

**ACTITUD HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN USUARIOS DEL  
PROGRAMA RECREOVIA: APORTES EN LA REFLEXIÓN DE LA PRÁCTICA  
PROFESIONAL COMO PROFESOR DE ACTIVIDAD FÍSICA**

**AUTOR**

**GABRIEL CORTÉS MUNAR**

**ASESOR METODOLÓGICO**

**GUILLERMO FONSECA**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA**

**MAYO 2019**

## Resumen

Este trabajo presenta la “Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte” aplicado a usuarios del programa Recreovia en la localidad de Suba. Dicho instrumento desarrollado por el doctor Joaquín Dosil, pretende valorar la medida de actitud de cualquier sujeto hacia la actividad física y el deporte, independientemente de si es o no practicante. Los resultados al aplicar el cuestionario evidencian la relación directamente proporcional entre actitudes positivas y práctica de actividad física y deporte. Es decir, tener una actitud positiva hacia al deporte actúa como un factor decisivo para su práctica.

Por otra parte, la reflexión pedagógica del profesor de actividad física es fundamental para cuestionar y mejorar sus prácticas académicas. Así, el cuestionario aplicado fue solamente un medio que permite evolucionar conscientemente en el desarrollo de la práctica pedagógica cotidiana.

## Agradecimientos

Agradezco a todas aquellas personas que brindaron parte de su tiempo en diligenciar el formulario de actitud hacia la actividad física y el deporte. Los datos suministrados fueron la base que sustenta el presente trabajo.

Así mismo, agradezco al profesor Guillermo Fonseca por su constante acompañamiento y recomendaciones al momento de elaborar el documento. Las lecturas y trabajos que compartió conmigo fueron fundamentales para estructurar académicamente el proyecto.

A mi familia quienes son parte fundamental en mi formación como persona y a todas aquellas personas de las que he aprendido a lo largo de mi vida. Algunos profesores de profesión y otros profesores de la vida.

Por último, a todos los usuarios del programa Recreovia que han adoptado en sus vidas hábitos y estilos de vida saludables mediante la práctica de actividad física musicalizada.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Reflexión en la Práctica</i>	<i>FORMATO</i>	
	<i>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</i>	
<b>Código: FOR020GIB</b>	<b>Versión: 01</b>	
<b>Fecha de Aprobación: 10-10-2012</b>	<b>Página III de 78</b>	
<b>1. Información General</b>		
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de grado de especialización	
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central	
<b>Título del documento</b>	Actitud hacia la Actividad Física y el Deporte en usuarios del programa Recreovia: aportes en la Reflexión de la Práctica profesional como profesor de Actividad Física	
<b>Autor(es)</b>	Cortés Munar, Gabriel	
<b>Director</b>	Fonseca Amaya, Guillermo	
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2019. 65p.	
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional	
<b>Palabras Claves</b>	ACTITUD; ACTIVIDAD FÍSICA; DEPORTE; ESCALA DOSIL	

<b>2. Descripción</b>
<p>El presente trabajo de grado presenta la “Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte” aplicado a usuarios del programa Recreovia en la localidad de Suba. Dicho instrumento desarrollado por el doctor Joaquín Dosil, pretende valorar la medida de actitud de cualquier sujeto hacia la actividad física y el deporte, independientemente de si es o no practicante. Los resultados</p>

al aplicar el cuestionario evidencian la relación directamente proporcional entre actitudes positivas y práctica de actividad física y deporte. Es decir, tener una actitud positiva hacia al deporte actúa como un factor decisivo para su práctica.

Por otra parte, la reflexión pedagógica del profesor de actividad física es fundamental para cuestionar y mejorar sus prácticas académicas. Así, el cuestionario aplicado permite ser un medio que abra espacios a la reflexión de la práctica pedagógica cotidiana.

### 3. Fuentes

TEMATICAS DE FUENTES: actitud, actividad física, deporte, reflexión pedagógica, escala Dosil.

FUENTES: el autor presenta 26 referencias relacionadas con los planteamientos realizados:

- American College of Sports Medicine. The recommended quantity and quality of exercises for developing maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults medicine and science in Sports and exercise 1990; 22(2):265-71.
- Albarracín, D., Johnson, B.T., Zanna, M.P. y Kumkale, G.T. (2005). Attitudes: Introduction and Scope. En D. Albarracín, B.T. Johnson, y M.P. Zanna (Eds.), The Handbook of Attitudes (pp.3-20). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc

- Allport, G. W. (1935). Attitudes. In C. Murchison (Ed.), *Handbook of social psychology* (pp. 798-844). Worcester, MA: Clark University Press.
- Ajzen, I. (2001). Nature and Operation of Attitudes. *Annual Review of Psychology*, 58, 27-52 de promoción de la salud. *Revista Hacia La Promoción de La Salud*, 16(1). Retrieved from <https://www.redalyc.org/html/3091/309126695014/>
- Araujo, T & Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Revista Universidad de Murcia*, 16. Retrieved from <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278441/205471>
- Arnau, L. & Montané, J. (2018, November 19). Aportaciones sobre la relación conceptual entre actitud y competencia, desde la teoría del cambio de actitudes. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v8i22.1416>
- Bohner, G. y Wänke, M. (2002). *Attitudes and attitude Change*. New York, NY: Psychology Press
- Capdevila L, Pintanel M, Valero M, Ocaña M, Parrado E. *Estrategias de intervención para Promocionar la actividad deportiva en la población universitaria femenina*. Madrid: CSD; 2006.
- Carballo, C. (2002). Acerca del concepto de deporte: Alcances de su(s) significado(s). Retrieved from <https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/index.php/EFyC/article/view/EFyCv06a08/2643>
- Consejo de Europa CDDS. (n.d.). *Carta Europea del Deporte*. Retrieved from [http://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/ca\\_cartaeuropeadeporte.pdf?hash=2b660948f65e0fdafe0e2a2c9deb88b5&idioma=CA](http://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/ca_cartaeuropeadeporte.pdf?hash=2b660948f65e0fdafe0e2a2c9deb88b5&idioma=CA)
- Correa J. Documento marco que sustenta la relación del grupo de investigación en actividad física y desarrollo humano con los currículos de programas de pregrado de rehabilitación de la escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Bogotá: Universidad del Rosario; 2010
- Dosil, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.). *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 2(2). Retrieved from <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112241>
- Elejabarrieta, F., & Iñiguez, L. (2000). Construcción de escalas de actitud tipo Thurst y Likert. Retrieved March 19, 2019, from <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/view/6564/6015>
- Erwin, P. (2001). *Attitudes and persuasion*. New York: Psychology Press
- Espinoza, J.J., Dighero, B., Drullinsky, D., Liendo, R., & Soza, F. (2009). Actitud sedentaria y factores asociados en estudiantes de Medicina. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 2(4), 133–140. Retrieved from <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-articulo-actitud-sedentaria-factores-asociados-estudiantes-X1888754609462007>
- Gawronski, B. (2007). Attitudes can be measured! But what is an attitude? *Social Cognition*, 25, 573-581
- Jariot, M. y Montané, J. (2009). Actitudes y velocidad en jóvenes. Aplicación de un programa de educación vial. *Relieve*, 15(1)
- Johnson, B.T., Maio, G.R. y Smith-McLallen, A. (2005). *Communication and Attitude Change: Causes, Process and Effects*. En D. Albarracín, B.T. Johnson, y M.P. Zanna

(Eds.), *The Handbook of Attitudes*(pp.617-670). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc

- Martínez, Y. (2017). *La Reflexión de la Práctica Pedagógica: un camino a transitar en la construcción de saber pedagógico*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Retrieved from <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/5208/1/MartínezGuzmánYuliPaola2017.pdf>
- Ministerio de Salud Colombiano. (2014). Menos de la mitad de los adultos colombianos hace actividad física. Retrieved May 6, 2019, from <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Menos-de-la-mitad-de-los-adultos-colombianos-hace-actividad-fisica-.aspx>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Retrieved April 16, 2019, from [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). La inactividad física: Un factor principal de riesgo para la salud en las Américas. Programa de Alimentación y Nutrición / División de

Promoción y Protección de la Salud. [En línea] 2002. Disponible en URL: <http://www.ops-oms.org/Spanish/HPP/HPN/whd2002-factsheet3.pdf>.

- Secretaría de Salud. (2019). Secretaría Distrital de Salud de Bogotá. Retrieved April 13, 2019, from <http://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/Su-actividad-fisica.aspx>
- Serrato M. Nuevas tendencias en recomendaciones de actividad física y prescripción del ejercicio. Bogotá: AMEDCO; 2003.
- Sulbarán, D. (2009). *Medición de Actitudes*. Caracas. Retrieved from <https://psicologiaexperimental.files.wordpress.com/2010/03/escalas-de-actitudes.pdf>
- Vidarte, C. Velez, A. Alvarez, C, Sandoval, C. Alfonso, M. (2011). *Actividad física: estrategia*

1. Planteamiento del problema: descripción de la problemática mundial y local referente al sedentarismo y estilo de vida moderno.
- 1.2 Análisis del Problema desde la reflexión pedagógica del investigador: el profesor de actividad física problematiza aspectos relacionados a su práctica pedagógica a través de interrogantes que surgen a partir de la reflexión de su práctica.
2. Objetivos: comprender e interpretar el fenómeno a partir de la aplicación de la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte de Dosil
3. Justificación: altos índices de sedentarismo a nivel global y regional.
4. Marco Teórico: actitud, actividad física, deporte y escala de Dosil.
5. Antecedentes: cinco investigaciones que abarcan aspectos relacionados con las actitudes hacia la actividad física y el deporte en diferentes contextos.
6. Metodología de la investigación: investigación cuantitativa mediante la aplicación de un instrumento de medición para su posterior análisis.
  - 6.1 Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte de Dosil: descripción del instrumento
7. Resultados y análisis: gráficas estadísticas desarrolladas por un programa de medición posterior a la realización del cuestionario de actitudes de Dosil.
8. Conclusiones: los usuarios del programa Recreovia muestran actitudes positivas hacia la actividad física y el deporte. Así mismo, es importante generar estrategias que logren abarcar un mayor número de usuarios participantes en los puntos de actividad física.

7.

### **5. Metodología**

Se toma una muestra de 50 usuarios del programa Recreovia ubicados en el parque Gaitana de la localidad de Suba.

A partir de un instrumento se toman los datos de los usuarios participantes. La encuesta fue diseñada por el doctor José Joaquín Dosil denominada: *Actitud hacia la Actividad Física y Deporte*. Dicho instrumento consta de 12 preguntas con 7 opciones de respuesta así: 1: Totalmente en desacuerdo 2: Bastante en desacuerdo 3: En desacuerdo 4: Indeciso 5: De acuerdo 6: Bastante de acuerdo 7: Totalmente de acuerdo.

Después de realizar la encuesta, los datos se ingresan en una base de datos de un programa estadístico (IBM SPSS Software) para el posterior análisis.

## **6. Conclusiones**

Con la aplicación de la escala Dosil, se puede evidenciar la relación directamente proporcional entre las actitudes positivas y la práctica de actividad física y deporte en la población encuestada. Así pues, se deberán aprovechar dichas actitudes para mantener la motivación de los participantes por medio de sesiones de actividad física acordes a las necesidades de la población. Dichas necesidades se espera que sean identificadas por el profesor de actividad física a través del ejercicio pedagógico en su labor docente.

Por otra parte, la población mayoritaria en los puntos es perteneciente al género femenino. Se

deberán buscar estrategias que abarquen en mayor número a la población masculina.

<b>Elaborado por:</b>	Cortés Munar, Gabriel
<b>Revisado por:</b>	Fonseca Amaya, Guillermo

<b>Fecha de elaboración del</b>			
<b>Resumen:</b>	04	06	2019

## Contenido

Introducción .....	1
1. Planteamiento del Problema.....	3
1.1 Descripción del Problema .....	3
1.2 Análisis del Problema desde la Reflexión Pedagógica del Investigador .....	7
1.2.1 Interrogantes Generales.....	7
1.2.2 Interrogantes Específicos .....	7
1.3 Pregunta de Investigación .....	8
2. Objetivos .....	9
2.1 General .....	9
2.2 Específicos .....	9
3. Justificación.....	10
4. Marco Referencial .....	11
4.1 Actitud.....	11
4.1.2 Características, desarrollo y ejecución de las actitudes.....	13
4.2 Actividad Física .....	18
4.2.1 Actividad física como estrategia de promoción de la Salud .....	26
4.3 Deporte .....	29
4.3.1 Deporte público o mediático .....	31
5. Antecedentes .....	34
6. Metodología de la Investigación .....	38

6.1 Herramientas de la investigación .....	40
7. Resultados y Análisis .....	42
7.1 Respecto a la comprensión e interpretación de las actitudes que tienen los usuarios del programa Recreovia hacia la actividad física y el deporte .....	54
7.2 Respecto a Desarrollar un proceso reflexivo acerca de la práctica pedagógica en relación con los resultados obtenidos con la aplicación de la escala .....	55
7.3 Respecto a la identificación del género que presentó una mayor actitud favorable hacia la práctica de actividad física y deporte de acuerdo a la escala de Dosil.....	56
7.4 Respecto a los aportes estadísticos sobre las actitudes que muestra un grupo de usuarios del programa Recreovia para posteriores investigaciones relacionadas al campo .....	57
8. Conclusiones .....	59
8.1 A partir de la aplicación de la Escala Dosil .....	59
8.2 A partir de la reflexión Pedagógica.....	59
8.3 A partir del género de los participantes.....	60
8.4 A partir de los datos suministrados en cuanto a las actitudes de los usuarios del programa Recreovia para posteriores investigaciones .....	61
8.5 Como los resultados de la encuesta ayudan a mejorar mi práctica: .....	61
Bibliografía .....	62



## Introducción

El proyecto se estructura a partir del trabajo desarrollado por el doctor Joaquín Dosil Díaz, quien elaboró la *Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte* (Dosil, 2002). Dicho instrumento pretende medir y valorar la actitud de cualquier sujeto hacia la actividad física y el deporte, independientemente de si es o no practicante.

La escala fue aplicada a un grupo de 50 usuarios participantes de la Recreovia<sup>1</sup>. La escala cuenta con doce preguntas con opción de respuesta múltiple con numeración de 1 a 7 de acuerdo al grado de inclinación de la respuesta del encuestado. Con dicha encuesta se pretende comprender e interpretar las actitudes que tienen los usuarios del programa Recreovia hacia la actividad física y el deporte.

