principal motivación no se encuentra dentro de sí, sino que proviene del exterior, por la recompensa material o social, entre otros; este tipo de motivación es llamada Motivación extrínseca, que no es un comportamiento determinado por sí mismo, solamente puede ser propuesto por asuntos externos como las recompensas y se subdivide en: a.) Regulación externa, que se refiere al comportamiento que es controlado por medios externos, como recompensas materiales o la imposición de otros (Deci y Ryan, 1985); b.) Introspección, indica que quien participa en el deporte es porque siente presión de estar en buena forma por razones estéticas, porque se siente avergonzado o apenado cuando no está en su mejor forma y c.) Identificación, que es cuando el sujeto valora o juzga un comportamiento como importante y por eso lo elige. Siente que su participación contribuye a una parte de su crecimiento y desarrollo como persona (Pelletier y cols., 1995).

Por su parte, Biddle (1999) expresa que son cuatro los tipos de motivación extrínseca, los tres anteriormente mencionados además de regulación integrada, que es la más auto determinada forma de regulación de comportamiento; el comportamiento es integrado dentro de su propia personalidad o identidad.

Finalmente, el análisis de la teoría motivacional sugiere que también existe un tipo de motivación, en la cual, el sujeto no es motivado ni interna ni externamente; en otras palabras, no tiene definida la motivación por la que practica el deporte; este tipo de indecisión motivacional es llamada Amotivación, que es cuando el individuo no percibe eventualidad entre sus acciones y las respuestas a sus acciones. Los sujetos desmotivados, experimentan sentimientos de incompetencia y falta de control (Deci y Ryan, 1985). Además la amotivación ha sido hallada como el estado que existe cuando el individuo tiene poca o no tiene motivación para intentar un comportamiento (Biddle, 1999)³⁴

³³ Valdés, H. M. (1996) la preparación psicológica del deportista. *Mente y rendimiento humano*. (pp.54-57). España: INDE publicaciones. Biddle, S.J.H (1999). *Motivacion and perceptions of control: Tracing its development and plotting its future in exercise and sport psychology*. *Journal of sport and exercise psychology*, 21, 1-23. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). *Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS)*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53. Morilla, M. (1994). *El papel del entrenador en la motivación deportiva*. *El entrenador español de futbol*, 60, 26-31. Weinberg, R.s y Gould. (1996). *fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. (pp. 230-250). Barcelona, España: Editorial Ariel, S.A. Valdés, H. M. (1996) la preparación psicológica del deportista. *Mente y rendimiento humano*. (pp.54-57). España: INDE publicaciones. Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum

³⁴ Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Biddle, S.J.H (1999). *Motivacion and perceptions of control: Tracing its development and plotting its future in exercise and sport psychology*. *Journal of sport and exercise psychology*, 21, 1-23. Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Biddle, S.J.H (1999).

Así como son muchos los aspectos que provocan la deserción de deportistas (otras prioridades, diferencias con el entrenador, falta de tiempo, entre otros), el establecimiento de objetivos o metas es un factor que influye en la preferencia del uso de determinado tipo de motivación, esto quiere decir que algunos atletas eligen objetivos realmente retadores, difíciles, que demandan gran energía y tiempo para obtenerlos, enfrentando sus deseos y temores y algunos obstáculos que se presentan externamente; por otro lado, existen los deportistas que seleccionan sus metas en las cuales el esfuerzo aplicado para llevarlas a su fin no sea mucho, es decir, metas fáciles de alcanzar, donde no entreguen ni dediquen su mayor cantidad de energía e interés, no dan lo mejor de sí. El establecimiento de metas se ve influenciado por diferentes variables como el sexo, la edad y la cultura de los sujetos, en otras palabras, dependen de cada sujeto y de la situación específica que viva.

Motivos de participación en actividad física

Una de las áreas más investigadas dentro de la psicología del deporte y el ejercicio físico, es el referente a los principales motivos y razones por las cuales los niños o los jóvenes se inician en el deporte y permanecen en él o por el contrario, abandonan la práctica deportiva.

El origen de esta línea de investigación se remonta a 1938 cuando aparece la lista de Murray, compuesta por 12 motivos de necesidades biológicas y 28 de necesidades psicológicas para practicar deporte (Martínez, Andrade y Salguero, 2005). Años más tarde, un investigador americano (Skubic, 1956) realizó un trabajo con beisbolistas, en el que encontró que participar con otros muchachos, divertirse y superarse, fueron las razones citadas con mayor frecuencia para practicar el deporte; con lo que se considera éste, como el estudio pionero de motivos de participación deportiva.

Antes de que Gill, Gross y Huddleston (1983), publicaron el "Participation Motivation Inventory", los instrumentos para medir los motivos de participación eran inespecíficos; este hecho, contribuyó a que el auge investigador del tema en el contexto deportivo aparezca alrededor de los años 80 (Martínez y cols, 2005).

En una época en la que a nivel mundial, la participación de niños y jóvenes en diferentes disciplinas deportivas está en aumento constante, Cruz (1997), indica que los niños y los jóvenes han dedicado y gozado en todas las épocas una parte importante de su tiempo al juego y a una gran variedad de deporte, de hecho, muchos niños y niñas prefieren la práctica deportiva a cualquier otra actividad en su tiempo libre.³⁵

Motivacion and perceptions of control: Tracing its development and plotting its future in exercise and sport psychology. *Journal of sport and exercise psychology*, 21, 1-23.

³⁵ Martínez, R, Andrade, A. Salguero, A. (2005). Análisis factorial del cuestionario de motivos de participación deportiva de gill y cols. (1983) adaptado a una muestra de jóvenes futbolistas. Memoria del X congreso nacional y Andaluz de psicología de la actividad física y el deporte (291-302). Málaga, España. Skubic, E. (1956). *Studies*

Entonces se crea la necesidad de investigar a qué se debe tan importante fenómeno, conocer cuáles son las razones primordiales por las que los niños ingresan a los programas deportivos o recreativos y hasta qué punto lo hacen por gusto propio o son llevados por deseo de sus padres.

Gill y cols. (1983) Expresaron que en los años recientes, los investigadores y en especial los psicólogos, han mostrado un creciente interés en el deporte de los niños, sin embargo, el conocimiento no ha llegado muy lejos por lo que se amerita más investigación; similarmente, Gould (1982), recomienda que existen dos aspectos psicológicos requeridos para estudios futuros: determinar por qué los jóvenes atletas participan en deportes y entender por qué los jóvenes atletas dejan de participar.

Los motivos de participación en la actividad física son de diversa índole; el Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-Deportivas (Pavón y cols, 2003) los delimitan en 6 motivos: motivos de competición; capacidades personales; aventura; hedonismo y relación social; forma física e imagen personal y salud médica. Por su parte el Cuestionario sobre Motivos de Participación Deportiva (Durand, 1988), mide los motivos en ocho factores: autorrealización o motivación de status; diversión; liberación de energía; búsqueda de esparcimiento; desarrollo de habilidades; factores sociales; práctica en equipo y forma física. Por su parte, Recours, Souville, y Griffet (2004), proveen una escala para medición de cuatro dimensiones de motivación deportiva:

Exhibicionismo, competición, sociabilidad y emoción y jugando al límite. Los motivos que aparecen con mayor consistencia en la literatura, incluyen la diversión, el desarrollo de habilidades, condición física, incorporación, reto, éxito, estatus y el aprendizaje (Weinberg y cols, 2000; Gill y cols., 1983). Se aprecia entonces lo complejo que resulta el abordaje de este tema, en el que influyen factores como las diferencias socioculturales, el deporte practicado, el género, la edad de las poblaciones estudiadas y la satisfacción al practicarlas.³⁶

of Little and middle league base-ball. Research quarterly. 26,97-110. Gill, D.L. Gross, J.B. y huddleston , S. (1983). Participation motivation in youth sports international journal of sport psychology, 14, 1-14.
Martínez, R, Andrade, A. Salguero, A. (2005).Análisis factorial del cuestionario de motivos de participación deportiva de gill y cols. (1983) adaptado a una muestra de jóvenes futbolistas. Memoria del X congreso nacional y Andaluz de psicología de la actividad física y el deporte (291-302). Málaga, España.
Cruz, J (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. Psicología del deporte. (p.147-163). Madrid, España: editorial síntesis, S.A.

³⁶ Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte Elmer Garita Azofeifa Maestría Ciencias del Movimiento Humano. Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica. E-mail: garitaazofeifa13@gmail.com Revista MHSalud® (ISSN: 1659-097X) Vol. 3. Nº. 1. Julio, 2006.
Gould, D. (1982). Sport psychology 1n the 1980s: status, direction, and challenge in youth sport research. Journal of sport psychology, 4, 203-218.
Pavón, A. I. Moreno, J. A. Gutiérrez, M y Sicilia A. (2003). Interés y motivaciones de los universitarios: diferencias en función del nivel de práctica. Cuadernos de psicología del deporte, 3(1), 33-43.
Durand, M. (1988). El niño y el deporte. (2da edición). Barcelona, España: Ediciones Paidós.
Recours, R,A Souville, M. y Griffet , J. (2004). Expressed motives for informal and Club/association-based sports participation, journal of leisure research, 36, 1, 1-22

4.3 MARCO DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La motivación en actividades físico-deportivas. Contribuciones teóricas y observaciones en la práctica.

Durante las últimas décadas se ha presenciado una constante preocupación por el sedentarismo de la población en general y de los niños en particular debido a la inactividad física. También se advierte preocupación por las futuras consecuencias en la salud que esta inactividad conlleva. Actualmente se considera que a cualquier edad un estilo de vida físicamente activo es vital para mantener una buena salud y reducir el riesgo de sufrir enfermedades.

El interés sobre la importancia del acceso y la permanencia en la actividad físico-deportiva como actividad para toda la vida lo han manifestado diversas organizaciones a nivel mundial como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 1978) y Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2005). Al respecto, en nuestro país el Plan Nacional de Deporte Social 2006-2007 comprende un Programa de Deporte y Salud donde se considera la relevancia de las actividades físico-deportivas como agente de prevención, promoción y protección de la calidad de vida. Asimismo, el Plan Estratégico Deporte de Representación Nacional 2004-2008/2012 considera al deporte como un agente de integración social e identidad nacional a través de los logros obtenidos por deportistas en competencias nacionales e internacionales que incentivan a los niños y jóvenes a participar en actividades físicas y a superarse. Desde el discurso médico la práctica deportiva y la actividad física han sido consideradas un factor determinante en la salud de las personas; más aún diversas investigaciones hallaron que también favorecen los procesos de socialización, de rendimiento académico y procesos mentales. Por eso, tanto en el deporte competitivo y recreativo como en el ámbito escolar se deben promover experiencias positivas, evitando el surgimiento de resistencia y rechazo, para lo cual es necesario generar un clima motivacional adecuado utilizando estrategias que incentiven a los alumnos a continuar la práctica fuera del horario escolar para promover así un estilo de vida activo.

Factores motivacionales en los futbolistas prejuveniles de la Liga y de la Selección Risaralda 2008.