Pará el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico IBM SPSS Statistics 19.0 para Windows. Dicho programa posibilita el análisis y tratamiento de los datos con el fin de obtener los resultados de manera práctica y confiable.

El informe final demuestra la relación directa que debe existir entre actitudes positivas hacia la actividad física y el deporte, para que en consecuencia se posibilite la práctica de los mismos.

El componente pedagógico en el presente trabajo surge a partir de la reflexión de la práctica que realiza el profesor de actividad física por medio de los resultados obtenidos en la encuesta. Aspectos relacionados a las actitudes y el género de los usuarios practicantes, permite al

---

<sup>1</sup> Programa que busca promover, generar hábitos y estilos saludables a través de la práctica de la actividad física dirigida y musicalizada en espacios acondicionados y adecuados para la práctica libre, voluntaria y de fácil acceso.

investigador explorar de manera consciente las características de la muestra, descubriendo fenómenos que antes no eran visibles tan claramente para el profesor; de allí surge la posibilidad de reflexionar la práctica pedagógica.

## 1. Planteamiento del Problema

### 1.1 Descripción del Problema

El estilo de vida de la sociedad moderna se caracteriza por la inactividad y el sedentarismo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>2</sup>, entre el 60 y el 85% de la población mundial (incluyendo países desarrollados y en vías de desarrollo) se caracteriza por un estilo de vida sedentario (Espinoza, J.J., Dighero, Drullinsky, Liendo, & Soza, 2009).

Según los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN-2010), sólo el 26% de la población cumple con el mínimo de actividad física recomendada en el grupo de edad entre los 13 y los 17 años; este porcentaje aumenta a 42,6% entre los 18 y 64 años. Sin embargo, la actividad física en tiempo libre sólo fue practicada por el 8,6% de la población entre 13 y 17 años, y en un 5,9% entre 18 y 64 años. Sumado a este panorama, el 56,3% de los niños entre 5 y 12 años dedican 2 o más horas diarias a ver televisión (Ministerio de Salud Colombiano, 2014)

En Bogotá, cinco de cada 10 mujeres y cuatro de cada 10 hombres mayores de 18 años no realizan alguna actividad física. En la ciudad los mayores índices de sedentarismo se registran en las localidades de Bosa, Usme, Santa Fe, Ciudad Bolívar y San Cristóbal (Secretaría de Salud, 2019).

Las estadísticas anteriormente descritas, evidencian un alto rango inactividad física a nivel global y local. De allí surge la idea principal de éste proyecto: utilizar un instrumento que

---

<sup>2</sup> World Health Organization. The world health report 2002– Reducing Risks, Promoting Healthy Life.

permita medir las actitudes hacia la actividad física y el deporte. Lo anterior, con la escala diseñada por el Doctor Joaquín Dosil.

El autor del proyecto considera que es importante conocer las razones por las cuales las personas no realizan el mínimo de actividad física recomendado por la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud, 2013). Cabe recordar que dichas recomendaciones se dividen de acuerdo a la edad de las personas así:

#### Jóvenes (5 a 17 años)

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

#### Adultos (18 a 64 años)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades

ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Adultos mayores (de 65 años en adelante)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado. (Ministerio de Salud Colombiano, 2014)

Es sabido que las recomendaciones anteriores no se cumplen en un alto porcentaje de la sociedad. Para poder comprender este fenómeno se tomará la escala de actitudes del doctor Joaquín Dosil mediante la aplicación de un cuestionario a un grupo de usuarios del programa Recreovia. El cuestionario estudia las actitudes que inciden o predeterminan a un sujeto a realizar actividad física y Deporte.

## 1.2 Análisis del Problema desde la Reflexión Pedagógica del Investigador

La reflexión de la práctica, permite liberarse de la rutina, identificar obstáculos y dificultades, tomar distancia de la práctica y de las situaciones vividas para entenderlas, analizarlas, pero sobretodo permite seguir cuestionándose, pues el camino que traza el ejercicio reflexivo de la práctica es un camino inacabado, que aporta al proceso de formación profesional del maestro, y que se verá reflejado en la interacción y encuentro con los estudiantes. (Martínez, 2017)

Ahora bien, tener porcentajes tan altos respecto a la poca o nula práctica de actividad física en la población mundial y local, genera en el investigador varios interrogantes. Por un lado interrogantes generales que abarcan lo relacionado a la problemática mundial del sedentarismo y desarrollo de enfermedades crónicas no trasmisibles. En un segundo aspecto, interrogantes específicos relacionados al programa Recreovia, los cuales se encuentran de manera directa en la labor como profesor de actividad física.

### 1.2.1 Interrogantes Generales

¿Por qué las personas no realizan la suficiente actividad física?

¿Cuáles métodos pueden ser más eficaces para que una persona comience a realizar actividad física?

¿Qué metodologías pueden motivar más a las personas por mantenerse constantes en la práctica de actividad física una vez haya iniciado un programa de ejercicios?

¿Las políticas públicas de actividad física y deporte no tienen la suficiente cobertura a nivel regional para impactar a las comunidades menos favorecidas?

### 1.2.2 Interrogantes Específicos

¿Cómo captar mayor número de participantes en la Recreovias?

¿Qué sesiones de actividad física musicalizada son las más atractivas del programa Recreovia y por qué?

¿Cuál es la razón para que haya un mayor porcentaje de mujeres participantes que hombres?

¿Los usuarios participantes en las Recreovias asisten con objetivos netamente fisiológicos y estéticos?

¿Qué aspectos de una sesión de actividad física pueden ser transformados o modificados para el beneficio de la comunidad?

### 1.3 Pregunta de Investigación

¿Cómo los resultados de la Escala de actitudes hacia la Actividad Física de Dosil, puede generar una reflexión en la práctica docente del profesor de actividad física del programa Recreovia?

## 2. Objetivos

### 2.1 General

Comprender e interpretar las actitudes que tienen los usuarios del programa Recreovia hacia la actividad física y el deporte.

- Desarrollar un proceso reflexivo acerca de la práctica pedagógica en relación con los resultados obtenidos con la aplicación de la escala.

### 2.2 Específico

Identificar cual género presenta una mayor actitud favorable hacia la práctica de actividad física y deporte de acuerdo a la escala de Dosil.

- Aportar datos estadísticos sobre las actitudes que muestra un grupo de usuarios del programa Recreovia para posteriores investigaciones relacionadas al campo.

### 3. Justificación

En este proyecto el lector encontrará un análisis de varias personas encuestadas por medio de un instrumento de medida que valore las actitudes hacia la actividad física y el deporte. Dicho formulario fue aplicado a personas físicamente activas pertenecientes al programa Recreovia. Este procedimiento busca comprender las posibles razones que hacen que un sujeto posea actitudes positivas o negativas en cuanto a la práctica de actividad física y deporte. Posteriormente, se realizará un apartado que subraye la reflexión pedagógica por parte del investigador en donde se expondrá un análisis de los diferentes aspectos relacionados a la práctica de actividad física a partir de los resultados obtenidos en la escala Dosil.

Cada día se dispone de una mayor cantidad de información que avala la práctica de la actividad físico-deportiva, ya sea aeróbica y/o anaeróbica, llevada a cabo de manera habitual, como fuente directa e indirecta que reporta amplios beneficios para la salud de aquellos quienes la practican. Sin embargo, y aun sabiéndose esto, hay amplios sectores de la población que no realizan ninguna actividad como ejercicio en su tiempo libre. (Espinoza,J.J , Dighero et al., 2009)

Por ende, utilizar el instrumento de actitudes hacia la actividad física y el deporte del doctor Dosil, supondrá un avance para comprender las relaciones existentes entre la práctica de actividad física y deporte y las actitudes del sujeto.

#### 4. Marco Referencial

Los conceptos bases del proyecto están compuestos por la actividad física, el deporte y la actitud.

##### 4.1 Actitud

La siguiente definición de actitud la aplicó Allport. G. (como se cita en (Sulbarán, 2009)

*"Una actitud es un estado mental y neurofisiológico de disponibilidad, organizado por la experiencia, que ejerce una influencia directiva sobre las reacciones del individuo hacia todos los objetos o todas las situaciones que se relacionan con ella".*

Aunque generalizadamente se suele aceptar que la actitud constituye una predisposición organizada, para, pensar, sentir, percibir, y, comportarse ante un objeto.(Arnau, L. & Montané, 2018)

Evidentemente en esta definición, se relacionan fenómenos de naturaleza diferente. No es lo mismo sentir que comportarse o pensar. Así podemos ser unos fumadores empedernidos, y, sin embargo, pensar que el tabaco es perjudicial para la salud, e igualmente, sentir sus efectos dañinos sobre nuestro cuerpo. Por tanto, debemos concebir la actitud como una organización psicológica particular, es decir, con entidad propia, de diferentes procesos psicológicos. De este modo, podemos diferenciar tres dimensiones que organizan la actitud:

- cognitiva
- afectiva
- comportamental

El componente cognitivo incluye las creencias con respecto a un objeto; el componente afectivo se refiere al grado de agradabilidad hacia el objeto: y, el componente comportamental

"controla" el comportamiento del individuo hacia el objeto. Sobre la inclusión de esta última dimensión existe todo un debate. (Elejabarrieta & Iñiguez, 2000)

En un principio la actitud o la tendencia a ejecutar una tarea, procedía de uno o dos factores: el factor cognitivo y, en algunas definiciones, se incluía el factor afectivo. Thurstone (1931) relacionó la actitud con el pensamiento y las emociones. Allport (1935), incluyó el componente conductual al definir la actitud como un aprendizaje que predispone a pensar, sentir y actuar de una manera determinada.(Arnau, L. & Montané, 2018)

Katz y Stotland (1959), citado en Albarracín, Johnson, Zanna y Kumkale (2005) y, más recientemente, Arnau (2010), Bohner y Wänke (2002), Erwin (2001), Johnson, Maio y Smith-McLallen (2005) y Montané, Jariot y Rodríguez (2007), aceptan que las actitudes son predisposiciones a actuar de una determinada manera a partir de respuestas que podrían ser de carácter afectivo, cognitivo y conductual, siendo estos tres elementos, interrelacionados, los que configuran la actitud. Por su parte, Eagly y Chaiken (1993, 1998, 2005, 2007) citados en (Arnau, L. & Montané, 2018) reconocen la existencia de los factores afectivos, cognitivos y conductuales, no como constitutivos de la actitud –precepto asumido por la teoría triádica- sino como resultantes de una respuesta evaluativa global influenciada por la información que aporta cada uno de ellos a la tendencia a actuar, a veces por separado y, a veces, de manera interactiva. En este sentido, asumimos que la actitud es una tendencia a actuar de una manera determinada que se expresa en la evaluación a favor o en contra hacia un objeto y que está condicionada por la incidencia de los elementos cognitivos, afectivos y conductuales.(Arnau, L. & Montané, 2018)

Algunas de las teorías más influyentes en el cambio de actitudes son las teorías de la consistencia y que parten de los trabajos de Heider (1946, 1958) sobre el modelo de equilibrio. Una de las más destacadas es la de la disonancia cognitiva (Festinger, 1957) citado en (Arnau, L.

& Montané, 2018), que asume que las ideas predisponen a actuar y que la disonancia cognitiva tiende a unificar conceptos con comportamientos, según los intereses y la facilidad y/o dificultad de adaptar dichos comportamientos. Es posible que esta propuesta sólo se utilice como complemento para clarificar cómo el componente cognitivo tiende a influir en el comportamiento. Este concepto ha evolucionado y se acepta que la disonancia cognitiva tiende a unificar ideas con comportamientos, siempre que esté en juego un proceso de defensa del yo; Aronson (1968, 1999), demuestra que se produce la disonancia cuando está presente alguna otra variable de tendencia a la defensa del yo o de interés personal. Otros, la relacionan con los factores esperados y con la responsabilidad personal y la defensa de la autoestima (Cooper y Fazio 1984; Montané 1982, 1983, 2005). Sin embargo, Montané y colaboradores (2007), citado en (Arnau, L. & Montané, 2018) constataron la debilidad de las teorías de la consistencia, centradas exclusivamente en la defensa de la lógica y en la reducción de la disonancia, para lograr cambiar las actitudes.

Thurstone (1928) consideraba la opinión como la expresión verbal de la actitud. No podemos acceder directamente a la observación de la actitud. Pero la opinión verbal expresada por los sujetos nos puede servir de indicador de la actitud. Si obtenemos un indicio de medida que expresa la aceptación o rechazo de las opiniones de las personas estamos obteniendo, indirectamente, una medida de sus actitudes, independientemente de lo que esas personas "sientan en realidad" o de sus acciones. (Elejabarrieta & Iñiguez, 2000).

#### **4.1.2 Características, desarrollo y ejecución de las actitudes**

De las concepciones de actitud expuestas en las líneas precedentes, se desprenden tres grandes consideraciones que pueden ser de interés para relacionar la actitud con la competencia:

la incidencia de los tres componentes (cognitivo, conductual y afectivo) en la ejecución de la actitud, su interacción y la reciprocidad de éstos con la actitud. (Arnau, L. & Montané, 2018)

a. Los tres componentes influyen en la ejecución de la actitud directamente

La influencia de los tres factores: cognitivo, conductual y afectivo, en este triple flujo, explican en gran parte la predicción y ejecución del comportamiento deseado o esperado (Ajzen, 2001; Ajzen y Fishbein, 2005; Fazio, 1995; Olson y Stone, 2005). Según esta afirmación, las ideas, los comportamientos y las emociones influyen directamente en la manera de actuar. Por consiguiente, de alguna u otra forma, si se mejora la información, las destrezas y hábitos de comportamiento y se introducen emociones y sentimientos favorables a la ejecución, se mejorarán los resultados de la actitud y la predicción del comportamiento (Ajzen 2001; Ajzen y Fishbein, 2005; Johnson, Maio y Smith-McLallen, 2005; Maio y Haddock, 2010; Marsh y Wallace 2005; Montané et al., 2007). Dicha predicción se incrementa cuando las actitudes están basadas en la experiencia directa y dependen de la propia personalidad (Fazio y Zanna, 1981); son más accesibles a la memoria (Fazio, 1995; Gawronski y LeBel, 2008); son extremas (Holland, Verplanken y Knippenberg, 2002; Petersen y Dutton, 1975); son consistentes (Eagly y Chaiken, 2005) y no son ambivalentes (Armitage y Conner, 2000). El enfoque trídico es un hecho a considerar tanto en la estructura como en la intervención o formación de las actitudes (Eagly y Chaiken, 2007; Fabrigar, MacDonald y Wegener, 2005).