Autores: Rodríguez Maya, Danny Steven y Ramos Ríos, Cristian Fernando

Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Ashel, M., Grove, R. y Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology*. 31: 321-346

Resumen: El estudio de la motivación en el contexto deportivo ha sido un asunto de interés para entrenadores y psicólogos. Explicado en que la motivación es el motor que orienta el comportamiento del ser humano a determinadas conductas. Es así que se encuentran investigaciones en diferentes ámbitos como lo es en la educación física, la actividad física, el ejercicio y el deporte. Encontrando que son diferentes las motivaciones entre contextos. También se ha evaluado la motivación a los diferentes grupos poblacionales, entre los que se encuentra la infancia, la adolescencia, y el adulto joven. Las diferencias de género también han sido importantes para algunos autores, diferenciando que motiva a las mujeres y hombres a participar en las actividades que ofrecen el deporte, la actividad física y el ejercicio.

Por todo ello se crea la necesidad y el interés de conocer cuáles son los motivos de práctica de los jóvenes aficionados al fútbol en la categoría pre juvenil, para crear estrategias pedagógicas diferentes, que ayuden a la obtención de un buen rendimiento deportivo, sensaciones placenteras de práctica y disminuir el número en la deserción del deporte.

En el presente estudio se midieron los factores motivacionales planteados inicialmente por Pelletier et al (1995), a los jugadores pre juveniles de fútbol participantes en el torneo organizado por la liga y al Selectivo del Departamento. Allí se aplicó la escala de motivación en el Deporte estandarizada por López (2000) con deportistas mexicanos. Encontrándose diferencias entre los jugadores pertenecientes a los equipos del torneo y el selectivo Risaraldense. También las comparaciones hechas entre los futbolistas de la liga y los participantes en el estudio mexicanos, arrojaron resultados similares con un coeficiente de correlación alto. . [...]

Motivación para la actividad físico deportiva en los estudiantes del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación. UTP. 2008

Autores: Flórez Valencia, Leandro.

Resumen: La presente investigación tuvo como objetivo general describir los factores motivacionales para la realización de actividad físico deportiva, encontrados en los estudiantes del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación (PCDR) de la Universidad Tecnológica de Pereira (U.T.P), matriculados en el primer semestre de 2008 y su relación con las variables socio demográficas de los mismos.

Se incluyó en esta investigación a los 684 estudiantes matriculados en el primer semestre del presente año, de los cuales se obtuvo una muestra poblacional de n=246, a través de un muestreo probabilístico estratificado por semestres, y se les aplicó el cuestionario: ESCALA DE MEDIDA DE LOS MOTIVOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA - REVISADA; MPAM-R, validada al contexto local a través de una prueba piloto hecha en los estudiantes. La información recogida se analizó a través del programa Microsoft Office Excel 2007, y el cruce de las variables sociodemográficas y motivacionales, se realizó en el programa estadístico SPSS 11.5.

La población del PCDR es de prevalencia masculina y perteneciente en su mayoría a los estratos socio económicos 2 y 3. La mayoría de los estudiantes realizan actividad físico deportiva en compañía o dirigidos por un profesional, el 5 % de los estudiantes que realizan actividad físico deportiva, se dedican únicamente al deporte de las asignaturas y el 5% de la muestra no realiza actividad físico deportiva.

Los estudiantes del PCDR tienen un nivel de motivación general alto (81%), y sus principales motivos para hacer actividad físico deportiva, son la diversión y el Fitness/Salud, dando así, una pauta general de equidad entre la motivación intrínseca y extrínseca, a la cual corresponden ambos motivos respectivamente. A diferencia de otros estudios, se encontró que para los estudiantes del PCDR, 2008, la apariencia física no es un motivo primordial a la hora de realizar actividad físico deportiva, sin diferencias significativas entre géneros.

Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas

Autores: Juan Antonio Moreno, Universidad de Murcia, Antonio Martínez

Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) constituye un modelo explicativo de la motivación humana que ha sido aplicado a diversos ámbitos, entre ellos, la actividad físico-deportiva. El objeto de este estudio es revisar los fundamentos, investigaciones, instrumentos de medida y aplicaciones prácticas de la Teoría de la Autodeterminación en la actividad física y el deporte. Dicha teoría determina en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta, y buscando en la medida de lo posible una mayor orientación hacia la motivación auto determinada. Los estudios muestran que dicha motivación auto determinada está altamente relacionada con la motivación intrínseca, mientras que la motivación extrínseca y sus mecanismos reguladores favorecen conductas no auto determinado e incluso caracterizado por la falta de motivación.³⁷

Las implicaciones prácticas en el ámbito de la práctica físico-deportiva sugieren la conveniencia de desarrollar estrategias para desarrollar la motivación intrínseca y sus formas de regulación.

³⁷ Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985a). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum

Nivel, motivación y barreras en actividad física en los trabajadores de coodesuris 2010

Autores: Valencia Marín, Carolina

Resumen: El presente trabajo determinó el nivel, los conocimientos, la actitud y las barreras hacia la actividad física de los 35 trabajadores de la Cooperativa de Entidades de Salud de Risaralda (COODESURIS), entidad que presta servicios de suministro de insumos hospitalarios, está constituida por 35 personas entre 20 y 50 años de edad, dedicadas a diferentes trabajos de oficina, bodegaje y transporte. Se aplicaron los instrumentos: IPAQ corto, el Cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Barreras para la Actividad Física de Agita Sao Pablo y el algoritmo propuesto por Agita Sao Pablo, ajustados por Zapata, Granada y Giraldo en el 2003. Se encontró que: el 41% eran sedentarios; el 79% se encontraba en actitud contemplativa, es decir, a la expectativa de realizar actividad física regularmente; la mayoría tenía una actitud positiva hacia la caminata como promotora de la salud física y psicológica, aunque consideraban que era aún mejor el deporte. Este grupo en general no tenía los conocimientos mínimos sobre la intensidad y frecuencia adecuada de actividad física, aunque sí conocían los beneficios de realizarla; sin embargo, esto no se veía reflejado en su comportamiento, pues el nivel de sedentarismo era alto. Las barreras culturales percibidas como más importantes para la actividad física regular fueron: la falta de tiempo, la falta de autodisciplina y la necesidad de descanso pasivo; no obstante, considerando su jornada laboral, la mayoría sí podrían disponer de tiempo para realizar actividad física, o sea, la falta de tiempo era una excusa que translucía que el ejercicio físico no estaba dentro de sus prioridades cotidianas. Estos hallazgos confirmaron otros encontrados en investigaciones previas en el Departamento de Risaralda y refuerzan la idea de la necesidad de fortalecer los programas de promoción de la Actividad Física basados en la implementación de estrategias de educación que garanticen efectivamente la disminución del sedentarismo...

Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados

Autores: Luis Fernando Gómez, John Duperly, Diego Iván Lucumí, Rocío Gámez, Alba Sofía Venegas

División de Salud Fundación FES-Social. Bogotá. Colombia.

Resumen Objetivo: Determinar la prevalencia de los grados de actividad física global en las personas de 18 a 65 años de la ciudad de Bogotá (Colombia) e identificar los factores asociados con la regularidad en la actividad.

Métodos: Se realizó una encuesta poblacional, aplicada a 3.000 adultos residentes en la ciudad de Bogotá durante el año 2003, seleccionados en una muestra probabilística multietápica. Los niveles de actividad física fueron determinados por medio de la versión abreviada del IPAQ. La aplicación de un modelo de regresión logístico permitió identificar los factores asociados con la regularidad en la actividad.

Resultados: La prevalencia ajustada de personas regularmente activas fue del 36,8%. Después del ajuste de las potenciales variables de confusión, las posibilidades de ser regularmente activo fueron mayores en los varones (odds ratio [OR] = 1,62; intervalo de confianza [IC] del 95%, 1,31-2,01) y en personas con una autopercepción del estado de salud buena o muy buena (OR = 1,87; IC del 95%, 1,41-2,49). Las posibilidades fueron menores en las personas de los grupos de edad de 30-49 y 50-65 años (OR = 0,78; IC del 95%, 0,63-0,96 y OR = 0,60; IC del 95%, 0,43-0,82, respectivamente) y en aquellas cuya principal actividad en los últimos 30 días era buscar trabajo (OR = 0,71; IC del 95%, 0,51-0,97) o realizar labores del hogar (OR = 0,72; IC del 95%, 0,54-0,96). En las mujeres, a diferencia de los varones, los grupos de edad no tuvieron asociación con la regularidad en la actividad.

Conclusión: En este estudio se ponen de manifiesto diferencias entre los sexos en las prevalencias de los niveles de actividad física global y en sus factores asociados. En futuros trabajos se deberá establecer, en el contexto de ciudades latinoamericanas, si es pertinente determinar, además de los grados de actividad física global, los indicadores específicos en cada dominio.

¿Por qué no se realiza actividad físico – deportiva en el tiempo libre?

Autores: Valero Valenzuela Alfonso, Gómez López Manuel, Gavala González Juan, Ruiz Juan Francisco, y García Montes María Elena.

Resumen: Se aborda los motivos aludidos por la población para no haber realizado nunca actividad físico – deportiva durante su tiempo libre, seleccionando una

muestra de 1.116 sujetos y contemplando las variables sociodemográficas municipios por número de habitantes, sexo, edad, nivel de estudios y actividad principal. De los resultados obtenidos, destaca como principales motivos la falta de tiempo, porque no les gusta, y la salud. Los sectores de la población que dicen nunca haber realizado actividades físico – deportivas por falta de tiempo son quienes tienen de 30 a 59 años, personas con estudios de primaria o universitarios de grado medio y superior, trabajadores del sector público o privado y las amas de casa. Porque no les gusta la actividad físico – deportiva son los que tienen entre 15 y 29 años y los mayores de 59 años, los que acreditan tener estudios secundarios, de formación profesional, universitarios de grado medio, estudiantes, jubilados, pensionistas y rentistas, trabajadores del sector privado y parados. Por último, la salud influye especialmente en los habitantes mayores de 59 años, en los que no tienen estudios y en las amas de casa, jubilados, pensionistas y rentistas.

El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica

Autores; Ramírez William, Vinaccia Stefano y Ramón Gustavo
Revista de estudios sociales Universidad de los Andes.

Resumen: Las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que propende por la práctica de deporte con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras. Si bien estos discursos son importantes, por mucho tiempo se ha desconocido, o al menos no se ha reconocido la importancia del deporte en otros contextos de la vida humana. En éste artículo se presenta una serie de investigaciones que hacen evidente los beneficios que el deporte tiene en cuanto a procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican.

Motivación en el deporte y su influencia en los resultados laborales

Autores: Greco Viviana, Gorostarzu Joaquín
Universidad de CEMA, Argentina

No podemos hablar de conducta humana sin relacionarla con dos conceptos básicos y ligados entre sí: motivación y necesidad. A lo largo de nuestra vida transitamos por la dualidad necesidad-motivación y sus consecuencias naturales. Creemos que el conocimiento empírico, el esfuerzo físico, y el aprendizaje que uno obtiene a través del deporte, ya sea desde niño, como así también desde edades más avanzadas influyen en el comportamiento humano. No es casualidad que actualmente se le este dando tanta importancia a la condición

física dentro de la sociedad. Ya sea por aspectos físicos, como por motivos de salud intrínsecas al individuo. Creemos que la práctica de deportes influye en la personalidad. Cuando un hombre toma la decisión de salir a correr, por ejemplo 5 kilómetros en 30 minutos, con la firme convicción de lograr dicho objetivo, y finalmente tras varios intentos lo consigue, ayuda a forjar persistencia y satisfacción, y que el esfuerzo es premiado con logros. Como así también un jugador en deportes en equipo cumpliendo las reglas y las normas dentro del mismo logran vencer al oponente e incorpora conceptos que pueden ser usados en otros ordenes de la vida.

El objetivo de este trabajo es corroborar si la teoría existente se condice o no con la realidad. Si bien por las herramientas y el conocimiento de la materia no vamos a poder llegar a una conclusión determinante, si creemos poder obtener datos que permitan mostrar un poco más en profundidad la relación que hay entre la motivación en la vida laboral y en el deporte.

Con el fin de poder iniciar el trabajo, consideramos necesaria la recolección de datos representativos de la realidad. Con este objetivo inicial, nos orientamos a la confección de una encuesta (Adjunta en Anexo I), por medio de la cual obtenemos información empírica sobre cómo influye la práctica de deportes en el ámbito laboral. Dicha encuesta permitió realizar la confrontación de los resultados obtenidos y la teoría existente sobre el tema, y así, arribar a las conclusiones pertinentes.

La dinámica de la encuesta se desarrolla a través de 22 preguntas, focalizadas en aquellos puntos que, según entendemos, eran más representativos para la obtención de datos sobre la influencia del deporte en la fase laboral, considerando en su confección el tratamiento de los temas de mayor trascendencia. Pero, para poder adentrarnos en su elaboración y en el análisis posterior de los resultados que la misma arrojará, consideramos importante presentar previamente el marco teórico sobre el tema tratado.

5. METODOLOGÍA

5.1 DISEÑO

Esta investigación es empírico-analítica, con un diseño descriptivo transversal, en el cual se identificarán los factores que motivan a los Empleados de UNE Telefónica de Pereira a practicar ejercicio y actividad física. Así como lo menciona Danhke (1989): “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”.

5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

5.2.1 Población:

Los empleados que puedan hacer parte de los programas de ejercicio físico y actividades recreativas diseñados por UNE Telefónica de Pereira. Sus edades oscilan entre los 18 y 65 años, de ambos géneros.

5.2.2 Muestreo

Inicialmente surge el inconveniente al momento de solicitar los permisos para obtener la información y pedir los permisos al abordar los empleados, pues era dentro del espacio laboral de los mismos, y esto se hacía complicado para los directivos, más aún que se estaban aplicando en ese momento otras encuestas referentes a estudios previos, pero luego de insistir, se acordó que el diligenciamiento de las encuestas que apoyarían nuestro estudio, fuera en las primeras horas de la mañana, donde los empleados tuvieran menos carga de trabajo, y estuvieran reunidos tanto personal de oficina como de campo.

Se realizó un Muestreo Aleatorio Simple, en el cual se determinó previamente la cantidad de empleados pertenecientes a UNE Telefónica de Pereira (431 personas), distribuidos en cargos directivos y operativos, con nivel educativo que va en su mayoría desde el bachillerato hasta el pregrado y con residencia en la ciudad de Pereira y su área metropolitana, El Muestreo utilizado fue Aleatorio Simple, donde todos los sujetos de la población, tuvieron la misma probabilidad de quedar. La fórmula utilizada para determinar la cantidad de población a encuestar fue:

$$n' = \frac{Z^2 p}{d^2} = \frac{3,84 * p * q}{0,0025}$$

$$p = 0,5 \quad n' = \frac{3,84 * 0,5 * 0,5}{0,0025} = 384,2$$

$$q = 0,5$$

$$n = \frac{n'}{1 + \frac{n'}{N}}$$

$$N = 431 \quad n = \frac{384,2}{1 + \frac{384,2}{431}} = \frac{384,2}{1,8913} \approx 203$$

5.3 VARIABLES

5.3.1 Programas y espacios recreodeportivos de la empresa

Conocimiento, asistencia y participación en los programas y espacios recreo deportivos llevados a cabo por UNE Telefónica de Pereira.

| DIMENSIONES | ÍTEMS |
|-------------|--|
| Espacios | Conocimiento. Asistencia y participación. |
| Programas | Conocimiento. Asistencia y participación. Deserción. |

5.3.2 Factores motivacionales

Factores que inciden en la actitud hacia el ejercicio y la actividad física en los empleados de UNE Telefónica de Pereira.

| DIMENSIONES | ÍTEMS |
|---------------------------------|---|
| FACTORES PSICOSOCIALES | Autoestima baja. Pobres resultados. Pereza. Monotonía. Incredulidad. Peligrosidad. Poca sociabilidad. |
| FACTORES ECONÓMICOS Y LABORALES | Falta de dinero. Otras prioridades. Jornadas extenuantes. Poca flexibilidad en los horarios. |
| FACTORES AMBIENTALES | Clima cambiante Lejanía. |
| FACTORES FÍSICOS | Por lesión. Por enfermedad. Por resultados adversos. Agotamiento para la práctica. |

5.3.3 Preferencias de programas y espacios deportivo-recreativos

Espacios y programas preferidos por los empleados de UNE Telefónica de Pereira, que les gustaría que implementara la empresa.

| DIMENSIONES | ÍTEMS |
|-------------|--------------|
| Espacios | Preferencias |
| Programas | Preferencias |

5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

TÉCNICA

En esta investigación de tipo descriptivo, se recolectó la información necesaria a través de una encuesta, la cual fue auto diligenciada, con presencia de los investigadores en caso que se hubieran presentado dudas; Se le aplicó a un porcentaje de los empleados de UNE Telefónica de Pereira en su lugar de trabajo (preferiblemente un lugar cómodo y agradable para el encuestado), el diseño de la misma tuvo como finalidad, dar unas pautas claras y sencillas, en las cuales se redujera al máximo la probabilidad de distractores, frases de doble sentido o términos incompresibles. Estos datos luego se analizaron y procesaron mediante gráficos para obtener la información requerida.

INSTRUMENTO

Se utilizó un cuestionario distribuido en cinco secciones (Encuesta), cada una de las cuales tiene unos subíndices, para indicar diferentes opciones de respuesta, que pueden ser tipo selección múltiple con única respuesta, y otras complementarias que son abiertas, donde se indagó por los datos básicos de cada uno de los usuarios y se pudo manifestar el grado de interés y conocimiento de los programas y escenarios brindados por sus empresas, estas preguntas fueron previamente valoradas por un grupo de expertos quienes estuvieron de acuerdo con la utilización de la mismas.

5.4.1 Descripción del instrumento

- ❖ Antecedentes: algunas partes de este instrumento son tomadas del cuestionario (Agita Sao Paulo), y otras de la propia autoría, la cual ha sido guiada por profesores conocedores en la materia y que han aportado a la presente

investigación. se partió del hecho que el cuestionario fuera comprensible, fluido y relacionara aspectos fundamentales del proyecto investigativo. se observó y descartaron otro tipo de cuestionarios demasiado elaborados, que resultaban tediosos y algo confusos para personas no conocedoras de las temáticas que giran en torno al deporte, la actividad física y la recreación.

- ❖ Partes: el instrumento está dividido en 5 secciones, comenzando por una identificación (datos básicos del usuario dentro de su empresa), después la actitud hacia la actividad física y el ejercicio, seguido por el grado de conocimiento y participación de los empleados en las anteriores temáticas, continua con los factores motivacionales hacia el ejercicio en las empresas y por último factores de desmotivación en la misma. Con el fin de obtener una información más precisa y concreta, las respuestas son de selección múltiple con única respuesta, y otras complementarias que son abiertas.
- ❖ Condiciones de aplicación:
 - Contexto: en esta investigación descriptiva, el cuestionario tipo encuesta se realizó de manera individual, fue auto diligenciada con presencia de los investigadores en caso que se pudiera presentar dudas, en un espacio cómodo y seguro para el encuestado, en el que este se pudo sentir libre de presiones y se mantuvo la confidencialidad, evitándose distorsionar la información que se deseaba obtener.
 - Instrucciones y tiempo: las preguntas fueron de fácil entendimiento, no se manejó dualidad para no generar múltiples interpretaciones, se intentó que fueran concretas y brindaran la suficiente información para la investigación. En la parte superior de cada una de ellas se colocó una orientación acerca de cómo se debían resolver. La duración aproximada del cuestionario estuvo entre los 5 y 8 minutos, pero se tuvo en cuenta que el encuestado manejara el tiempo según lo estimara.
- ❖ Formato: ver anexo A.

5.4.2 Validación

- ❖ Juicio de expertos: el cuestionario fue sometido a un juicio de expertos, que consistió en el acercamiento a ciertas personas reconocidas y capacitadas en los temas de recreación, actividad física y psicología del deporte, para pedir sus opiniones sobre la manera como se debería dirigirse al grupo a investigar, cuáles eran los puntos relevantes, y saber si la formulación de las preguntas conducían de manera asertiva a la intencionalidad de la investigación. Fue así como se abordó a tres profesores pertenecientes a la facultad de ciencias de la salud, el Profesional Carlos Danilo zapata, quien en su interés de mejorar el tema a investigar, nos recomendó ser más concretos con los objetivos, y manejar

simultáneamente dos poblaciones, que para nuestro caso serían personas activas y no activas en el campo del deporte y la recreación, también se contó con el aporte del Md. Jhon Jairo Trejos, quien además es asesor de nuestro proyecto de grado, y nos brindó una valiosa guía en la redacción de las preguntas, la parte visual del texto y la fluidez del mismo, además de remitirnos al cuestionario de Agita Sao Paulo, clave para construir los demás elementos, por último y no menos importante se habló con la Psicóloga del deporte Paola Andrea Ramírez, quien dio un visto bueno y recomendó que en el momento de realizar el auto diligenciamiento de la encuesta, se procurara no influenciar la respuesta de los participantes, que solo se resolvieran las dudas más inmediatas; por último se realizaron las correcciones respectivas y nuevamente se sometió a juicio de los asesores, quienes dieron el visto bueno para dar inicio a la encuesta.

- ❖ Prueba piloto: Se visitó la empresa UNE Telefónica de Pereira. Estando allí se procedió a consultar el número de empleados de la compañía, para poder realizar una distribución porcentual adecuada y determinar cuántas encuestas se realizarían; fueron 11 personas encuestadas, quienes de manera voluntaria decidieron participar de esta investigación. Al final las respuestas dadas por ellos, nos dan una idea de cómo direccionar a futuro la encuesta real, el nivel de aceptación e impacto en las personas, y varios datos importantes que nos permitirá optimizar tiempos, recursos y dinamizar estrategias.

5.5 EVALUACIÓN BIOÉTICA

Esta investigación descriptiva no requiere evaluación bioética, puesto que a través de ella no se hará una intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los participantes en el estudio, ni se identificarán aspectos íntimos de los mismos, tal como lo define el Artículo 11 de la resolución 8430 de 1993 (Investigación sin riesgo).