Resulta difícil reducir la actitud sólo a la predisposición. Es cierto que, académicamente, la actitud puede entenderse como predisposición a la ejecución, pero para poder constatar que existe una predisposición habrá que evaluar la ejecución de la actitud. Por consiguiente, la evaluación de la ejecución de la actitud forma parte intrínseca de la misma actitud. La observación de la conducta o las diferentes formas de evaluación de la actitud, son un ejemplo de

cómo la amplia literatura relacionada con la evaluación de las actitudes indica que la ejecución de la actitud resulta necesaria para complementar el concepto de actitud (Albarracín et al., 2005; Bohner y Wänke, 2002; Erwin, 2001; Fazio y Olson, 2003; Gawronski, 2007; Haddock y Maio, 2004; Krosnick, Judd y Wittenbrink, 2005; Maio y Haddock, 2010).

b. Las tres dimensiones interactúan entre sí

Las tres dimensiones de la actitud, además de incidir cada una por separado en la respuesta de la actitud, están íntimamente relacionadas entre sí. De este modo, los contenidos cognitivos influyen a su vez y, dependen, de los componentes afectivos y de los elementos conductuales en forma de hábitos de comportamiento y de destrezas. Son numerosos los autores que relacionan los procesos de pensamiento con las emociones y los hábitos, y consideran estos tres componentes los que preparan la ejecución de la actitud y, por extensión, del comportamiento si se realiza un paralelismo entre la predisposición interna y la ejecución de la actitud (Eagly y Chaiken, 2005, 2007; Maio y Haddock, 2010; Montané et al., 2007; Zanna y Rempel, 1988) citado en (Arnau, L. & Montané, 2018)

Esta nueva concepción de la estructura de la actitud dificulta que una sola dimensión en sí misma, pueda explicar la predisposición a ejecutar la actitud. Según esto será aventurado reducir la actitud a una sola dimensión, por ejemplo a la afectiva. Hipotéticamente sólo sería posible conseguir un cambio de actitudes en el caso de que las restantes dimensiones (cognitiva y conductual) estuvieran presentes de manera implícita y presentaran una valencia y consistencia suficiente entre ellas (Maio y Haddock, 2010). De hecho, se define que la actitud es el resultado de una combinación de los tres factores (Albarracín et al., 2005; Bohner y Wänke 2002; Eagly y Chaiken, 1993, 2005, 2007; Erwin 2001; Montané et al., 2007) citado en (Arnau, L. & Montané, 2018)

- c. La manifestación de la actitud influye a su vez en los mismos elementos que la ayudaron a emerger

La expresión de la actitud influye a su vez, de manera interactiva, en los mismos elementos que incidieron en su ejecución (Ajzen y Fishbein, 2005; Albarracín et al., 2005; Marsh y Wallace, 2005; Montané et al., 2007). Lógicamente si la conducta es el resultado de los tres componentes de la actitud, puesto que están íntimamente relacionados, ésta a su vez influye en los tres factores ya mencionados, aunque seguramente de manera muy diversa según el objeto o el resultado de la ejecución de la actitud (Clore y Schnall, 2005; Kruglanski y Stroebe, 2005; Olson y Stone, 2005).

Se constata que las actitudes predisponen a ejecutar determinados comportamientos que, una vez puestos en práctica, pueden remodelar o cambiar las actitudes, llegando a desarrollar otras nuevas que requieran nuevos comportamientos y, por extensión, nuevas competencias. Actitud y comportamiento, siempre están en desarrollo, puesto que forman parte de un mismo proceso de intercomunicación y de interdependencia recíproca (Ajzen y Fishbein, 2005; Eagly y Chaiken, 1993, 2005, 2007; Fazio, 1995; Fazio y Zanna, 1981; Olson y Stone, 2005). La ejecución del role playing, es un ejemplo de cómo la expresión de la conducta puede transformar el mismo comportamiento anterior y, en consecuencia, cambiar las actitudes previas (Jannis 1968, citado en Olson y Stone, 2005).

A modo de resumen, el siguiente esquema (figura 1) visualiza la triple interacción de los tres factores y su relación con la actitud así como su manifestación en forma de comportamiento y por extensión, de competencia, entendida como “saber actuar”.

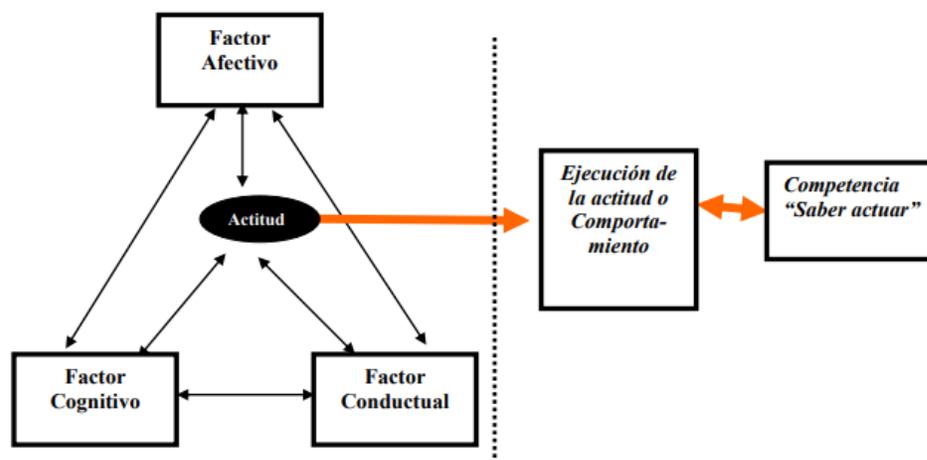


Figura 1. Relación de los tres factores de la actitud y su triple interacción.

La riqueza y complejidad de dicha interrelación ofrecen un marco de comprensión que proporciona pistas para intervenir y explicar no sólo los procesos de la actitud, sino todos los de la competencia que sean similares a los de la actitud. Además de todo lo dicho, no es de extrañar que surjan un conjunto de matices en los que se describe como, supuestamente, se relacionan los tres factores. Así, aspectos cognitivos relacionados con las emociones, se manifiestan en conceptos de persuasión y contundencia, según la teoría del comportamiento planificado de Ajzen y Fisbein (1980), otros relacionan entre sí emociones y destrezas en términos de comportamiento (Erwin, 2001; Levitan y Visser, 2008).

Existen, también, otras dimensiones de la actitud que pueden ser útiles en relación con el comportamiento, a saber: la relación con el objeto negativa, neutra o positiva abre un intervalo de relación que condicionará la forma de evaluar el comportamiento dentro de un continuo de rechazo- atracción (Petersen y Dutton, 1975). Este continuo en forma de evidencia cierta o equivocada, destreza adecuada o inadecuada, sentimiento de rechazo o atracción, incide en las

tres dimensiones. De esta forma se explican los diferentes matices con que puede presentarse la ejecución de la acción y su influencia en el desarrollo y manifestación de las competencias.(Arnau, L. & Montané, 2018)

#### 4.2 Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”. También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente (Asociación de Medicina del Deporte de Colombia,2002).

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la auto percepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas (CDC. Promoción de la actividad física, 1999).

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto

energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física.

Otros autores la definen como “Cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético. A este concepto enmarcado en el ámbito biológico habría que sumarle las características de experiencia personal y práctica sociocultural. De esta forma la actividad física tiene varias vertientes según la finalidad laboral o doméstica, de práctica de tiempo libre, como de carácter lúdico recreativo, desde el ámbito educativo; ninguna de las anteriores es excluyente de la formación de las personas” .(Vidarte, C. Velez, A. Alvarez, C, Sandoval, C. Alfonso, 2011)

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir. (Vidarte, C. Velez, A. Alvarez, C, Sandoval, C. Alfonso, 2011)

Desde el ámbito de la funcionalidad, depende de la etapa de la vida en que se encuentre el individuo; por ejemplo, en sus inicios es el juego, en la juventud el deporte, mientras que en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y

mental. La actividad física tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.

Una postura importante que define y clasifica la actividad física es la realizada por el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), que afirma que una vez el individuo se mueve voluntariamente, aumenta su metabolismo como producto de la actividad muscular, de suerte que ya está realizando una actividad física que se convierte en la base de los niveles de intensidad de la misma (Organización Panamericana de la Salud. Estrategia mundial 2005). Desde esta perspectiva, el levantarse y el caminar son exactamente la misma actividad física tanto para un cardiópata severamente limitado como para un atleta, pero con la diferencia de que para el cardiópata esta actividad representa el 100% de su capacidad, mientras que para el atleta no supera más del 10% . El nivel que prosigue a la actividad física es el ejercicio físico, en el cual se incluye un programa de actividad física que cuenta con objetivos programados y continuos, para los cuales es necesario la prescripción del ejercicio; es aquí donde se incluye el Fitness, retomado como el último nivel de deporte que posee los mismos componentes del ejercicio físico, pero con variables de competencia, que además es reglamentado y ocupacional (American College of Sports Medicine 1990)

Otros autores conciben la actividad física como cualquier movimiento intencionado realizado por los músculos esqueléticos, resultado de un gasto de energía y de una experiencia personal que permite interactuar con los otros y el ambiente que nos rodea. Esta definición resalta dos elementos primordiales: la intencionalidad y el entorno que rodea al sujeto, los cuales son retomados en la propuesta de Correa, quien considera que al hacer referencia a la actividad física se debe partir de que es un concepto polisémico por su diversidad de significados,

manifestaciones y referentes epistemológicos (Correa J.2010). El autor retoma lo expuesto por Prieto y col., quienes conciben la actividad física desde una perspectiva amplia de la acción humana, que se convierte en experiencia perceptivo-motora de exploración y reconocimiento del mundo y la realidad que nos rodea.(Vidarte, C. Velez, A. Alvarez, C, Sandoval, C. Alfonso, 2011)

Por lo anterior, el autor pone en evidencia que el hecho de estar constantemente activo o en movimiento aporta una necesaria suma de experiencias o vivencias de vida que contribuyen a la construcción del sujeto social, ya que permite el desarrollo de patrones motores intencionados que son base para la interacción de los individuos en cualquier sociedad (Correa J.2010). La actividad física en esta perspectiva se entiende como aquella experiencia de vida que expresa acción y conciencia del cuerpo en movimiento, ya que busca en las personas y las comunidades mayores oportunidades de expresión de movimiento o actividad individual y colectiva, y se logran generar actitudes positivas frente a la vida de un individuo y de un colectivo social (Correa J.2010). La actividad física se interrelaciona con otras actividades (arte cultura, cine, teatro, música entre otras) que buscan mejorar la calidad de vida en una sociedad predominantemente urbana. La falta de actividad física, agravada por otros hábitos nocivos del estilo de vida contemporáneo (sobrealimentación, tabaquismo, estrés, uso inadecuado del tiempo libre, drogadicción, entre otros), ha desatado la segunda revolución epidemiológica, marcada por el predominio de las enfermedades crónicas degenerativas sobre las enfermedades infecciosas agudas (. Meléndez N.1986)

Las conceptualizaciones planteadas sobre actividad física conllevan a asumir su abordaje desde las siguientes tendencias: primero, desde la salud y la terapéutica; segundo, desde el

entrenamiento deportivo, y tercero, desde la educación. Desde la primera tendencia, la actividad física se aborda a través de programas y acciones para mejorar y mantener las condiciones de salud de la población; desde la segunda, se la tiene en cuenta como parte del desarrollo de capacidades motrices condicionales y coordinativas del deportista que le posibilitan alcanzar las metas, y desde la tercera, se aborda la actividad física como la posibilidad de adquisición de valores que posibiliten un adecuado desarrollo de la cultura física.

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades. En esta perspectiva y para abordar esta primera categoría de análisis se hace relevante retomar algunos elementos concernientes a salud y salud pública. Abordar la salud implica reconocer la relación entre el proceso vital del hombre y el colectivo con los componentes objetivos y subjetivos que se manifiestan en diversas prácticas actuadas en distintos contextos espacio-temporales. El proceso salud en esta dinámica recoge elementos desde lo histórico, lo cultural y lo social y está influenciado por el concepto de hombre como ser integral. Esta integralidad se da por las relaciones entre sus esferas biológicas, psicológicas y sociales, que le permiten la participación en la sociedad como sujeto emancipador y transformador, reconociendo su particularidad. Lo anterior muestra cómo el hombre a través de su proceso vital se construye y reconstruye permanentemente, influenciando el proceso de salud. De esta forma, no solo el componente biológico influencia la salud del hombre, sino que la realidad social y cultural también tiene una participación importante y condiciona los procesos de crecimiento y desarrollo del hombre.

En este orden de ideas, la actividad física como factor de salud tiene unas repercusiones positivas sobre la salud pública, lo cual puede atestigüarse desde el avance alcanzado en investigaciones científicas que establecen un vínculo entre la actividad física y sus adaptaciones biológicas. Se pudieran enunciar las condiciones necesarias para convencer, a los responsables políticos e institucionales y a los usuarios, de la necesidad de integrar la actividad física en el marco de acción de la salud pública, lo cual ha conllevado a la elaboración de una política en actividad física como factor de desarrollo de acciones de la salud pública.

La actividad física, desde el entrenamiento deportivo, se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Su estudio permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo (Gac Sanit 1998). En esta tendencia la actividad física da cuenta de la capacidad de rendimiento deportivo de los sujetos, expresado en el grado de asentamiento del rendimiento deportivo-motor, marcado por la complejidad de su estructura y aspectos condicionantes que se articulan en la intervención del objeto de estudio. Para esto es necesario que existan profesionales, escenarios, implementos y recursos, así como programas que se adecuen a los fines propuestos, es decir, en el proceso del entrenamiento deportivo, orientado hacia el logro de altos rendimientos deportivos, o bien hacia el fortalecimiento de la salud, el fitness; cualquier otro fin debe estar sujeto a un proceso administrativo que pasa por la planificación, ya que esta garantiza la provisión de los medios, métodos, medidas y recursos que permiten asegurar el cumplimiento de dichos objetivos (Hallal PC, Azevedo MR, Reichert FF 2005).