5.6 PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS

5.6.1 De generación de conocimiento o desarrollo tecnológico

| Producto Esperado | Indicador | Beneficiario |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Determinación de la Motivación hacia programas de ejercicio, deporte y actividad física de los empleados de una telefónica de Pereira 2012. | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Presentación del trabajo de grado. ◆ Artículo de revista. | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Administradores de UNE Telefónica de Pereira. ◆ Empleados de esta empresa. |

5.6.2 De fortalecimiento de la capacidad científica nacional.

| Producto Esperado | Indicador | Beneficiario |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Formación de Profesionales en Ciencias del Deporte y la Recreación y áreas afines, en investigación. ◆ Fortalecimiento en la línea de investigación sobre motivación en actividades recreo deportivas y deporte. | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Aprobación del trabajo de grado y estudiantes participantes. ◆ Nueva investigación realizada sobre la motivación en las actividades recreo deportivas. | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Programa Ciencias del Deporte y la Recreación (Docentes y estudiantes) ◆ Estudiantes y profesionales de otras áreas afines con la psicología deportiva, especialmente el tema Motivación. |

5.6.3 De apropiación social de conocimiento

| Producto Esperado | Indicador | Beneficiario |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Publicación en revista ◆ Publicación en la web. ◆ Publicación en la biblioteca. | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Artículo enviado. ◆ Documento publicado. | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Comunidad científica. ◆ Programas Ciencias del Deporte y la Recreación. (estudiantes y docentes). ◆ Población interesada |

5.6.4 Impactos esperados

| Impacto Esperado | Plazo | Indicador Verificable | Supuestos |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Generar conciencia de la importancia de incluir el aspecto psico-motivacional en la práctica de deportes, actividad y ejercicio físico, llevados a cabo en UNE Telefónica de Pereira ◆ Promover alternativas laborales que incluyan a los profesionales de ciencias del deporte y la recreación, como sujetos motivadores y transformadores de espacios que promuevan el cuidado de la salud física y mental. ◆ Que esta investigación sea un manual, una herramienta a tener en cuenta para los diferentes programas recreo-deportivos llevados a cabo en UNE Telefónica de Pereira | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Mediano | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Mayor participación de los Empleados en los espacios recreo-deportivos. ◆ Aumento en calidad y cantidad de los programas que ofrece UNE Telefónica de Pereira a sus empleados ◆ Las empresas de la ciudad de Pereira reconocen el papel que tiene el profesional de ciencias del deporte y la recreación. ◆ Mayor competitividad en el profesional. | <ul style="list-style-type: none"> ◆ La investigación describe el factor psico-motivacional en las prácticas recreo-deportivas llevadas a cabo UNE Telefónica de Pereira ◆ UNE Telefónica de Pereira aumenta la cobertura y calidad de servicios en los programas recreo-deportivos brindados a sus empleados. |

6. RESULTADOS

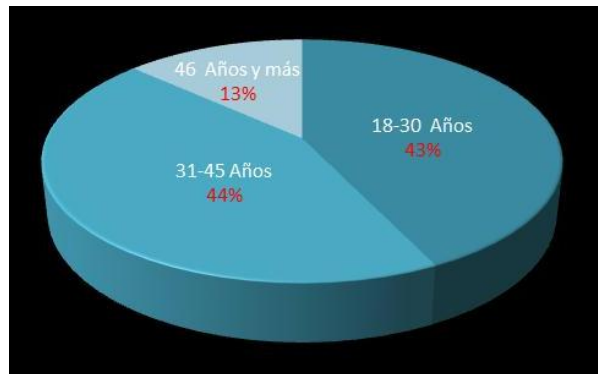
6.1 VARIABLES DEMOGRÁFICAS

FIGURA 1 Género de los encuestados. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.



La participación de la población masculina encuestada, es tres veces mayor que la femenina, aunque ambos géneros realizan labores de oficina y mixtas (campo y oficina) en similares proporciones, en las labores netas de campo predomina el género masculino, los cuales participaron en gran número de la encuesta.

FIGURA 2 % Rangos de edad de los encuestados. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012



Telefónica UNE, es una empresa de la región, que se ha caracterizado por contar con personal muy joven dentro de su equipo de trabajo, es así como las personas mayores de 45 años, representan un porcentaje más bajo de la población total encuestada.

6.2 VARIABLES LOCATIVAS

FIGURA 3 % Tipo de labor de los encuestados. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.



La población encuestada que trabaja en campo, es ligeramente mayor que la que lo hace en oficina, puesto que al ser una empresa que oferta telefonía, televisión e internet, necesita brindar mayor soporte técnico en los hogares de los clientes.

6.3 VARIABLE DE CONOCIMIENTO Y PARTICIPACIÓN

FIGURA 4 Conocimiento de los encuestados sobre los escenarios deportivos y recreativos de su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.

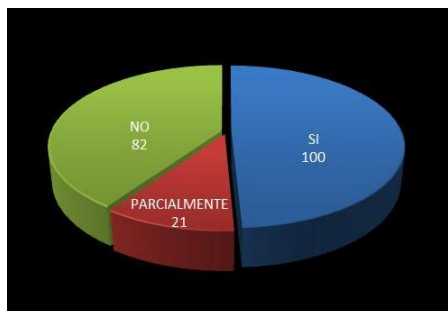
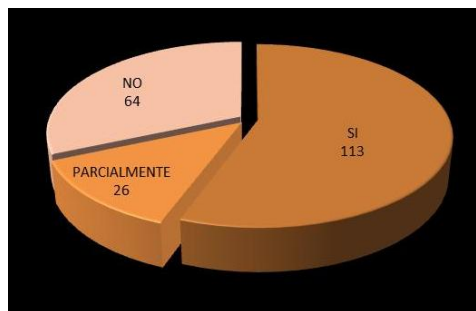
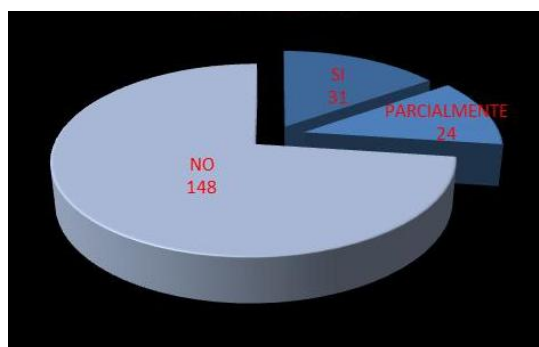


FIGURA 5 Conocimiento de los encuestados sobre los programas deportivos y recreativos de su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.



Es considerable la cantidad de personas que no conocen los escenarios y/o programas deportivos y recreativos en su empresa, lo que de alguna manera, refleja la regular participación de los empleados en actividades desarrolladas para su beneficio, y brinda una idea de lo poco eficiente que están siendo los canales de comunicación para ofertar estos servicios.

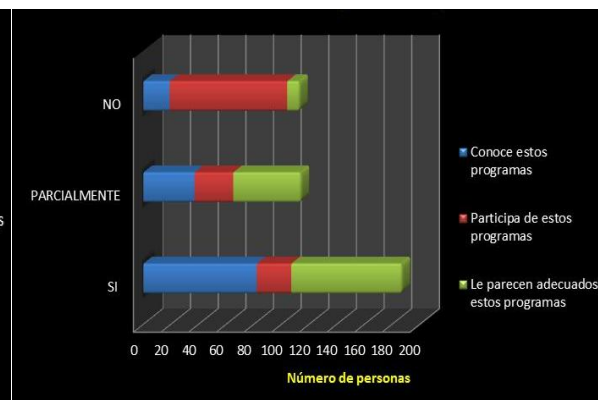
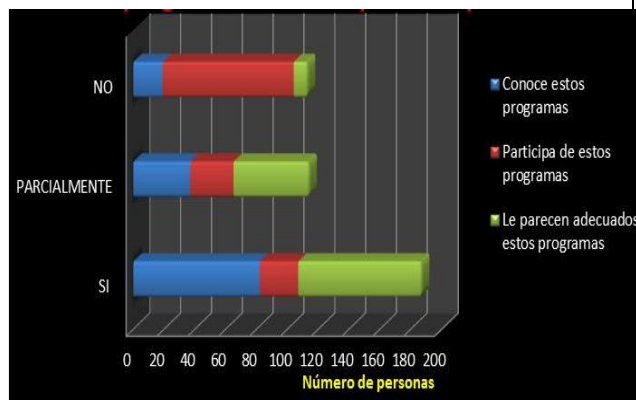
FIGURA 6 Participación de los encuestados en programas deportivos y recreativos de otras entidades. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.



Algunas personas, aunque no utilizan los escenarios y programas recreodeportivos propuestos por su empresa, si lo hacen en otras entidades, bien sea porque aprovechan los diferentes convenios que Telefónica UNE tiene con otras instituciones, o porque al no conocer los propios recursos en salud que tiene su empresa, optan por buscarlos afuera.

FIGURA 7 Conocimiento y participación de los encuestados en programas deportivos y recreativos ofrecidos por su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.

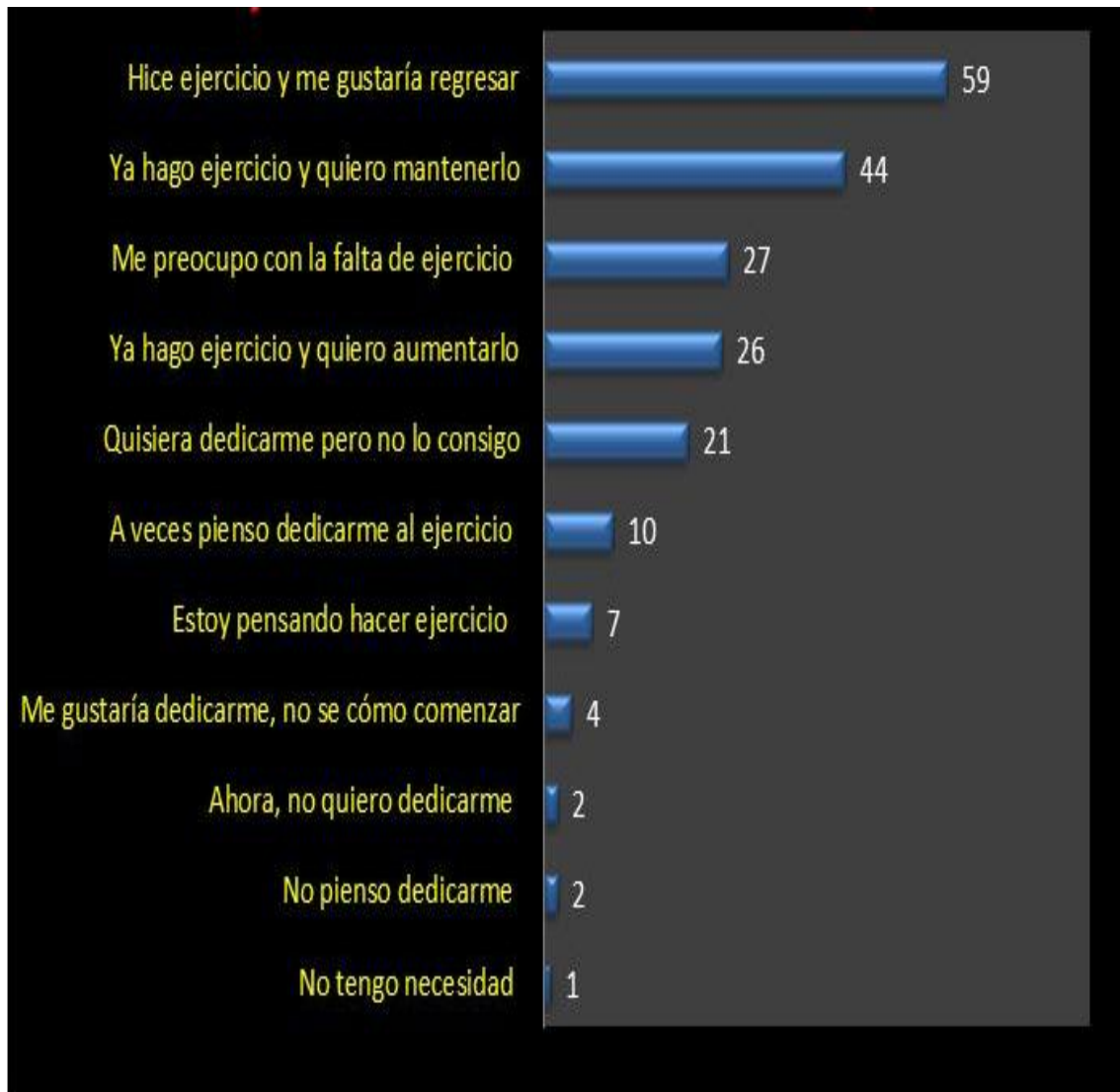
FIGURA 8 Conocimiento y participación de los encuestados en escenarios deportivos y recreativos ofrecidos por su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.