La actividad física, desde la educación, es abordada a partir de un objeto de estudio que es muy similar a otras profesiones (el movimiento humano), lo que hace pensar que cada una, al compartir dicho objeto de estudio, requiere de una mutua colaboración en todos los procesos realizados desde sus campos de acción y áreas de intervención. Al mostrar la actividad física como una herramienta de intervención de los procesos desde diferentes profesiones, se deben privilegiar estrategias y programas acordes al grupo poblacional participante en cualquiera de los campos de acción, ya sea de forma individual o grupal.

Para abordar el enfoque de la actividad física desde la educación, es importante plantear que la Educación Física se convierte en su referente teórico y que, desde la aproximación conceptual, de contenidos y tratamientos metodológicos, involucra disciplinas científicas naturales y humanas, que facilitan su desarrollo. En esta perspectiva se establece el continuo cambio que viene estableciéndose en torno a la Educación Física, cambios influenciados por lo social, lo psíquico y lo cultural. Los procesos pedagógicos desarrollados en esta tendencia influyen en la formación de los sujetos, donde el ejercicio físico deja de ser un fin para convertirse en un medio más de formación; la actividad física se pone a disposición de las posibilidades del individuo, conociendo y atendiendo sus motivaciones y necesidades (American College of Sports Medicine 1995).

Se podría asumir que la actividad física ocupa un lugar de privilegio dentro del contexto preventivo, terapéutico y rehabilitador, para profesiones distintas a la Educación Física, como es el caso de la enfermería, la fisioterapia y la medicina, entre otras. Esto, debido a que el sujeto (paciente) evalúa sus procesos de intervención a partir de las posibilidades de movimiento que realiza después de haber ocurrido el proceso de lesión o enfermedad, tomada como referencia. Aunque la Educación Física y las demás profesiones forman parte del proceso de intervención,

no necesariamente una incluye a la otra; sin embargo, se complementan desde la promoción, la terapéutica y la rehabilitación del sujeto. Aun pareciendo que cumplen los mismos objetivos y utilizando los mismos métodos, pueden ser sinónimos; sin embargo, estas se diferencian entre sí por elementos como su carácter (local y general), los medios utilizados, el tipo de programas (pasivos y activos), la planificación de la carga de trabajo y los principios científicos (médicos y médico pedagógicos). Es posible visualizar en esta interrelación que los profesionales de la salud y de la Educación Física tienen en la actividad física una herramienta valiosa para el logro de su objeto de estudio y el fortalecimiento del mismo en la población, sin importar si este trabaja en promoción, en terapéutica o rehabilitación y además sin importar el grupo poblacional al cual dirige su intervención.

Mundialmente, la actividad física asumida en su contexto integral se convierte en la actualidad en la estrategia clave para todos los profesionales de la salud que de una u otra manera buscan en las personas mejorar su calidad y sus condiciones de vida, y desde la salud pública la vida es un elemento básico y colectivo que puede generar un cambio importante en lo que actualmente está sucediendo con las enfermedades producto de los estilos de vida inadecuados y de conductas y comportamientos poco saludables. Asumir la actividad física como una herramienta de intervención en los procesos de promoción, terapéutica e intervención implica hacer un abordaje del sujeto de una forma integral, es decir, entender el objeto de estudio de una manera compleja que posibilite el entramado de las diferentes relaciones que en este intervienen y facilitan el desarrollo, mejoramiento y mantenimiento tanto de la capacidad motriz, la acción motriz, la actividad motriz y el comportamiento motor en su interacción con los campos de acción y áreas de desempeño mediados por el aprendizaje y control motor, es decir,

se debe dar cuenta del movimiento como sistema complejo en una mirada de la intervención integral (Organización Panamericana de la Salud 2002).

#### **4.2.1 Actividad física como estrategia de promoción de la Salud**

Es necesario conceptualizar la promoción de la salud, la cual es entendida como el proceso que permite que las personas incrementen en control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla. En este mismo sentido, para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente (Organización Panamericana de la Salud 2002).

La promoción de la salud es complementaria con la prevención primaria, es decir, prepara y condiciona las intervenciones individuales y colectivas desde la actividad y el ejercicio físico. La promoción no es solo la difusión y masificación de la información acerca de programas de actividad y ejercicio físico, sino que también se incluyen políticas para la reducción del sedentarismo, políticas de movilidad urbana, adecuación de espacios públicos y políticas de salud en enfermedades crónicas, esto en intervención de colectivos. Por su parte, las intervenciones individuales hacen referencia a la intervención del entorno que favorezca la realización de actividad y ejercicio físico con espacios y entornos adecuados que promuevan la decisión del individuo de cambiar sus estilos de vida hacia la actividad (Sanit 1998).

La actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la auto percepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo

biológico, psicosocial y cognitivo (Ottawa Charter for Health Promotion 1986). Por lo cual se convierte en una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de la población.

Durante mucho tiempo han sustentado la idea de que existe una relación directa entre cantidad de actividad física y beneficios para la salud o, en otras palabras, cuanta más actividad física, mejor salud. Sin embargo, hoy día se cuestiona abiertamente que solo se resalte la relación entre beneficios para la salud y altas cantidades e intensidades de actividad física, sumado a los potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, atendiendo a que la práctica de actividad física permite en forma sobresaliente entrar en contacto con uno mismo, mejorando la autoimagen, la conciencia de la realidad, la motivación, la socialización con otras personas o, simplemente, el poder disfrutar “porque sí” de una actividad placentera que permite procesos de autorrealización en la vida (Manzur; Arrieta 2005).

La Guía para la prescripción y evaluación del ejercicio de la Colegio Americano de Medicina del Deporte (1999) sugiere la relación entre la actividad física y los efectos funcionales en la salud, y desde el primer momento de la práctica dan a conocer el precepto: “hacer algo de actividad física es mejor que no hacer nada”. De ahí la necesidad de reflexionar sobre el proceso de que la práctica cobra cada vez más importancia a la hora de comprender las relaciones entre actividad física y salud. Hay diversas formas de entender el papel que juega la actividad física en relación con lo abordado desde la salud, como un elemento educador, terapéutico, preventivo y de bienestar:

- El papel educador de la actividad física consiste en generar conocimientos relacionados con los beneficios, contraindicaciones, ámbitos de la práctica, mal uso o abuso de la misma, todo ello con miras a promocionar la salud a partir de la realización de cualquier tipo de actividad física.

- El papel terapéutico de la actividad física considera esta como un medicamento o instrumento con el cual puede recuperarse la función corporal o lesión, es así como los ejercicios físicos que recomiendan los médicos corresponden a una actividad física relacionada con la salud.

- El papel preventivo de la actividad física se utiliza para reducir el riesgo de que aparezcan enfermedades. Además, la actividad física también se utiliza en el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles, cumpliendo un papel terapéutico.

- El papel de bienestar de la actividad física consiste en que esta puede fomentar el desarrollo personal y social, es decir, la actividad física es un factor que contribuye a mejorar la calidad de vida del individuo (Organización Mundial de la Salud 2011).

Teniendo en cuenta los beneficios de la actividad física, se espera que la actividad física fortalezca la salud en términos de potencialización de todas las cualidades físicas y, además, disminuya los factores de riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares, aumente la capacidad productiva, mejore las relaciones interpersonales, brinde alternativas sanas para el uso del tiempo libre, compense el sedentarismo de la actividad laboral y de orden intelectual (Pérez Samaniego V, Devis Devis J. 2003); todo esto con el fin primordial de mejorar la calidad de vida.

La actividad física se convierte en una estrategia que promueve la salud, debido a que es una fuente de experiencias de vida al ser capaz de movilizar recursos, y también por los beneficios que trae consigo y su posibilidad de modificar hábitos y comportamientos sociales, lo cual lleva a mejorar la percepción de vida de los individuos y de las comunidades (Guillen del Castillo M, Linares D 2002).

### 4.3 Deporte

El concepto de deporte es polisémico: como toda construcción cultural es interpretable y sus significados varían según el origen de las miradas que sobre él se arrojen. A continuación se presentan algunas de sus acepciones más frecuentes y significativas (Carballo, 2002)

Para Parlebás, el deporte aparece como una actividad competitiva, reglada e institucionalizada. Dicho de otra manera, lo que caracteriza al deporte es lo agonístico en un marco institucional de reglas fijas, lo cual permite distinguirlo de los juegos, identificados con la movilidad de sus reglas.

En segundo lugar, y a pesar de que la definición parlebasiana es técnicamente útil, conviene reconocer que el deporte es también lo que la gente significa como tal, independientemente de los elementos que permitan diferenciarlo de otras formas de actividad corporal. De este modo, las más variadas formas de ejercitación se asocian a deporte, quizás por ser éste el modo oficial y legítimo de ejercitarse, la especie de juego universalmente aceptada. La presencia permanente del deporte en diferentes organismos del estado (nacional, provincial o municipal) y en los medios masivos de comunicación (prensa, radio y sobre todo televisión) parecen dar cuenta de ello. Seguramente sea esta cuestión la que permita pensar al deporte como el juego del adulto en la sociedad capitalista, dado su carácter de vehículo del ideario del mercado (oferta y demanda, competitividad, récord, disciplina, eficiencia, etc.)(Carballo, 2002)

En tercer lugar debe señalarse que no pocas veces es presentado como la panacea de la vida moderna, fluido capaz de curar todos los males. Como afirma Miguel Vicente Pedraz "el deporte ha sido mostrado y eficazmente utilizado como la enmienda para los transgresores de la ley de la normalidad: moral para amoraes, correctivo para delincuentes, revulsivo para vagos, purga para

drogadictos, templanza para violentos, pedagogía para inadaptados, ilustración para ignorantes, esperanza para desahuciados, etc. La herencia, en fin, que el sistema reserva para los desheredados" (Carballo, 2002)

En cuarto lugar, y en particular referencia al deporte practicado profesional-mente, es posible considerar a esta práctica como una actividad más del sector terciario de la economía (servicios) integrada al moderno rubro del espectáculo y del esparcimiento (Cfr. Brohm, J. 1993).

Por último, el deporte suele presentarse como distintivo de clase. Dejando atrás las teorías que intentaban asociar a los deportes más vigorosos con las clases más bajas y a los más técnicos con las más elevadas, lo cierto es que ciertas modalidades deportivas reclutan sus adeptos de las clases sociales más deprimidas -el boxeo es una expresión típica- mientras que otras, por sus elevados costos o por casi infranqueables barreras culturales -el golf, entre otros- se transforman en objeto de distinción y privilegio de las clases acomodadas (Lüschen, G. 1976). Si bien la profesionalización y la globalización "popularizaron" deportes identificados como aristocráticos -el tenis y el rugby, en el caso argentino, entre otros- también es cierto que en torno a los simpatizantes o aficionados a ciertos deportes se genera un espíritu tribal o de cofradía que los distingue y los agrupa en lo que podría denominarse una clase simbólica. Esto aparece con frecuencia entre quienes practican un deporte en forma amateur, o sea entre aquéllos que disponen de los medios y del tiempo necesario para su práctica "desinteresada" y que no pocas veces hacen referencia al deporte como un "estilo de vida".

Por otra parte, en el artículo 2 de la Carta Europea del Deporte de 1992 define el deporte como «todo tipo de actividades físicas que, mediante la participación organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de

las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones a todos los niveles.(Consejo de Europa CDDS, n.d.)

#### **4.3.1 Deporte público o mediático**

El deporte ha seguido un ciclo histórico caracterizado por su creciente complejización, internacionalización y masificación. En esta parte se tratará de ofrecer un modelo sintético explicativo para reconocer e interpretar su derrotero, caracterizado como una sucesión de anillos concéntricos.

El primer núcleo de estos anillos concéntricos está representado por la aparición formal del fenómeno en las Public Schools de la Inglaterra de la primera mitad del siglo XIX, particularmente en la de la localidad de Rugby, donde a instancias de su director, Thomas Arnold, surgieran dos de los deportes más emblemáticos de la tradición deportiva inglesa: el fútbol y el rugby. Los divertimentos un tanto brutales que los jóvenes realizaban fuera del horario y del espacio de la escuela, en lugar de ser prohibidos, fueron transformados en una actividad intra muros, facilitando de este modo su normalización (Cfr. Barbero, J. (1993)

Reservado hasta entonces como una práctica propia de la aristocracia y la burguesía y comprobada su eficacia para canalizar la agresividad de los jóvenes, no tardó en crecer cruzando las rígidas fronteras de las clases sociales de ese país, atravesado por el proceso de industrialización naciente. Este segundo anillo, representado por el ingreso del deporte a las fábricas y su práctica por parte del sector proletario, significó -dejando por ahora de lado el tema de la exclusión de las mujeres- la constitución de un fenómeno cultural compartido por todas las clases, a pesar de sus profundas diferencias y de la obvia distinción entre deportes de clases altas y deportes de obreros. Pero también la experiencia fabril dotó y reforzó aquellos aspectos del

deporte en que éste era particularmente solidario con el incipiente capitalismo industrial: la doctrina del éxito y de la eficiencia, la necesidad de especialización, la búsqueda del récord. El ideal de obrero-soldado-deportista eficiente, fuerte y sano terminaba por configurarse de este modo.(Carballo, 2002)

Si el deporte se expande en principio pasando de una clase social en Inglaterra al conjunto de la sociedad inglesa, el tercer anillo de crecimiento se manifiesta en su internacionalización. El Imperio Británico fue una compleja trama que se sostenía en una poderosa fuerza militar y en una formidable red comercial a lo largo y a lo ancho del mundo, pero también en la sutil presencia de usos y costumbres -la lengua, sobre todo- que no tardaron en aparecer como "universales". El deporte, una de esas costumbres, fue sin duda uno de los vehículos no sólo del ideario explícito del gentleman, sino también de un modo de organización jerarquizada y disciplinante donde resultaban concurrentes los modelos militar e industrial. Fuera de la British Commonwealth fue necesario contar con acciones como las de Pierre de Coubertin, que con la iniciativa de recuperar en algún sentido las antiguas prácticas griegas en el nuevo formato agonístico inglés, crea el Comité Olímpico Internacional y se lanza a la organización de los Juegos Olímpicos. Este paso fue mucho más que simbólico pese a la pobre repercusión inicial de los Juegos: en forma creciente, tanto el estado como las empresas comenzarían a poner atención en el deporte, posibilitando que éste se transforme en una nueva sección dentro de los productos de un sector de creciente poder: la prensa.(Carballo, 2002)

El cuarto anillo de crecimiento queda entonces representado por la transformación del deporte en objeto y a la vez producto de la prensa. Mucho hicieron por la difusión de esta nueva religión muscular la prensa escrita y la radio, pero se debe a la televisión la conformación actual del fenómeno. La televisión permitió en poco tiempo poner a millones de espectadores en contacto

con realidades distantes y como nuevo Rey Midas hizo de sus mensajes valiosas mercancías puestas en la feria más global hasta ahora conocida: todo el mundo pasó a ser potencial consumidor de lo que ella misma mostraba. Por eso es que el deporte debe a la televisión no sólo su actual omnipresencia, sino el hecho de haberse transformado en empresa en sí. El constante bombardeo de información deportiva no hizo necesariamente más deportista a la gente, pero sí impuso al deporte como un elemento más de consumo (y a sus empresas subsidiarias como la industria de la indumentaria, del turismo, etc.). Retomando la expresión de Luigi Volpicelli, (Cfr. Volpicelli, L. 1967) el deporte es un claro ejemplo de la nueva democracia industrial, ese estilo caracterizado por el acceso masivo al consumo de bienes producidos industrialmente: lo que se masifica es la posibilidad de consumo, no la de producción. La transformación del deporte en espectáculo de masas supone como correlato la instalación de un público en carácter de espectador (pasivo-receptivo) y de consumidor (no productor-no creador).