De igual manera, la aceptación hacia los programas y escenarios recreodeportivos propuestos por UNE Telefónica de Pereira, según los empleados que dijeron conocerlos en la encuesta, es favorable.

6.4 VARIABLE DE ACTITUD

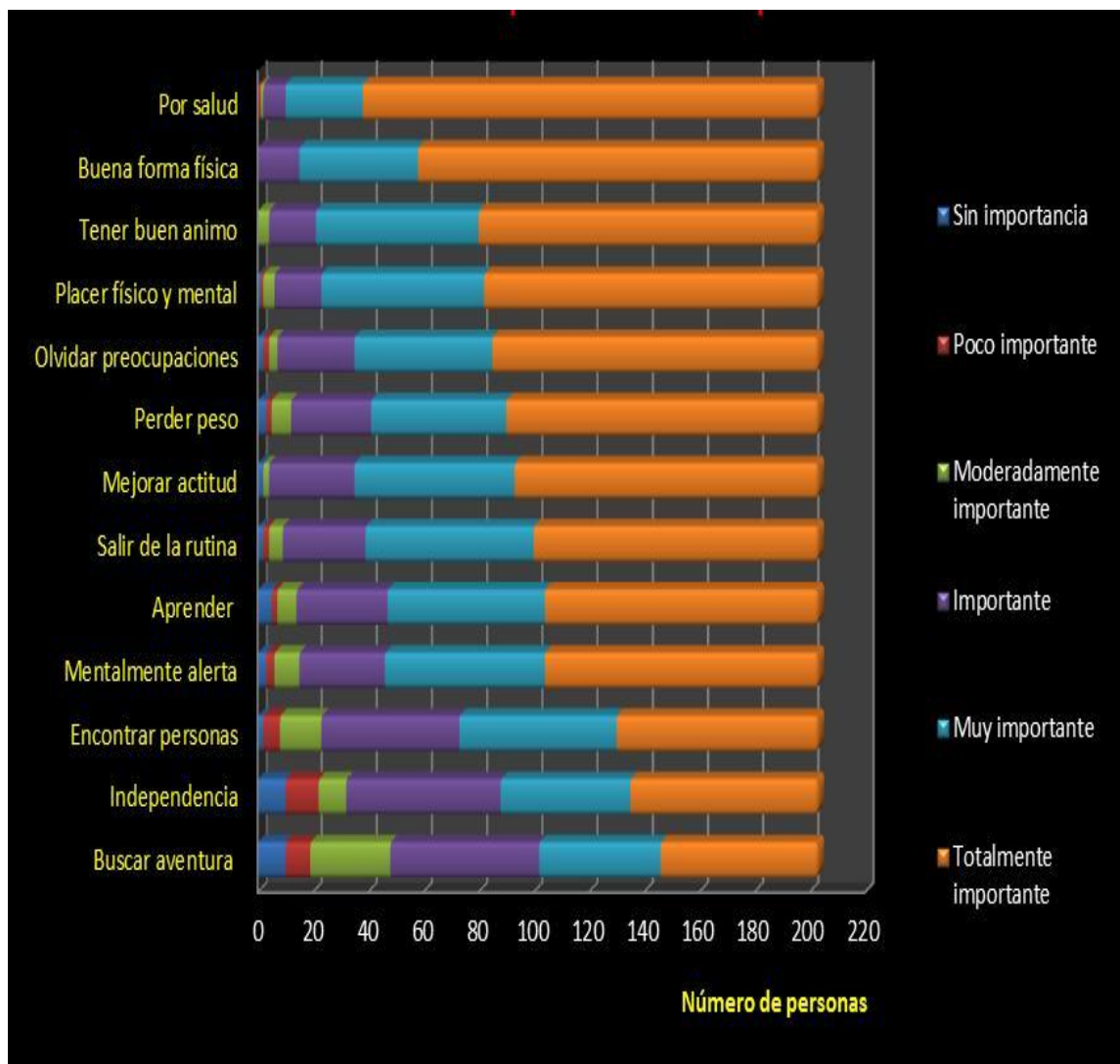
FIGURA 9 Actitud hacia el ejercicio de los encuestados. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.



Muchas personas de las encuestadas, hicieron ejercicio y les gustaría volver a intentarlo, se debe resaltar, que son más las que reconocen la importancia del Ejercicio y la Actividad física, y han contemplado iniciar con dicha práctica como una manera de asumir un nuevo estilo de vida, otro porcentaje importante, considera que aunque hace ejercicio, no es lo suficiente, y quisiera aumentarlo; solo unos cuantos no lo considera necesario, o piensa que tal y como están se mantienen saludables y tienen una calidad óptima de vida.

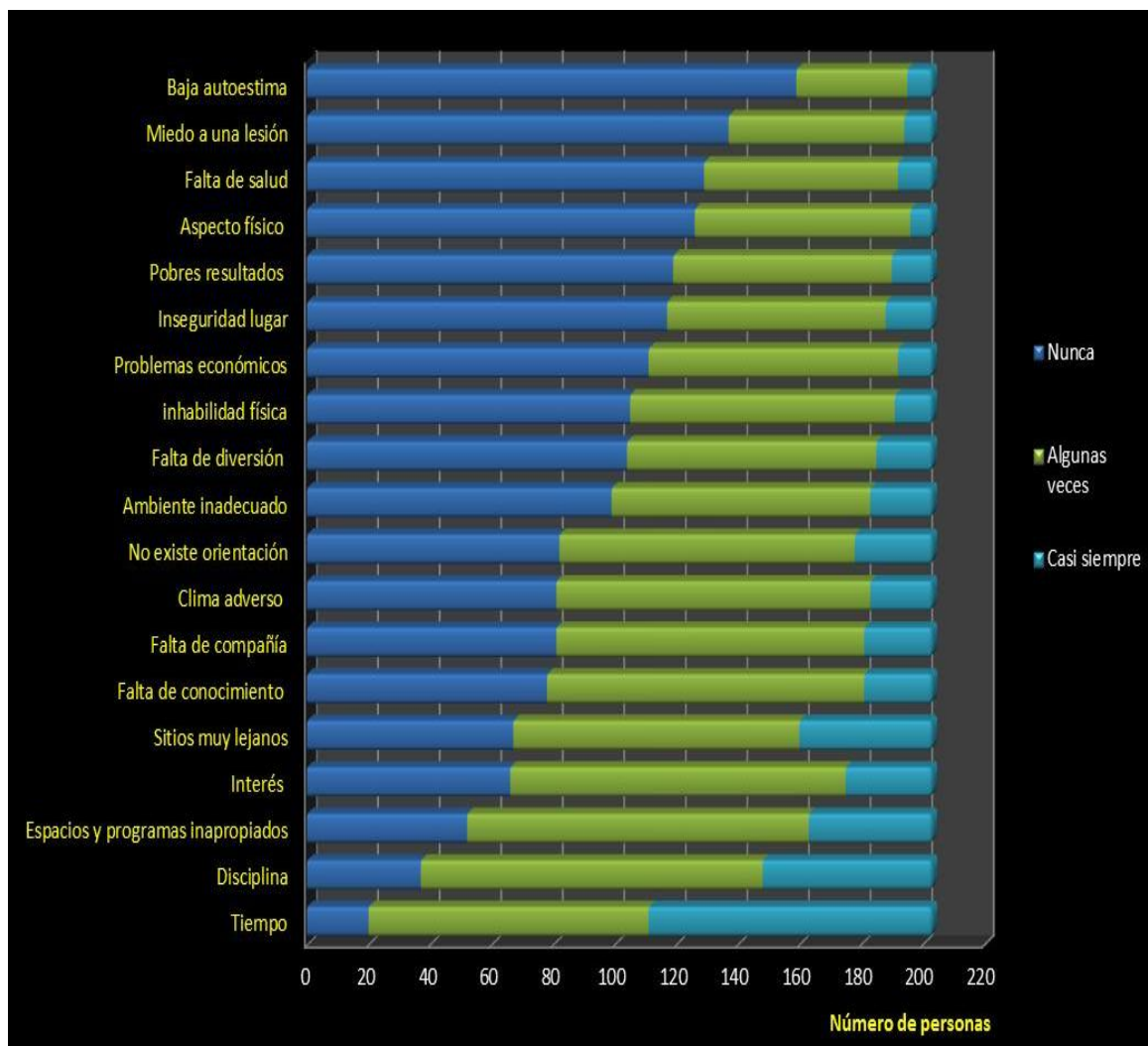
6.5 VARIABLE DE MOTIVACIÓN

FIGURA 10 Razones por las cuales los encuestados se sienten motivados en la práctica recreodeportiva. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.



De la población encuestada, muchos consideraron que el factor motivacional más importante al momento de realizar una práctica recreodeportiva, era mantener su salud, mediante el cuidado físico y mental, que se ve influenciado por otros aspectos en la práctica, como el buen ánimo, la compañía y la buena actitud, entre otros.

FIGURA 11 Razones por las cuales los encuestados se sienten desmotivados en la práctica recreodeportiva. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.



Los factores más representativos que desmotivan a los empleados en la práctica recreo deportiva, son el no tener tiempo suficiente entre su jornada laboral y demás actividades de su vida cotidiana, y el reconocimiento de carecer de una cultura del deporte y la actividad física, que les permita construir una disciplina, además de considerar que los escenarios propuestos se encuentran demasiado lejos para poder acudir a ellos con regularidad.