Los referentes se presentan suficientes, coherentes en su explicación.

## 5. Antecedentes

En la indagación preliminar se encontró el trabajo de Ana Pavón Lores y Juan Antonio Moreno pertenecientes a la Universidad de Murcia, en donde exponen los intereses y motivaciones de estudiantes universitarios que inciden en la participación en actividades físicas. El grupo de participantes se seleccionó por el procedimiento de muestreo aleatorio estratificado por conglomerados. Así, se elaboró el cuestionario de Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico Deportivas (MIAFD), con el objeto de conocer las opiniones que mostraban los estudiantes universitarios en su relación con la práctica de actividades físico-deportivas. Los resultados del proyecto se encuentra que la mayoría de los hombres son practicantes de alguna actividad física; en cambio, las mujeres son las que menos practican en la actualidad. Las causas de este comportamiento están relacionadas con la posición de la mujer en la sociedad y el rol que ésta le asigna, así como las relativas a la propia naturaleza de la actividad físico deportiva.

Otro trabajo realizado por Tereza Araújo, A. y Dosil, J. recoge la relación que existe entre las actitudes y la práctica de actividades físicas y deportivas entre hombres y mujeres. El trabajo utiliza la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física de Dosil (2002). Los resultados demuestran la relación directa entre actitud y práctica deportiva, siendo que los varones tienen una actitud más positiva hacia la actividad física /deporte que los sujetos del sexo opuesto. A partir de este estudio, surgió la idea de aplicar dicho instrumento con los usuarios del programa Recreovia.

Existen otros trabajos que involucran el término de la educación física. El proyecto denominado *Intereses y actitudes hacia la Educación Física* desarrollado por Juan Antonio Moreno y Pedro Luis Rodríguez, analiza los intereses y actitudes del alumnado hacia diversos aspectos relacionados con la Educación Física, su organización y el profesorado que lo imparte (Moreno y cols., 1996 a). Los investigadores desarrollan un cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física (C.A.E.F.) con el cual se pretende medir las actitudes mencionadas. Entre las principales conclusiones obtenidas resaltamos que la actitud e interés favorables hacia la E. F. descienden a medida que los alumnos pasan de curso. Los varones muestran mayor preferencia que las mujeres por la E. F. y el deporte en su tiempo libre. También parece confirmarse que, a mayor número de sesiones de E. F. a la semana (3 sesiones), el alumnado valora más la asignatura y al profesor, cree en la utilidad de la E. F. para su futuro, se encuentra identificado con el profesorado y con la asignatura, considera que la organización de la asignatura concuerda con su forma de ver la E. F. y prefiere la práctica de las actividades físicas frente a otras actividades, en comparación con los alumnos que reciben menos sesiones a la semana.

Por otra parte, el trabajo titulado *Actitudes y prácticas en actividad física: situación en España respecto al conjunto europeo*, cuyo objetivo fue identificar las actitudes y prácticas de la población española respecto a la actividad física, comparando la situación española con la del resto de los estados miembro de la Unión Europea (UE). Lo anterior, desarrollada bajo un diseño de estudio descriptivo transversal. Para ello, se toma una muestra de los Estados miembros para aplicar un cuestionario sobre actitudes hacia la actividad física, el peso corporal y la salud. Los resultados muestran la proporción de españoles que presenta una mala actitud de cambio hacia la actividad física es superior a la del resto de la UE, y son además menos perseverantes en los cambios positivos.

Por último, el trabajo desarrollado en la Universidad de Chile denominado: *Actitud sedentaria y factores asociados en estudiantes de Medicina*, describe el nivel de sedentarismo en los estudiantes de Medicina y analiza los factores asociados. Lo anterior, por medio de un estudio descriptivo transversal mediante una encuesta sobre actividad física y deportiva. La encuesta fue diseñada por los autores del proyecto tomando como base otras encuestas a nivel nacional desarrolladas anteriormente.

A continuación se plasma un cuadro descriptivo de los antecedentes relacionados al presente proyecto:

TÍTULO	AUTOR(S)	AÑO	PAÍS	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	INSTRUMENTOS
<b>Actitud de los universitarios ante la práctica físico deportiva: diferencias por géneros</b>	Ana Pavón Lores Juan Antonio Moreno Murcia	2005	España	Conocer las diferencias de opinión por género del alumnado universitario sobre la práctica físico-deportiva y los programas organizados por la Universidad	metodología cuantitativa	Encuesta mediante cuestionario autoadministrado
<b>Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres</b>	Tereza Araújo, A. y Dosil, J.	2016	España	Identificar la relación que existe entre las actitudes y la Práctica de actividades físicas y deportivas entre hombres y mujeres.	Metodología cuantitativa	Cuestionario: escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (Dosil, 2002)
<b>Intereses y actitudes hacia la educación física</b>	Juan Antonio Moreno y Pedro Luis Rodríguez	2003	España	Analizar los intereses y actitudes del alumnado hacia diversos aspectos relacionados con la Educación Física, su organización y el profesorado que lo imparte	Estudio diferencial	Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física (C.A.E.F.)
<b>Actitudes y prácticas en actividad física: situación en España respecto al conjunto europeo</b>	J.J.Varo CenarruzabeitiaM.A.Martínez GonzálezA.Sánchez-VillegasaJ.A.Martínez HernándezbJ.de Irala EstévezaM.J.Gibneyc	2003	España	Describir cual es la actitud hacia la actividad física y el deporte en una muestra española de hombres y mujeres	Estudio descriptivo, transversal.	Cuestionario sobre actitudes hacia la actividad física, el peso corporal y la salud.
<b>Actitud sedentaria y factores asociados en estudiantes de Medicina</b>	J.J. Contreras Fernández, R.M. Espinoza Aravena, B. Dighero Eberhard, D. Drullinsky Alvo, R. Liendo Verdugo y F. Soza Rex	2009	Chile	Describir el nivel de sedentarismo en los estudiantes de Medicina y analizar los factores asociados	Estudio descriptivo transversal	Encuesta sobre actividad física y deportiva.

## 6. Metodología de la Investigación

Este trabajo basó su metodología en el trabajo desarrollado por el doctor Joaquín Dosil Díaz, en el estudio denominado: *Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte*. En dicho documento se inicia describiendo el concepto de *Actitud* entendiéndolo como un conjunto de creencias, sentimientos y tendencias que predisponen a actuar de una determinada manera al individuo. Así pues, el autor construyó un instrumento de medición el cual pretende ser un instrumento de medida que valore la actitud de cualquier sujeto hacia la actividad física y el deporte, independientemente de si es practicante o no.

Para ello, se tomó una muestra de 50 usuarios del programa Recreovia, de edades comprendidas entre 24 y 79 años (media=58,27; desviación típica= 11,496) pertenecientes a la localidad de Suba en Bogotá, de los cuales 47 son mujeres y 3 hombres, que tienen su lugar de residencia en Bogotá, con distintos niveles de estudio y profesiones tal como se recoge en la siguiente tabla:

		Genero de la persona			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	47	94,0	94,0	94,0
	Masculino	3	6,0	6,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

### Lugar de residencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bogotá	50	100,0	100,0	100,0

### Cuál es su profesión

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido		3	6,0	6,0	6,0
	Administración	2	4,0	4,0	10,0
	Ama de casa	26	52,0	52,0	62,0
	Auxiliar Contab	1	2,0	2,0	64,0
	Comerciante	3	6,0	6,0	70,0
	Contador	2	4,0	4,0	74,0
	Docente	3	6,0	6,0	80,0
	Ejecutiva	1	2,0	2,0	82,0
	Enfermera	1	2,0	2,0	84,0
	Esteticista	2	4,0	4,0	88,0
	Independiente	4	8,0	8,0	96,0
	NA	1	2,0	2,0	98,0
	Secretaria	1	2,0	2,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

### Nivel de estudio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Primarios	10	20,0	21,3	21,3
	Secundarios	10	20,0	21,3	42,6
	Técnicos	15	30,0	31,9	74,5
	Universitarios	12	24,0	25,5	100,0
	Total	47	94,0	100,0	
Perdidos	Sistema	3	6,0		
Total		50	100,0		

## 6.1 Herramientas de la investigación

Se empleó la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (Dosil, 2002), que consta de 12 ítems con 7 alternativas de respuesta, que van desde totalmente en desacuerdo – puntuación 1 - a totalmente de acuerdo – puntuación 7- (anexo 1). La puntuación de la Escala se obtiene con la suma de las respuestas dadas a los doce ítems, por lo que oscila entre 12 y 84, donde 12 se corresponde a una actitud desfavorable hacia la AF/D y 84 una actitud muy favorable hacia la AF/D. El punto medio sería de 48 (actitud ni favorable ni desfavorable).(Araujo, T & Dosil, 2016)

Una vez recogidos los ejemplares de la Escala cumplimentados se pasó a su análisis. Se seleccionó un programa informático que posibilite el análisis y tratamiento de los datos, para dar respuesta a los objetivos planteados en la investigación. El programa elegido ha sido el IBM SPSS Statistics 19.0 para Windows.(Araujo, T & Dosil, 2016)

La encuesta de Escalas de Actitudes relacionadas a la Actividad Física y el Deporte consta de las siguientes preguntas:

1. La actividad física/deporte ocupa un lugar importante en mi vida
2. Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva
3. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física/ deporte.
4. Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo
5. Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física/deporte
6. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva

7. En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la práctica de una actividad física/deporte.
8. Si no puedo practicar una actividad física/deporte durante toda una semana aumentan las ganas de practicarla.
9. Cuando veo una actividad física/deporte me aumentan las ganas de practicarla /o
10. Si dejo de practicar una semana una actividad física/deporte noto un bajón en mi estado de forma.
11. La actividad física/deporte está entre mis prioridades en la vida
12. Mis programas favoritos son los deportivos

(Araujo, T & Dosil, 2016)

## 7. Resultados y Análisis

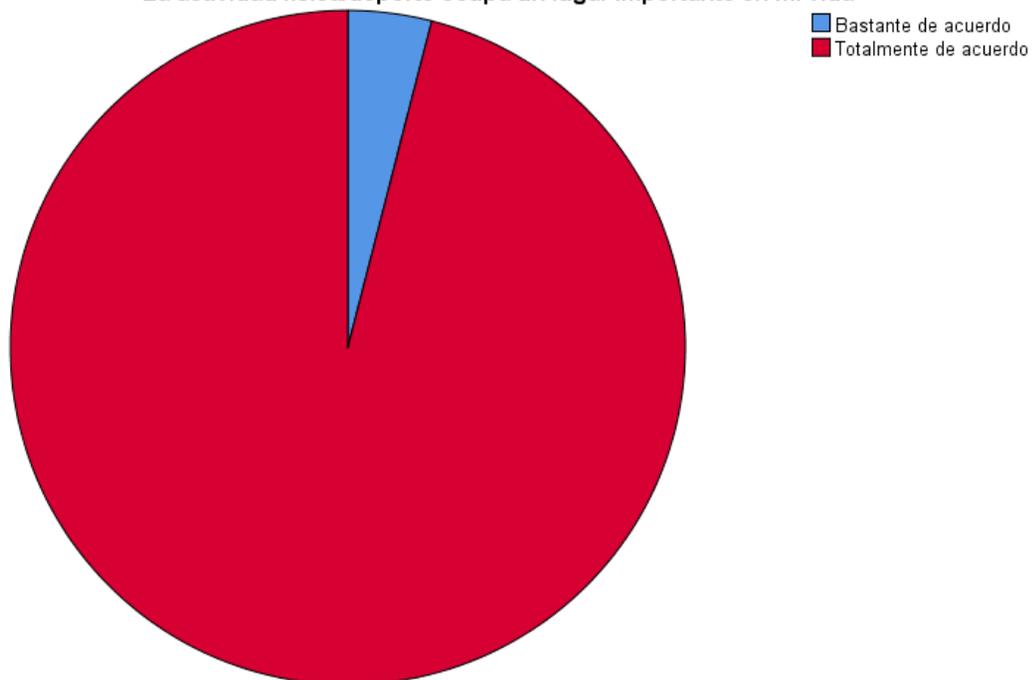
Respecto a los resultados se presentarán en relación con los objetivos propuestos en el proyecto. Así, en una primera parte se expondrán los resultados obtenidos en la Escala Dosil, y en una segunda parte se analizarán tales datos.