6.6 VARIABLE DE PREFERENCIAS

FIGURA 12 Opinión de los encuestados sobre la necesidad de ofertar otros programas deportivos y recreativos en su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.

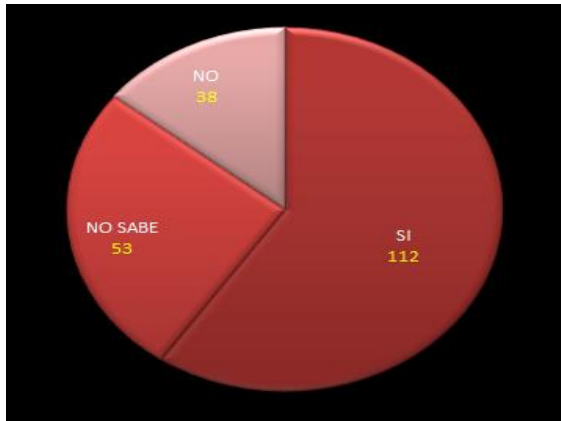
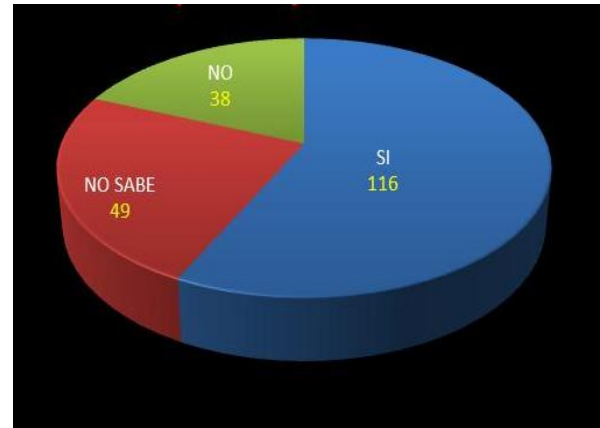


FIGURA 13 Opinión de los encuestados sobre la necesidad de ofertar otros escenarios deportivos y recreativos en su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.



La mayor parte de los empleados, considera que su empresa debería ofertar otros programas y escenarios recreodeportivos, que bien puede ser contradictorio, puesto que en una pregunta anterior de la encuesta, casi la mitad de ellos manifestaron no conocer los escenarios y programas existentes.

FIGURA 14 Preferencia de los encuestados en cuanto a escenarios recreodeportivos que quisieran en su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.

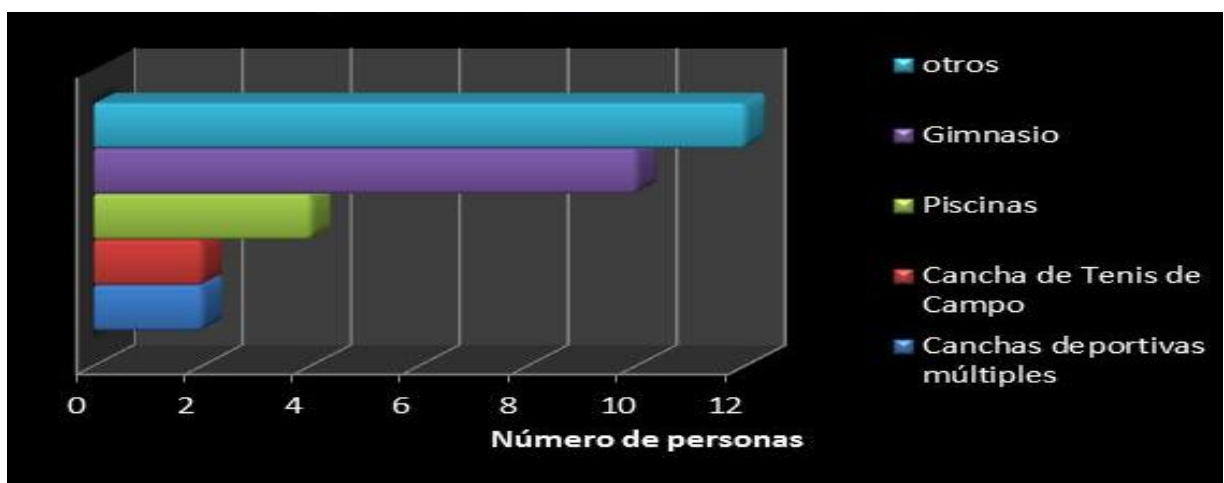
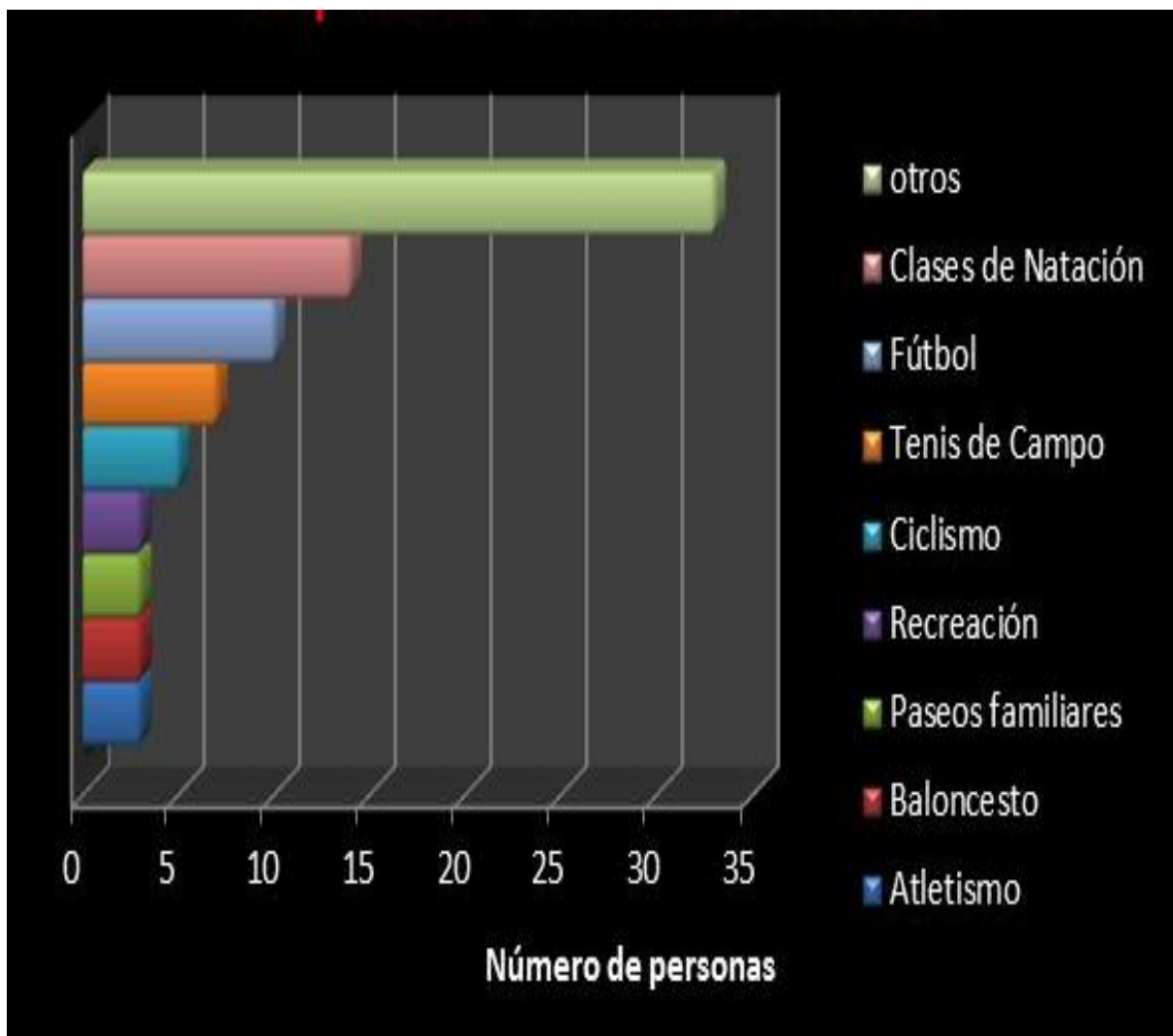


FIGURA 15 Preferencia de los encuestados en cuanto a programas recreodeportivos que quisieran en su empresa. Empleados de UNE Telefónica de Pereira, 2012.



Muchos de los escenarios y programas recreodeportivos de preferencia por los empleados, en la actualidad ya hacen parte del inventario de oferta que UNE Telefónica tiene para ellos, y precisamente por el desconocimiento que se tiene de dichos servicios, muchos encuestados los propusieron como proyecto a futuro.

7. DISCUSIÓN

Al principio de esta investigación, llamó la atención, que a pesar de existir escenarios y programas ofertados a los empleados de UNE Telefónica de Pereira, estos no los estaban aprovechando, motivo por el cual surgen las preguntas, ¿No son los suficientes?, ¿No son los adecuados?, ¿Las personas no están motivadas?, o sencillamente ¿Ellos no tienen el tiempo para participar?

Comparado con otros estudios sobre motivación hacia la Actividad física y el Deporte dirigidos a jóvenes y niños (Tercedor, 2001; García Ferrando, 1997), el presente está dentro de un pequeño grupo que es aplicable a una población joven adulta y adulta exclusivamente, que se encuentra en edad productiva y pertenece a una empresa del sector, que involucra tanto personal masculino como femenino en gran número; se debe destacar que en otras investigaciones y en la presente, la búsqueda de una mejor calidad de vida y la salud, fueron las principales intenciones al abordar un programa o una rutina de ejercicios, por encima de otros factores como el plano estético y la simple diversión (Ferguson y Cols, 1988).

Si bien dentro de los resultados se encontró que los empleados manifestaban la falta de tiempo como una limitante para participar en programas y espacios recreo deportivos, llama la atención que otras personas de similares condiciones si lo hacen, llevando la atención a otra necesidad más apremiante, como lo es el fortalecimiento y la búsqueda de estrategias en la promoción de la actividad física en la ciudad de Pereira y en el caso particular en las empresas del sector, como adopción de estilos de vida saludables,(Edington, DW, 1995).

Los estudios sobre niveles de participación en actividad física y Deportes, la mayoría de las veces se han centrado en la población general, pero no se ha estimado el hecho de que las condiciones dadas en cada grupo etáreo son diferentes (Elia, 1991), pues mientras un adolescente, dentro de sus actividades escolares puede hacer práctica de algún deporte con cierta regularidad (García Ferrando, 1998), el joven adulto o el adulto, deberá hacerlo bajo su criterio y en las condiciones que le permita su jornada laboral, o sencillamente las investigaciones sobre motivación y deserción han sido predominantes en el deporte formativo y/o de alto rendimiento. (Águila y Andújar, 2000, Salguero, Tuero y Marquéz, 2003 y Valdés, 1996).

La participación en actividades recreodeportivas de la empresa por parte de las mujeres en comparación con los hombres, sigue siendo significativamente menor, aunque sin desconocer que ha ido en aumento durante los últimos años, pero se trata más de una tradición sociocultural, que de los propios aspectos biológicos; en otros estudios referentes en similares condiciones, se ha llegado también a esta conclusión, destacando la aparición de enfermedades laborales de las féminas a causa del sedentarismo (García Ferrando, 1997), el problema se profundiza, si se piensa que las mujeres en esta empresa, suponen la mayor participación en labores de oficina donde deben permanecer más sedantes. (Moreno, J. A.; Martínez, C.; Alonso, N., 2006).

En la empresa UNE Telefónica de Pereira, básicamente la población trabajadora, se resume en dos grandes grupos, el personal de oficina y/o administrativo, y el que

permanece en campo o realiza una atención directa al usuario; en los dos casos, las condiciones y riesgos varían notablemente, y en referencia a las actividades recreodeportivas las necesidades e intereses son diversos, mientras que el personal de oficina permanece sedante en su puesto de trabajo, el de campo debe permanecer constantemente en bipedestación, en ambos casos situaciones muy diferentes, la mayoría de estudios o investigaciones en las empresas, van dirigidos al primer grupo. (Paredes, Montoya, Vélez, Álvarez, y Víctor A., 2009, K.I. Proper, 2006, E. Martínez-López y J.F. Saldarriaga-Franco, 2008).

Cuando dentro de la empresa, se empiezan a percibir estas necesidades de los empleados, en cuanto el aprovechamiento del tiempo libre y la adopción de estilos de vida saludables, es más probable que los empleadores, promuevan e incentiven la actividad física dentro de la organización, detectando las posibles falencias, y realizando los ajustes necesarios para que estos participen y se muestren más interesados en el cuidado de la salud, que en últimas se traduce en un menor ausentismo laboral e incapacidades por enfermedad, resultando favorable este hecho para la empresa, la cual no seguirá mirando el deporte y la actividad física con recelo, por considerarlo como causante de un bajo rendimiento o de producción (K.I. Proper, 2006, E. Martínez-López y J.F. Saldarriaga-Franco, 2008).

Un aspecto a resaltar dentro de la presente investigación, fue que al momento de aplicar la encuesta, se pudo constatar el gran desconocimiento de los espacios y programas recreodeportivos existentes por parte de los empleados, hecho que hace pensar en una deficiente o poca efectiva convocatoria a través de los espacios de comunicación existentes (Correo interno, correos personales, carteleras, magazine semanal televisivo); este hecho, sumado a la falta de una cultura de estilos de vida saludable, hacen que la participación se vea reducida, resultando algo confuso, si se piensa que para los empleados dos grandes limitantes son la falta de tiempo y la falta de servicios.

Los empleados, en la medida que los directivos puedan tomar más conciencia de la importancia de invertir en su salud física, mental y social, podrán disponer de más tiempo para participar en actividades recreodeportivas, pero antes deberán darle la importancia que estas conllevan para mejorar sus hábitos de vida y por consiguiente su bienestar integral, el asunto deberá tomarse de forma recíproca, pues dentro de la empresa la responsabilidad deberá ser compartida si se espera lograr cambios significativos. (Medical Health & Fitness, 1996; Human Resource Executive, 1999; American Journal of Health Promotion, 1993).

El hecho de que algunos de los participantes conocieran los espacios y programas recreodeportivos ofertados por su empresa, no significó que participaran de ellos, en cambio otros manifestaron no conocerlos, pero sin embargo haber participado en algunas de estas actividades de forma esporádica, lo que de alguna manera sí los hacía tener cierto criterio para opinar; otros tantos podían conocerlos, participado de ellos, pero haberlos cambiado por otros espacios o propuestas recreodeportivas, que en nada tenían que ver con UNE Telefónica de Pereira, algunas investigaciones respaldan el argumento que no se trata de deserción de la actividad física, sino un cambio en los intereses y expectativas que pudiesen generar mayor motivación (Gould y col., 1982).

Lo que genera inquietud es ¿Qué pueden estar encontrando los empleados en otras instituciones con respecto a la actividad física y el deporte, que UNE Telefónica no les haya brindado o no les pueda brindar?

Algunos trabajadores manifestaron mantenerse actualmente activos, sea porque han aprovechado los recursos que la empresa les brinda, o porque lo han hecho por cuenta propia, inclusive han deseado aumentar la carga de trabajo y llevar a cabo más actividades, su contraparte son las personas que nunca han realizado actividad física, o lo hacen ocasionalmente y solo han contemplado hacerlo alguna vez o continuar una disciplina de entrenamiento, sin duda alguna estos son el punto de partida para los intereses de la empresa (Levine, 2012; Masson, 1991).

Las razones que motivan al trabajador y las que lo hacen desertar de la actividad recreodeportiva en su empresa, no necesariamente terminan siendo una resultado de la otra, por ejemplo no se puede decir que si la falta de tiempo hace que no se participe de las actividades propuestas, el solo aumentar este, vaya a ocasionar que se encuentre la motivación suficiente, esto debe ser un elemento integro, que involucre todos los elementos antes descritos; para alcanzar el éxito, primero se deben detectar las necesidades del usuario y realizar una oferta optima, esto lo sabe bien en UNE Telefónica de Pereira, solo que esta vez ira direccionado a sus propios colaboradores.

8. CONCLUSIONES

- El instrumento utilizado, basado en el cuestionario de “Agita Sao Paulo”, es adecuado y suficiente para determinar los factores motivacionales de los empleados de UNE Telefónica de Pereira hacia las actividades recreodeportivas de su empresa.
- Los empleados son conscientes de la importancia de adoptar estilos de vida saludable y la necesidad de incluir prácticas recreodeportivas en su vida cotidiana para mantener su salud.
- No existe en la actualidad un proyecto de intervención en actividades recreodeportivas bien estructurado en UNE Telefónica de Pereira, que permita identificar las necesidades físicas y psicomotivacionales de los empleados, y brinde soluciones a largo plazo.
- La mayoría de los encuestados no tiene claridad sobre la diferencia entre espacios y programas recreodeportivos.
- Si bien existen escenarios y programas recreodeportivos disponibles, no ha sido eficiente la promoción de los mismos, muchos de los empleados de UNE Telefónica de Pereira los desconocen e incluso algunos niegan la existencia de los mismos, la tercera parte de la población encuestada manifestó no conocer estos servicios.
- Los programas recreodeportivos brindados por la empresa son poco frecuentes, y más tratándose de una organización con gran número de empleados.
- Las actividades recreodeportivas dentro de la empresa no están siendo planeadas tal y como lo hacen con otros procesos, aunque se reconoce en la práctica de las mismas, más que una pérdida de tiempo, una inversión en la calidad de vida del trabajador.
- La mayor parte de las actividades recreodeportivas propuestas por la empresa son encaminadas a la población masculina, pero en las que existe inclusión para las mujeres, estas no están participando de manera activa, manifestando otra serie de intereses, motivo por el cual han permanecido en un estado mayor de sedentarismo en relación con los hombres.
- Las actividades recreodeportivas propuestas, están siendo ofertadas a los trabajadores de forma aleatoria, sin tenerse en cuenta que las edades oscilan entre población joven adulta de 18 a 30 años y adulta entre 31 y 59 años, con capacidades funcionales diferentes e intereses particulares.
- Algunos encuestados se sienten motivados por los servicios recreodeportivos ofrecidos por otras entidades diferentes a UNE Telefónica de Pereira, bien sea por que son mejores, o porque desconocen las de su propia empresa.

- Según los encuestados, el tiempo disponible insuficiente antes o después de la jornada laboral, ha sido la mayor limitante para participar de las actividades recreodeportivas propuestas por su empresa.
- La jornada laboral por parte de los trabajadores de campo, que suponen el 53% de la población encuestada, por lo general es mayor, lo que ha ocasionado que no dispongan del tiempo suficiente después de la misma para dedicar a algunas actividades de autocuidado, como por ejemplo el deporte y la recreación.
- Aunque el tiempo fue la mayor limitante según los encuestados al momento de participar en actividades recreodeportivas, también muchos de ellos reconocieron carecer de una cultura deportiva que les permitiera adquirir una sana disciplina.
- En general, muchos de los encuestados esperan que su empresa oferte otras actividades recreodeportivas diferentes a las convencionales (Fútbol, Baloncesto, Voleibol), y se piense más en un modo de integrar la familia y cumplir con los intereses del colectivo.

9. RECOMENDACIONES

- Se requiere de una persona o personal idóneo que organice y dirija actividades y estrategias, que promuevan estilos de vida saludables para los empleados de UNE Telefónica de Pereira y sus familias.
- En la presente investigación, solo se tuvo en cuenta la opinión de los empleados operativos de UNE Telefónica de Pereira, pero sería importante conocer el punto de vista de los empleadores, representados por los directivos de dicha empresa, para que conozcan las necesidades e intereses de sus colaboradores, y puedan generarse propuestas conjuntas.
- Con los productos obtenidos en la presente investigación (encuestas), donde se reconocen las necesidades e intereses en actividades recreodeportivas por parte de los empleados, se pueden adoptar medidas para propiciar la promoción de espacios saludables, a través de campañas o actividades periódicas, en las cuales los empleadores reconozcan todavía más la importancia de invertir en la salud y calidad de vida de sus colaboradores.
- En los espacios recreodeportivos existentes se pueden llevar a cabo actividades tanto para los empleados como para sus familias, pero se hace necesario invertir en programas que sean sostenibles, e involucren tanto a mujeres como hombres, jóvenes adultos, adultos y adultos mayores.
- Los canales de comunicación (Cartelera, intranet, correos personales, canal televisivo) donde se informa a los empleados de las actividades recreodeportivas programadas por UNE Telefónica de Pereira, deben ser mejorados o volverlos más eficientes, pues muchos de los usuarios aún desconocen los servicios y la manera de acceder a los mismos.
- Sería apropiado realizar anualmente, un calendario de actividades recreodeportivas, para que los empleados tengan una programación con respecto a las mismas, y mediante sugerencias a través de los medios de comunicación existentes, se pueda sugerir o respaldar una iniciativa, hay que recordar que el éxito de las convocatorias dependerá de la motivación y los intereses de los usuarios.
- Basados en las leyes laborales de salud ocupacional (Artículo 5° del Decreto 1127 de 1991; Ley 1562, 11 de Julio de 2012), se deben adoptar medidas de prevención dentro de la empresa con respecto a los trabajadores, para disminuir los costos por incapacidades, enfermedades laborales y el posterior ausentismo laboral; pero el primer paso debe ser la educación y concientización de los empleados sobre la necesidad de adoptar estilos de vida saludables, y el segundo volver atractivos estos servicios.
- La empresa deberá reconocer en la práctica de la actividad física de manera segura, una herramienta para lograr que sus empleados sean más saludables y eficientes, y por consiguiente disminuir el ausentismo laboral y los costos que esto genera, pero

debido a que el principal factor manifestado por los encuestados para no realizar actividades recreodeportivas es el tiempo, se tendrá que entrar a negociar de forma equitativa, de modo que ni el empleado ni el empleador se vean perjudicados.