A continuación se relacionan las estadísticas obtenidas a través del programa IBM SPSS Statistics 19.0 por cada pregunta del cuestionario:

### La actividad física/deporte ocupa un lugar importante en mi vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bastante de acuerdo	2	4,0	4,0	4,0
	Totalmente de acuerdo	48	96,0	96,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

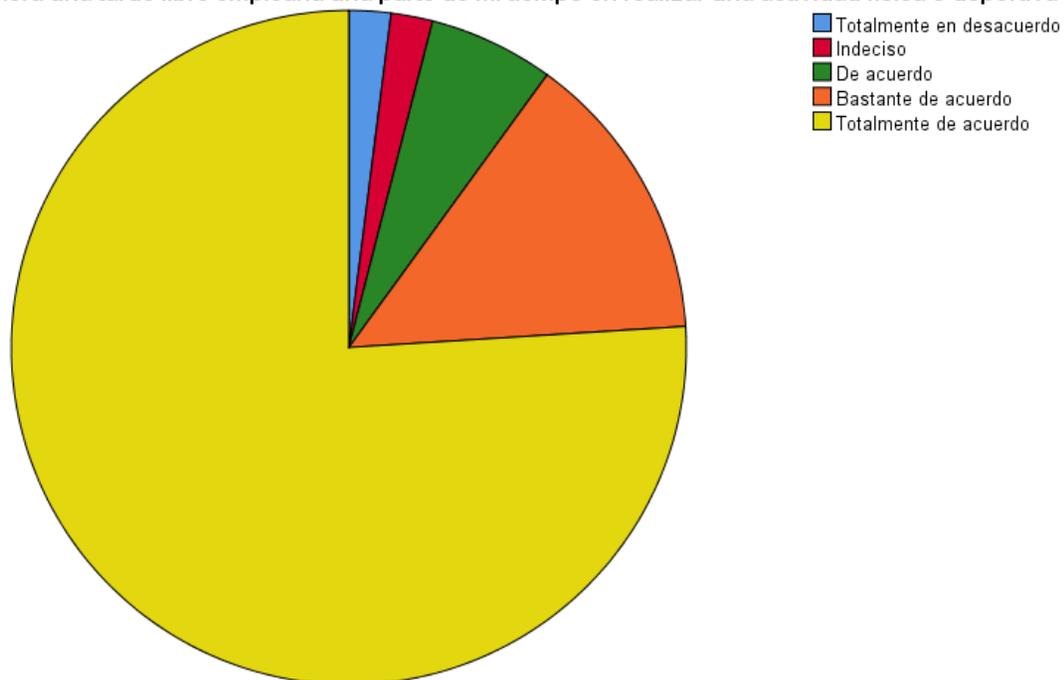
**La actividad física/deporte ocupa un lugar importante en mi vida**



**Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	1	2,0	2,0	2,0
	Indeciso	1	2,0	2,0	4,0
	De acuerdo	3	6,0	6,0	10,0
	Bastante de acuerdo	7	14,0	14,0	24,0
	Totalmente de acuerdo	38	76,0	76,0	100,0
	<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

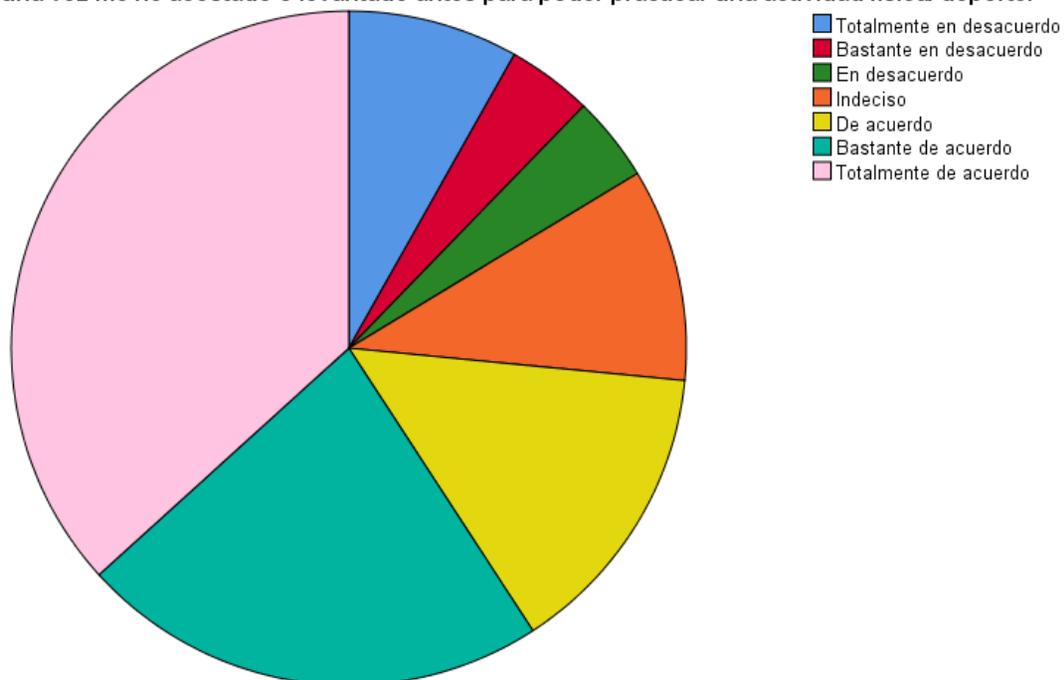
**Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva**



**Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física/ deporte.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	4	8,0	8,2	8,2
	Bastante en desacuerdo	2	4,0	4,1	12,2
	En desacuerdo	2	4,0	4,1	16,3
	Indeciso	5	10,0	10,2	26,5
	De acuerdo	7	14,0	14,3	40,8
	Bastante de acuerdo	11	22,0	22,4	63,3
	Totalmente de acuerdo	18	36,0	36,7	100,0
	Total	49	98,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,0		
Total		50	100,0		

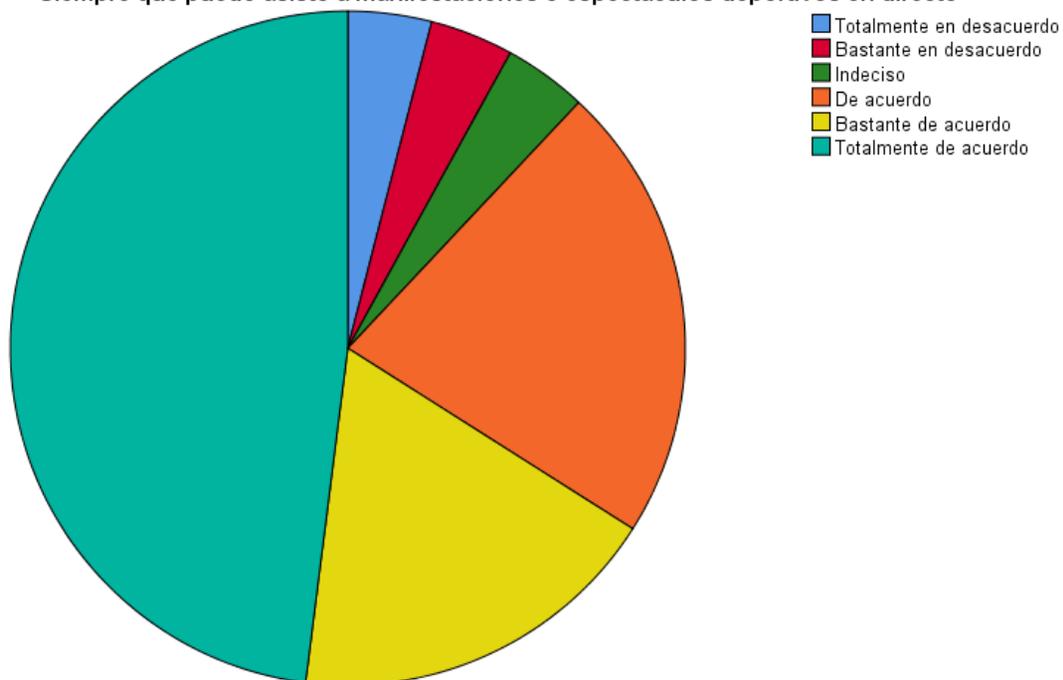
**Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física/ deporte.**



**Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	2	4,0	4,0	4,0
	Bastante en desacuerdo	2	4,0	4,0	8,0
	Indeciso	2	4,0	4,0	12,0
	De acuerdo	11	22,0	22,0	34,0
	Bastante de acuerdo	9	18,0	18,0	52,0
	Totalmente de acuerdo	24	48,0	48,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

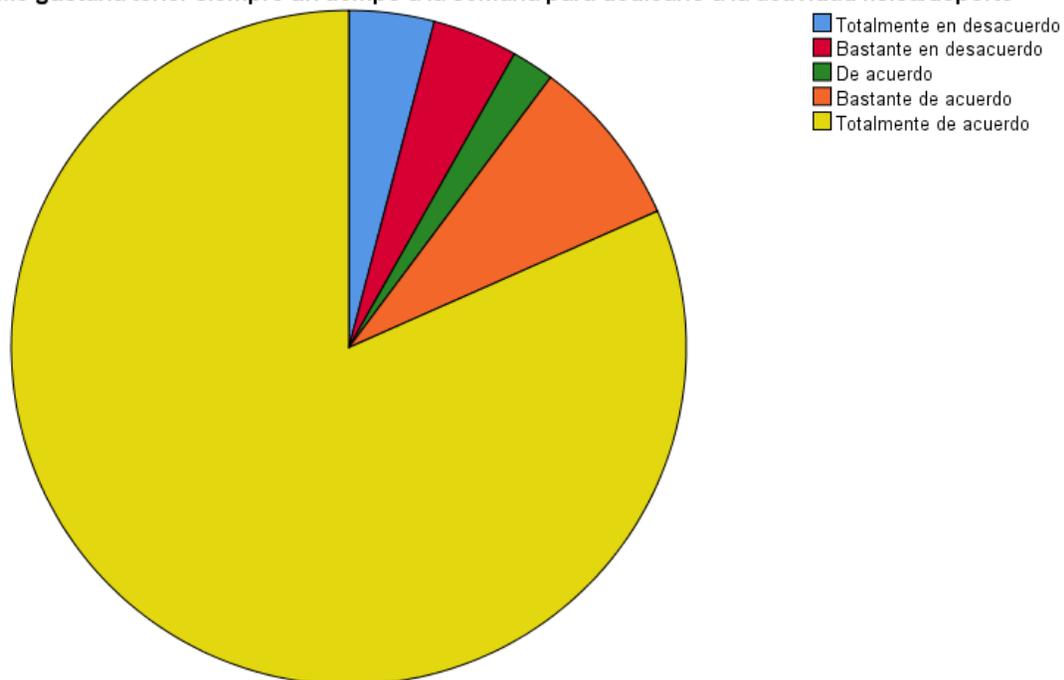
**Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo**



**Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física/deporte**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	2	4,0	4,1	4,1
	Bastante en desacuerdo	2	4,0	4,1	8,2
	De acuerdo	1	2,0	2,0	10,2
	Bastante de acuerdo	4	8,0	8,2	18,4
	Totalmente de acuerdo	40	80,0	81,6	100,0
	Total	49	98,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,0		
Total		50	100,0		

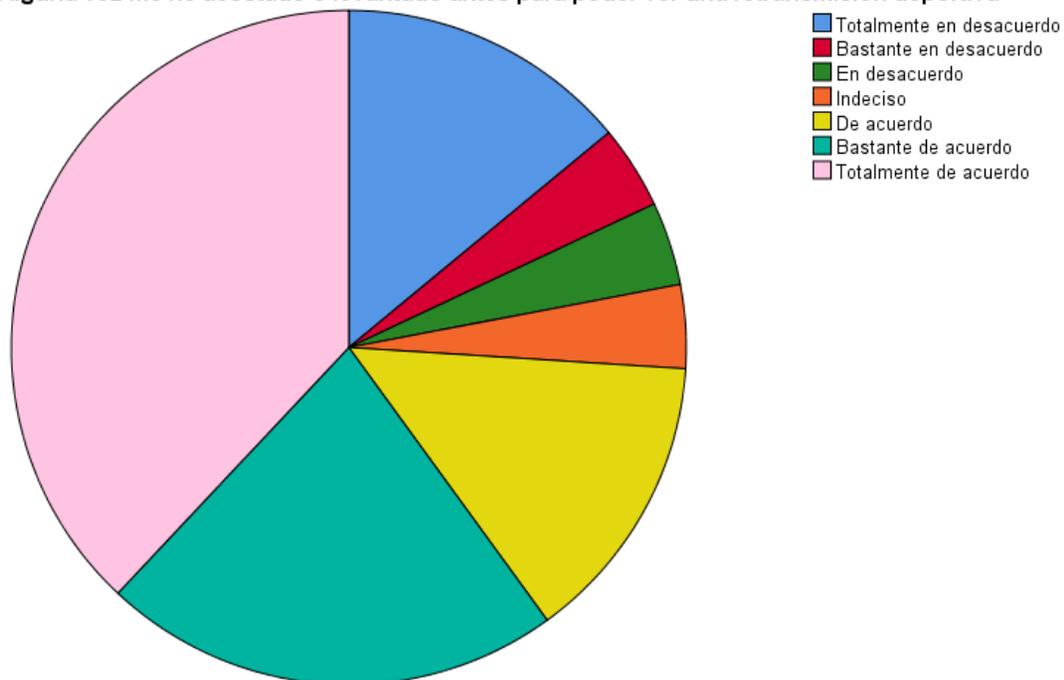
**. Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física/deporte**



**Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	7	14,0	14,0	14,0
	Bastante en desacuerdo	2	4,0	4,0	18,0
	En desacuerdo	2	4,0	4,0	22,0
	Indeciso	2	4,0	4,0	26,0
	De acuerdo	7	14,0	14,0	40,0
	Bastante de acuerdo	11	22,0	22,0	62,0
	Totalmente de acuerdo	19	38,0	38,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

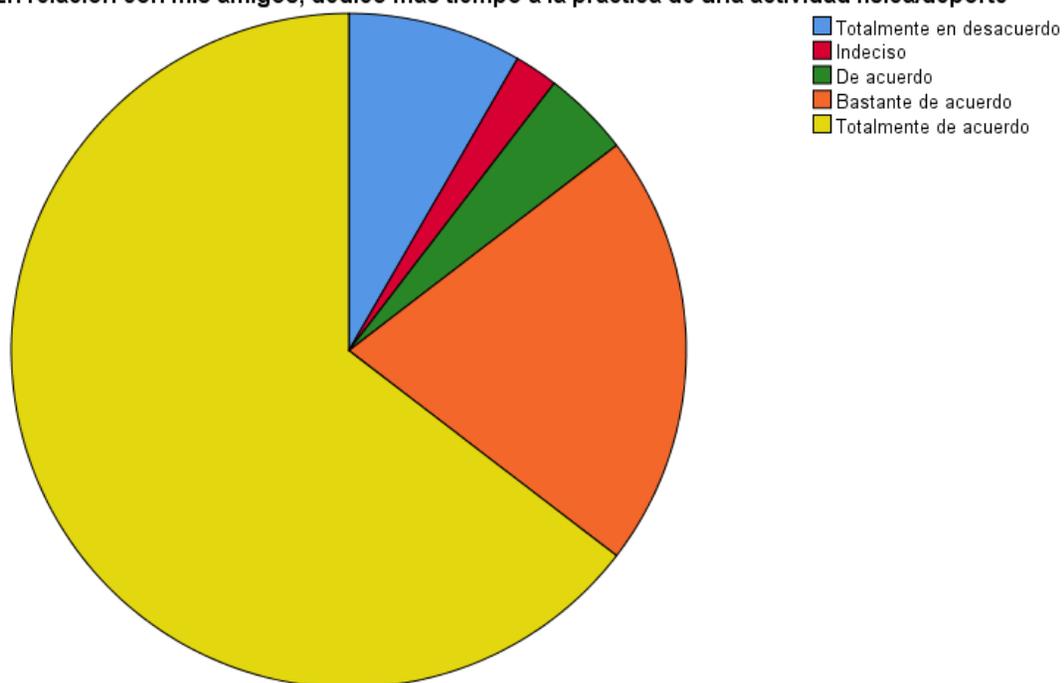
**Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva**



**En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la práctica de una actividad física/deporte**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	4	8,0	8,3	8,3
	Indeciso	1	2,0	2,1	10,4
	De acuerdo	2	4,0	4,2	14,6
	Bastante de acuerdo	10	20,0	20,8	35,4
	Totalmente de acuerdo	31	62,0	64,6	100,0
	Total	48	96,0	100,0	
Perdidos	Sistema	2	4,0		
Total		50	100,0		

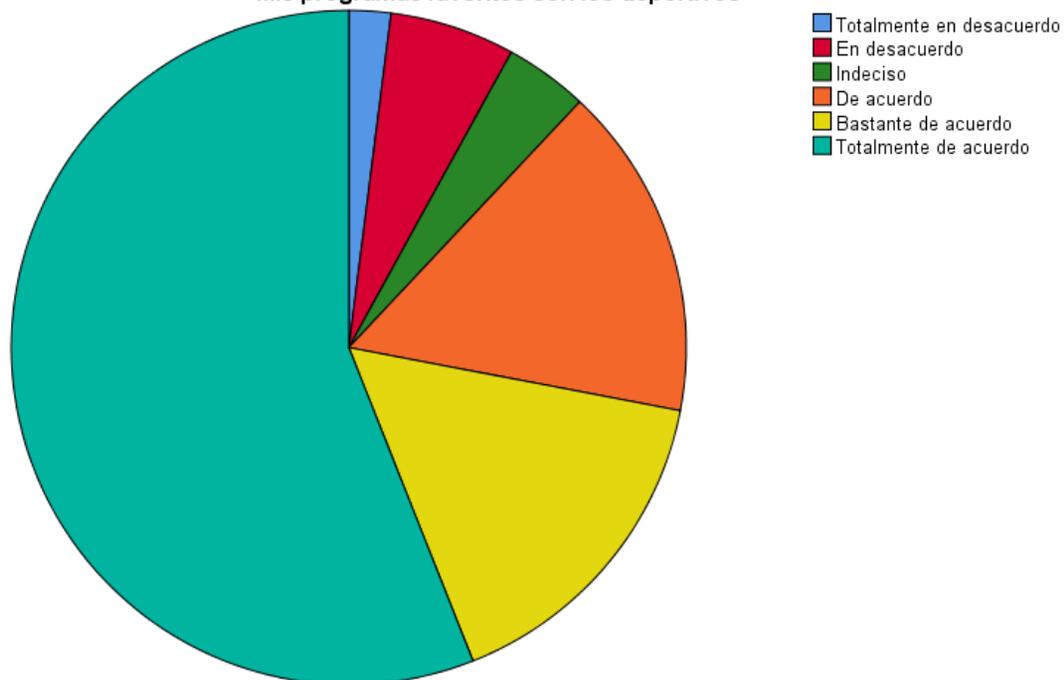
**En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la práctica de una actividad física/deporte**



**Mis programas favoritos son los deportivos**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	1	2,0	2,0	2,0
	En desacuerdo	3	6,0	6,0	8,0
	Indeciso	2	4,0	4,0	12,0
	De acuerdo	8	16,0	16,0	28,0
	Bastante de acuerdo	8	16,0	16,0	44,0
	Totalmente de acuerdo	28	56,0	56,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

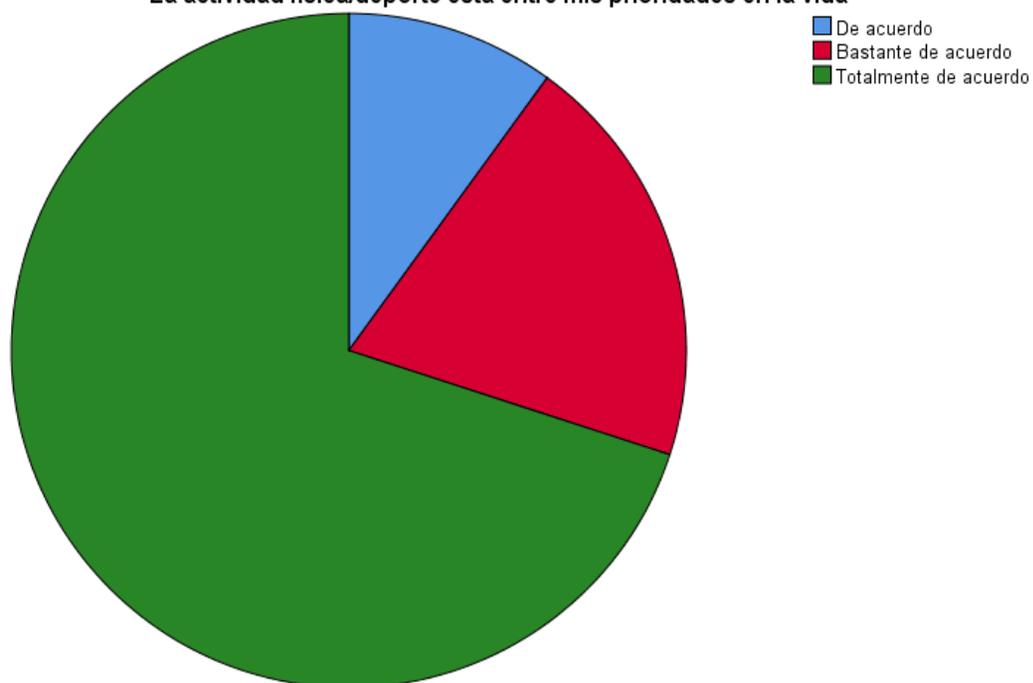
**Mis programas favoritos son los deportivos**



**La actividad física/deporte está entre mis prioridades en la vida**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	De acuerdo	5	10,0	10,0	10,0
	Bastante de acuerdo	10	20,0	20,0	30,0
	Totalmente de acuerdo	35	70,0	70,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

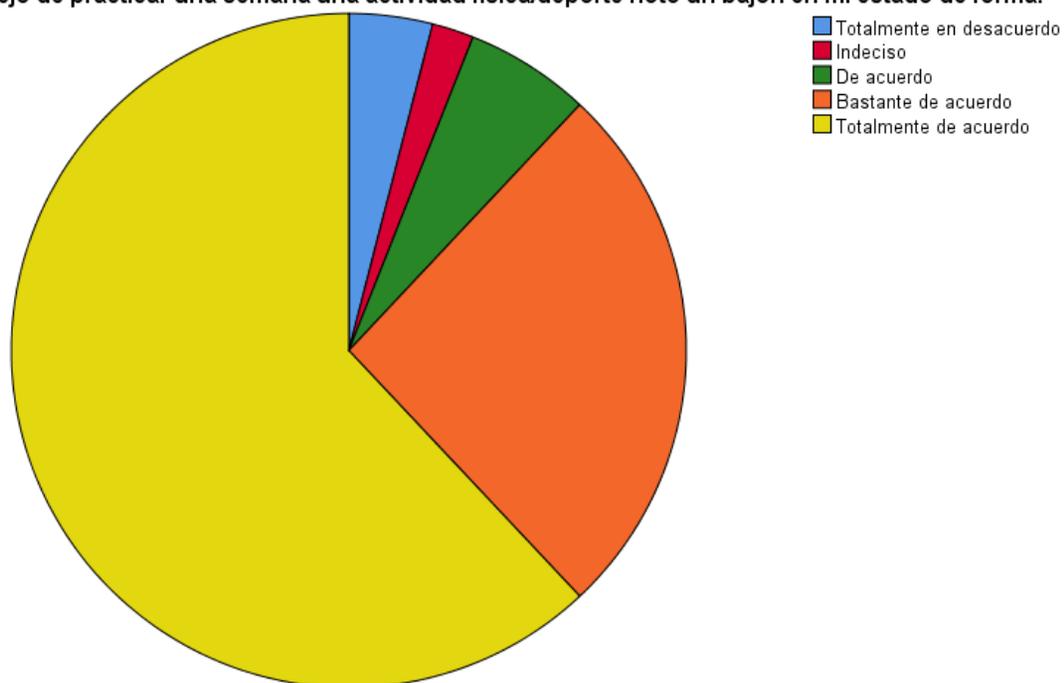
**La actividad física/deporte está entre mis prioridades en la vida**



**Si dejo de practicar una semana una actividad física/deporte noto un bajón en mi estado de forma.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	2	4,0	4,0	4,0
	Indeciso	1	2,0	2,0	6,0
	De acuerdo	3	6,0	6,0	12,0
	Bastante de acuerdo	13	26,0	26,0	38,0
	Totalmente de acuerdo	31	62,0	62,0	100,0
	<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

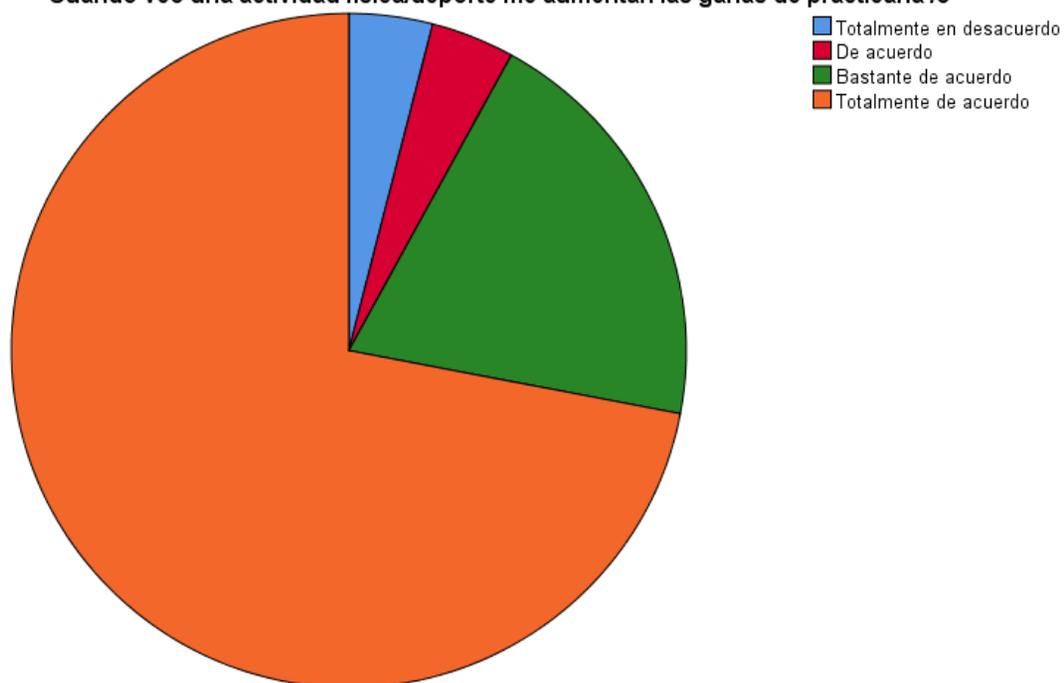
**Si dejo de practicar una semana una actividad física/deporte noto un bajón en mi estado de forma.**



**Cuando veo una actividad física/deporte me aumentan las ganas de practicarla /o**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	2	4,0	4,0	4,0
	De acuerdo	2	4,0	4,0	8,0
	Bastante de acuerdo	10	20,0	20,0	28,0
	Totalmente de acuerdo	36	72,0	72,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

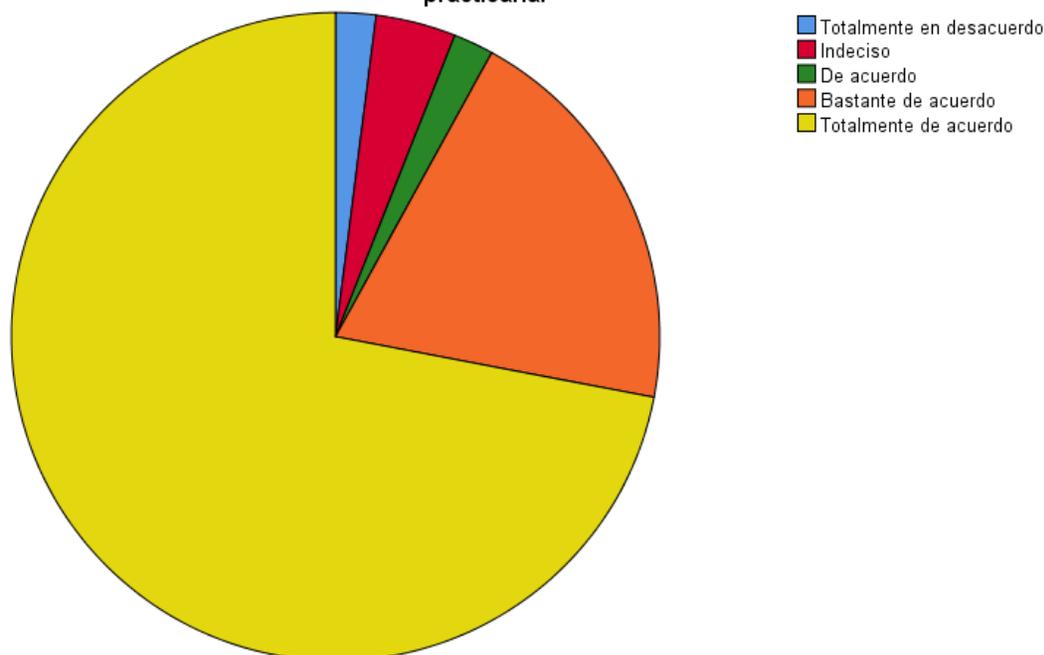
**Cuando veo una actividad física/deporte me aumentan las ganas de practicarla /o**



**Si no puedo practicar una actividad física/deporte durante toda una semana aumentan las ganas de practicarla.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	1	2,0	2,0	2,0
	Indeciso	2	4,0	4,0	6,0
	De acuerdo	1	2,0	2,0	8,0
	Bastante de acuerdo	10	20,0	20,0	28,0
	Totalmente de acuerdo	36	72,0	72,0	100,0
	<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Si no puedo practicar una actividad física/deporte durante toda una semana aumentan las ganas de practicarla.**



7.1 Respecto a la comprensión e interpretación de las actitudes que tienen los usuarios del programa Recreovia hacia la actividad física y el deporte

Los resultados muestran la relación directamente proporcional que existe en tener actitudes positivas hacia la actividad física y el deporte para su posterior práctica. El doctor Dosil había afirmado lo anterior, pues es bastante probable que las personas con actitudes positivas hacia la actividad física la practiquen con regularidad. Así, como se plasmó en el presente trabajo, todas las personas encuestadas son físicamente activas, lo cual se evidenció con calificaciones entre 6 (bastante de acuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo) según a la escala Dosil.