- Es importante que se abra un canal de comunicación permanente (puede ser encuesta periódica cada 6 meses), en el cual se pueda indagar a los trabajadores sobre necesidades, intereses o propuestas con respecto a las actividades recreodeportivas, logrando de esta manera invertir en espacios y programas que se utilicen permanentemente.
- Crear un portafolio de servicios en actividades recreodeportivas para los empleados, con la asesoría de una persona o personal idóneo en este campo, de manera que sea incluyente para todos y cada uno de los empleados.
- Para no entrar a interrumpir el espacio que los empleados tienen con su grupo familiar, se recomienda que algunas actividades, sobre todo las de los fines de semana, sean de interés para todos, y ofrezcan una alternativa al momento de escoger un lugar de esparcimiento y salud.

10. BIBLIOGRAFÍA

ALVARADO, Sara Victoria. El desarrollo humano: perspectivas de abordaje. Bogotá: editor Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano, 1992.

AMAR, José Juan. Una conceptualización comprensiva del desarrollo humano. En: Desarrollo Humano. Perspectiva Siglo XXI. Colombia: Ediciones Uninorte, 1998.

Ana Riccetti, Analía Chiecher, Danilo Donolo. La motivación en actividades físico-deportivas. Contribuciones teóricas y observaciones en la práctica. [en línea]. La plata (Argentina): Universidad Nacional de la Plata, 2009. [Citado el 15 de Mayo de 2009] Disponible desde: <www.ariccetti@gmail.com.>

ANDER- EGG, Ezequiel. Técnicas de investigación social. Lumen, (Argentina): 24º Edición, 1995.

BAKKER, F.C, Whiting, H.T.A, Van Der Brug, H. Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones. Madrid: Editorial Morata, 1993.

BECKER, Benno. El cuerpo y su implicancia en el área emocional. En: Lecturas: Educación Física y Deportes. [en línea] . Buenos Aires. Año 4. no. 13. Marzo de 1999.

Bruce, Constanza. Inserción del profesor de Educación Física en el sistema público de salud. [En línea]. Rosario, Argentina. Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Cuyo, 2005. [Citado Agosto de 2012]. Disponible desde: www.monografias.com.

BRUNER, Jerome. Acción pensamiento y lenguaje. Madrid: Editorial Alianza. 1984

BUITRAGO, Jaime Andrés, et al. La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Editorial Biblioteca nueva 1996.

CARRETERO, Mario. Las actitudes y las motivaciones Psicología Capítulo 6. Argentina: Aique Grupo Editor. 2002

DANHKE, G. L. La comunicación humana: ciencia social. México: Editorial McGraw-Hill. 1989

DESLAURIES, Jean-Pierre. Investigación cualitativa, guía práctica. Colombia: Editorial Papiro. 2004

Dosil Díaz, Joaquín. Escala de actitudes hacia la actividad física. Cuadernos de psicología del deporte, Internet: <http://psicodeporte.net/cuadernos/dosil.pdf>

GOMEZ DAVILA, M^a Antonieta; Carretero Ortega, J. Alejandro . Introducción a la metodología de la investigación deportiva. Manual para el entrenador. México: Editorial Conade. 2005

Gómez Puerto, José Ramón; Jurado Rubio, María Isabel; Viana Montaner, Bernardo Hernán; Edir Da Silva, Marzo; Hernández Mendo, Antonio (2005). Estilos y calidad de vida. Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital, 10(90). Internet: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>

GONZALEZ FERNANDEZ, M^a Dolores. Evaluación de las actitudes hacia la actividad física y el deporte en una muestra de universitarios españoles y portugueses. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, 1(4): 95-100. 2006.

GONZALEZ JURADO, José Antonio. Actividad física orientada hacia la promoción de la salud. Escuela Abierta, Revista de Investigación Educativa, 7: 73-96. Disponible: Dialnet. 2004.

GUTIERREZ SANTAMARIA, M.; Pilsa Doménech, C. Actitudes de los alumnos hacia la Educación Física y sus profesores. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 6 (24): 212-229. Internet:

HERNANDEZ SAMPIERI, Roberto. Metodología de la investigación, 3^a ed. México: Editorial McGraw-Hill. 2003

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista24/artactitudes36.htm>

<http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/descargables/la-motivacion-en-actividades-fisico-deportivas-contribuciones-teoricas-y-observaciones-en-la-practica>

<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/440/44012058010.pdf>

Internet: <http://www.efdeportes.com/efd13/bennoe.htm>

KONBLIT, A. La salud y la enfermedad: aspectos biológicos y psicosociales. Argentina: Aique Grupo Editor S.A. 2000.

MANZANO MORENO, J. Ignacio. Clarificación de conceptos relacionados con el Entrenamiento deportivo. Escuela Abierta, Revista de Investigación Educativa, 7: 55-72. Disponible: Dialnet. 2004

NARANJO, M. L. Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. Educación 33 (2), pp. 153-170. (2009) Recuperado Noviembre, 25, de 2010.

Octavo Congreso Argentino y tercero Latinoamericano de Educación Física y Ciencia Universidad nacional de la plata 11 al 15 de mayo 2009

RODRIGUEZ GOMEZ, Gregorio, Teoría fundada. En: Metodología de la Investigación Cualitativa. Málaga: Ediciones. 1996.

STAKE, Robert E. Investigación con estudio de casos. Madrid: Morata, 1998.

STRAUSS, A.; Corbin, J. Bases de la investigación cualitativa. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia 2002

TAYLOR, S.J.; Bogdan, R. Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós, 1996.

VALDERRAMA DE CRESPO, Maritza. Investigación en educación. Guía para educadores y educandos. Cuadernos de aprendizaje. Ecuador: Ceice, 1989.

www.efdeportes.com/efd39/motiv.htm

Anexo A.



MOTIVACIÓN HACIA PROGRAMAS DE EJERCICIO Y DEPORTE DE LOS EMPLEADOS DE UNE TELEFÓNICA DE PEREIRA. 2012

La siguiente encuesta tiene por objeto establecer los factores de motivación hacia programas de ejercicio y deporte de los empleados de UNE Telefónica de Pereira, y de esta manera proponer alternativas en la oferta de los mismos al interior de la empresa.

La información que usted proporcionará será de carácter confidencial, por ningún motivo se entregarán resultados individuales sino sólo la globalidad.

Agradecemos de antemano su valiosa colaboración y participación en la elaboración de la siguiente encuesta.

1. IDENTIFICACIÓN

| | |
|--|--|
| Nombre trabajador: | |
| Edad: | |
| Género: | |
| Celular: | |
| Correo Electrónico: | |
| Tipo de labor (Operativa u Oficina) | |

2. ACTITUD HACIA EL EJERCICIO

Marque con una (X) **SÓLO UNA FRASE**, la que vaya con lo que usted piensa hoy en relación con el ejercicio:

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | No pienso dedicarme a hacer ejercicio. |
| <input type="checkbox"/> | Ahora, no quiero dedicarme al ejercicio regular. |
| <input type="checkbox"/> | No tengo necesidad de hacer ejercicio regular. |
| <input type="checkbox"/> | Quisiera dedicarme a hacer ejercicio regularmente pero no lo consigo. |
| <input type="checkbox"/> | Me gustaría dedicarme a hacer ejercicio regular, sin embargo no tengo idea de cómo comenzar. |
| <input type="checkbox"/> | Estoy pensando seriamente como dedicarme a hacer ejercicio regular en un futuro cercano. |
| <input type="checkbox"/> | A veces pienso que debería dedicarme al ejercicio regular. |
| <input type="checkbox"/> | A veces me preocupo con la falta de ejercicio regular |
| <input type="checkbox"/> | Hice ejercicio regular en el pasado y me gustaría regresar de nuevo a hacerlo |
| <input type="checkbox"/> | Ya hago ejercicio y quiero mantenerlo |
| <input type="checkbox"/> | Ya hago ejercicio y quiero aumentarlo |

3. CONOCIMIENTO Y PARTICIPACIÓN DE LOS PROGRAMAS OFRECIDOS POR LA EMPRESA

Por favor marque con una (X) sobre la opción deseada:

| | SÍ | Parcialmente | NO |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿La empresa donde trabaja tiene escenarios deportivos y recreativos para sus empleados? <i>Si contesto que NO pase a 4</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Conoce estos escenarios? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Asiste a estos escenarios? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Le parecen adecuados estos escenarios? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿La empresa donde trabaja tiene programas deportivos y recreativos para sus empleados? <i>Si contesto que NO pase a 8</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Conoce estos programas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Participa de estos programas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Le parecen adecuados estos programas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Participa en programas deportivos y recreativos de otras entidades? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

9. ¿Considera que su empresa debería ofertar otros escenarios deportivos y recreativos?

No sabe _____ No _____ Si _____ ¿Cuáles?

10. ¿Considera que su empresa debería ofertar otros programas deportivos y recreativos?

No sabe _____ No _____ Si _____ ¿Cuáles?

4. MOTIVACIÓN HACIA EL EJERCICIO EN SU EMPRESA

Dé cero (0) a cinco (5), en cuanto cree usted que el ejercicio puede ayudarlo en las siguientes cosas.

| | | |
|--------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 0= sin importancia | 2= moderadamente importante | 4= muy importante |
| 1= poco importante | 3= importante | 5= totalmente importante |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Relajarse y olvidar sus preocupaciones | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tener buen animo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Reunirse o encontrar otras personas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Salir de la rutina | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sentir placer físico y mental | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sentirse independiente | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sentirse mentalmente alerta | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sentirse físicamente en buena forma | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Aprender cosas nuevas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tener buena actitud | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Controlar o perder peso corporal | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Buscar la aventura o excitación | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mejorar o mantener la salud | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. DESMOTIVACIÓN HACIA EL EJERCICIO EN SU EMPRESA

¿Con qué frecuencia las siguientes cosas impiden que usted realice ejercicio?

(1) Nunca

(2) Algunas Veces

(3) casi siempre

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sentir preocupación en relación a mi aspecto físico cuando hago ejercicio | 1 | 2 | 3 |
| Falta de interés en el ejercicio | 1 | 2 | 3 |
| Falta de disciplina | 1 | 2 | 3 |
| Falta de tiempo | 1 | 2 | 3 |
| Baja autoestima | 1 | 2 | 3 |
| Falta de compañía | 1 | 2 | 3 |
| Falta de diversión a partir del ejercicio | 1 | 2 | 3 |
| Inseguridad en el sector | 1 | 2 | 3 |
| Falta de un ambiente social adecuado | 1 | 2 | 3 |
| Falta de habilidad física | 1 | 2 | 3 |
| Falta de espacios o programas apropiados | 1 | 2 | 3 |
| Falta de conocimiento en cómo hacer ejercicio | 1 | 2 | 3 |
| Falta de buena salud | 1 | 2 | 3 |
| Miedo a una lesión | 1 | 2 | 3 |
| Problemas económicos | 1 | 2 | 3 |
| Pobres resultados durante el ejercicio | 1 | 2 | 3 |
| Sitios muy lejanos | 1 | 2 | 3 |
| No existe orientación de un experto | 1 | 2 | 3 |
| Clima adverso (<i>lluvia, frío, calor, otros</i>) | 1 | 2 | 3 |

Encuesta realizada el día () Mes () Año ()

Lugar.....

Hora.....

¿Tiene alguna sugerencia o comentario al respecto?

.....