Lo anterior permite al investigador comprender la importancia de mantener las actitudes positivas de las personas hacia la actividad física y el Deporte. Lo anterior, a través de sesiones de actividad física que mantengan viva la motivación y el interés de los participantes.

Ahora bien, cabe resaltar el papel importante que juega el profesor de actividad física en cuanto a las actitudes favorables que él posea. Según Sallis (1994), el profesorado que experimenta experiencias positivas hacia la actividad física probablemente sea más eficaz en la promoción de esta, además sus actitudes y el entusiasmo hacia la actividad física va a influir en el logro de resultados de los discentes.

Ahora bien, el doctor Dosil aclara que el hecho de que una persona no practique una actividad física o deporte no quiere decir que necesariamente conlleve a una actitud negativa. Lo anterior, permite plantear próximas investigaciones en donde se aborde a grupos de personas físicamente inactivos.

7.2 Respecto a Desarrollar un proceso reflexivo acerca de la práctica pedagógica en relación con los resultados obtenidos con la aplicación de la escala

Tal como señala Martínez Guzmán: *“la reflexión de la práctica permite liberarse de la rutina, identificar obstáculos y dificultades, tomar distancia de la práctica y de las situaciones vividas para entenderlas, analizarlas, pero sobretodo permite seguir cuestionándose, pues el camino que traza el ejercicio reflexivo de la práctica es un camino inacabado, que aporta al proceso de formación profesional del maestro, y que se verá reflejado en la interacción y encuentro con los estudiantes”*

Después de aplicar la encuesta Dosil surgieron varios interrogantes, entre ellos:

¿Por qué la población femenina participa en un mayor grado que la masculina?

¿Cómo docente, que estrategias puedo utilizar para generar que los hombres asistan de forma masiva al programa?

¿Cómo puedo aprovechar las actitudes positivas hacia la actividad física y el deporte de los usuarios para que estos ayuden a difundir los beneficios de la actividad física en su círculo social?

¿Qué aspectos pueden diferenciar mis prácticas pedagógicas y laborales en comparación con otros profesores de actividad física?

7.3 Respecto a la identificación del género que presentó una mayor actitud favorable hacia la práctica de actividad física y deporte de acuerdo a la escala de Dosil

En relación con el objetivo de identificar cual género presenta una mayor actitud favorable hacia la práctica de actividad física y deporte de acuerdo a la escala de Dosil. Se puede establecer los siguientes resultados:

El porcentaje de participación femenino fue de 94% respecto al 6% masculino. Lo anterior evidencia una alta diferencia de participación en cuanto al género. Sin embargo, tanto hombres como mujeres poseen actitudes favorables hacia la actividad física y el Deporte de acuerdo a la escala Dosil.

Lo anterior no quiere decir que los hombres sean menos activos que las mujeres en términos generales. Este caso es un fenómeno que se presentó en el presente estudio, específicamente en el punto de la Recreovia donde se tomó la muestra.

Existen estudios que evidencian que los hombres llegan a ser muchos más activos que las mujeres. Una encuesta desarrollada en la Universidad de Huelva por medio de la escala de Dosil, evidenció que los hombres universitarios poseían actitudes más favorables hacia la actividad física y el Deporte que las mujeres universitarias. Así, los datos encontrados vienen a indicar que los hombres muestran una mejor y más positiva actitud hacia el ejercicio físico o el deporte, tanto en la importancia percibida como en la actividad práctica; tal como mostraron estudios previos donde se indicaba que los hombres manifiestan una mayor implicación deportiva que las mujeres; ya que la identidad atlética se asocia positivamente más a la masculinidad y negativamente con la feminidad (Miller, Heinrich y Baker, 2000).

7.4 Respecto a los aportes estadísticos sobre las actitudes que muestra un grupo de usuarios del programa Recreovia para posteriores investigaciones relacionadas al campo

A nivel general, los usuarios del programa Recreovia tienen actitudes positivas hacia la actividad física y el Deporte. Está en cada profesor de actividad física el poder mantener y cultivar aquellas actitudes positivas presentes en los usuarios del programa a partir de la reflexión consiente que realice de su práctica.

La encuesta Dosil permite comprender la actitud positiva que tienen los usuarios del programa Recreovia a partir de las 12 preguntas. Ninguna de las 50 personas encuestadas manifestó

actitudes negativas hacia la actividad física. Lo anterior es una oportunidad pues los usuarios inicialmente ya vienen con actitudes positivas a la actividad física y el deporte, lo cual permite un mayor grado de interés y motivación hacia las sesiones del programa. Por ende, los profesores de actividad física deben estar constantemente innovando y profesionalizando su labor docente siguiendo los parámetros del programa Recreovia.

## 8. Conclusiones

A partir de los objetivos:

### 8.1 A partir de la aplicación de la Escala Dosil

La relación es directamente proporcional entre las actitudes positivas y la práctica de actividad física y deporte en la población encuestada. Las personas que participaron en la encuesta son usuarios regulares del programa Recreovia. Por ende, son personas físicamente activas y cumplen con la hipótesis planteada por el doctor Dosil: *“Existe una relación directa entre el grado de práctica y las actitudes hacia la actividad física y el deporte”* se confirma, puesto que existe una clara relación entre la práctica y las actitudes, por cuanto, a mayor práctica= actitud más positiva hacia la AF/D.

### 8.2 A partir de la reflexión Pedagógica

Un aspecto fundamental del presente trabajo se basa en el impacto que el instrumento de Escala Dosil puede generar en la reflexión pedagógica del profesor de actividad física del programa Recreovia. Así, con los datos obtenidos el profesor analiza de manera consciente diferentes fenómenos que antes pasaban desapercibidos. Entre ellos se pueden resaltar:

- Alto porcentaje de actitudes positivas de los usuarios hacia la actividad física. Esto permite que los usuarios mantengan una predisposición de tipo afectivo, cognitivo y comportamental favorable hacia las sesiones de actividad física del programa. De allí, la importancia de que el profesor planifique sesiones que mantengan vivo el interés y

la motivación de los usuarios y así continuar manteniendo las actitudes favorables hacia la actividad física.

- Diferencias considerables en cuanto a la participación del género masculino y femenino. Lo anterior permite plantear nuevos interrogantes respecto a las estrategias necesarias para captar mayor población masculina en las sesiones del programa.
- Prevalencia de adultos mayores de 50 años en las sesiones. Lo anterior conlleva a que el profesor planifique sus sesiones de acuerdo a las capacidades fisiológicas del grupo poblacional. Así mismo, considerar los intereses de los usuarios en cuanto a la oferta de sesiones del programa para desarrollar las más convenientes.

La reflexión sobre la práctica pedagógica permite construir conocimiento sobre la propia realidad, pues se traza un camino que conduce a revisar críticamente el trabajo desarrollado, para poder explicar las propias acciones y reorientar las prácticas pedagógicas.

### 8.3 A partir del género de los participantes

Aspectos relacionados al género de los usuarios permiten comprender la gran prevalencia de mujeres participantes en relación a los hombres. Aún no se tiene claridad sobre las posibles causas que provoquen la baja participación masculina en los puntos. Es tarea del investigador buscar las estrategias que permitan identificar y comprender las posibles causas de lo anteriormente mencionado.

8.4 A partir de los datos suministrados en cuanto a las actitudes de los usuarios del programa Recreovia para posteriores investigaciones

Los datos suministrados permiten identificar que la población participante en la Recreovia cuenta con actitudes favorables hacia la actividad física y el deporte. Próximas investigaciones deberán enfocar grupos poblacionales no practicantes de actividad física. La escala de Dosil puede ser un instrumento de gran ayuda a la hora de identificar las actitudes de la población hacia la actividad física y el deporte.

8.5 Como los resultados de la encuesta ayudan a mejorar mi práctica:

Los profesores de actividad física deberán continuar desarrollando estrategias y metodologías que logren impactar a la población capitalina no practicante de actividad física. Para ello, es importante que el profesor reflexione su propia práctica pedagógica. Así, desarrollar un ejercicio reflexivo en torno a la práctica pedagógica propia, contribuye a la revisión crítica del trabajo desarrollado, a generar la posibilidad de explicar las propias acciones y reorientarlas si es necesario. Así pues, se trata de iniciar un proceso de reflexión continuo en mi práctica pedagógica interpretando la infinidad de fenómenos que se presentan diariamente en mi labor docente, con el fin de interpretarlos y comprenderlos en pro de mejorar el impacto que realizó a las diferentes comunidades.

### Bibliografía

- American College of Sports Medicine. The recommended quantity and quality of exercises for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 1990; 22(2):265-71.
- Albarracín, D., Johnson, B.T., Zanna, M.P. y Kumkale, G.T. (2005). Attitudes: Introduction and Scope. En D. Albarracín, B.T. Johnson, y M.P. Zanna (Eds.), *The Handbook of Attitudes* (pp.3-20). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc
- Allport, G. W. (1935). Attitudes. In C. Murchison (Ed.), *Handbook of social psychology* (pp. 798-844). Worcester, MA: Clark University Press.
- Ajzen, I. (2001). Nature and Operation of Attitudes. *Annual Review of Psychology*, 58,27-52 de promoción de la salud. *Revista Hacia La Promoción de La Salud*, 16(1). Retrieved from <https://www.redalyc.org/html/3091/309126695014/>
- Araujo, T & Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Revista Universidad de Murcia*, 16. Retrieved from <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278441/205471>
- Arnau, L. & Montané, J. (2018, November 19). Aportaciones sobre la relación conceptual entre actitud y competencia, desde la teoría del cambio de actitudes. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v8i22.1416>
- Bohner, G. y Wänke, M. (2002). *Attitudes and attitude Change*. New York, NY: Psychology Press

- Capdevila L, Pintanel M, Valero M, Ocaña M, Parrado E. Estrategias de intervención para Promocionar la actividad deportiva en la población universitaria femenina. Madrid: CSD; 2006.
- Carballo, C. (2002). Acerca del concepto de deporte: Alcances de su(s) significado(s). Retrieved from <https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/index.php/EFyC/article/view/EFyCv06a08/2643>
- Consejo de Europa CDDS. (n.d.). *Carta Europea del Deporte*. Retrieved from [http://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/ca\\_cartaeuropeadeporte.pdf?hash=2b660948f65e0fdafe0e2a2c9deb88b5&idioma=CA](http://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/ca_cartaeuropeadeporte.pdf?hash=2b660948f65e0fdafe0e2a2c9deb88b5&idioma=CA)
- Correa J. Documento marco que sustenta la relación del grupo de investigación en actividad física y desarrollo humano con los currículos de programas de pregrado de rehabilitación de la escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Bogotá: Universidad del Rosario; 2010
- Dosil, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.). *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 2(2). Retrieved from <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112241>
- Elejabarrieta, F., & Iñiguez, L. (2000). Construcción de escalas de actitud tipo Thurst y Likert. Retrieved March 19, 2019, from <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/view/6564/6015>
- Erwin, P. (2001). Attitudes and persuasion. New York: Psychology Press
- Espinoza,J.J , Dighero, B., Drullinsky, D., Liendo, R., & Soza, F. (2009). Actitud sedentaria y factores asociados en estudiantes de Medicina. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 2(4), 133–140. Retrieved from <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza->

medicina-del-deporte-284-articulo-actitud-sedentaria-factores-asociados-estudiantes-  
X1888754609462007

Gawronski, B. (2007). Attitudes can be measured! But what is an attitude? *Social Cognition*, 25, 573-581

Jariot, M. y Montané, J. (2009). Actitudes y velocidad en jóvenes. Aplicación de un programa de educación vial. *Relieve*, 15(1)

Johnson, B.T., Maio, G.R. y Smith-McLallen, A. (2005). Communication and Attitude Change: Causes, Process and Effects. En D. Albarracín, B.T. Johnson, y M.P. Zanna (Eds.), *The Handbook of Attitudes*(pp.617-670). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc

Martínez, Y. (2017). *La Reflexión de la Práctica Pedagógica: un camino a transitar en la construcción de saber pedagógico*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Retrieved from

<http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/5208/1/MartínezGuzmánYuliPaola2017.pdf>

Ministerio de Salud Colombiano. (2014). Menos de la mitad de los adultos colombianos hace actividad física. Retrieved May 6, 2019, from

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Menos-de-la-mitad-de-los-adultos-colombianos-hace-actividad-física-.aspx>

Organización Mundial de la Salud. (2013). OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Retrieved April 16, 2019, from

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo: Reducir los riesgos y Promover una vida sana. México: OMS; 2002.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). La inactividad física: Un factor principal de riesgo para la salud en las Américas. Programa de Alimentación y Nutrición / División de Promoción y Protección de la Salud. [En línea] 2002. Disponible en URL: <http://www.ops-oms.org/Spanish/HPP/HPN/whd2002-factsheet3.pdf>.

Secretaría de Salud. (2019). Secretaría Distrital de Salud de Bogotá. Retrieved April 13, 2019, from <http://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/Su-actividad-fisica.aspx>

Serrato M. Nuevas tendencias en recomendaciones de actividad física y prescripción del ejercicio. Bogotá: AMEDCO; 2003.

Sulbarán, D. (2009). *Medición de Actitudes*. Caracas. Retrieved from

<https://psicologiaexperimental.files.wordpress.com/2010/03/escalas-de-actitudes.pdf>

Vidarte, C. Velez, A. Alvarez, C, Sandoval, C. Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia