



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGIA

Factores que favorecen la adhesión a la práctica de ejercicio físico extracurricular durante la escolaridad y la transición a la universidad

ELIZABETH HERMINDA DÍAZ UGALDE

Profesor director: Christian Berger

Tesis presentada a la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile, como requisito para optar al grado académico de Magíster en Psicología Educativa

Noviembre, 2022

Santiago, Chile



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGIA

**Factores que favorecen la adhesión a la práctica de
ejercicio físico extracurricular durante la
escolaridad y la transición a la universidad**

ELIZABETH HERMINDA DÍAZ UGALDE

Profesor director: Christian Berger

Tesis presentada a la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile, como requisito para optar al grado académico de Magíster en Psicología Educacional

Resumen

La investigación en torno a la actividad física y el deporte ha evidenciado que gran parte de la población puede ser identificada como inactiva y que ocurriría una disminución de participación en ese tipo de actividades en la medida que aumenta la edad de las personas. En torno a esta idea es que se diseñó un estudio con un enfoque cualitativo y un alcance exploratorio y descriptivo, que buscaba distinguir los factores favorecedores y obstaculizadores de la adhesión a la práctica de ejercicio físico extracurricular en los periodos de enseñanza básica, media y universitaria, desde la perspectiva de estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Chile. La selección de la muestra se realizó mediante un diseño bietápico, mediante un cuestionario de caracterización inicial se recabó información de 88 posibles participantes; luego, se seleccionó a 8 de ellos para que participaran en entrevistas semiestructuradas personales. Dentro de los principales resultados se puede mencionar que se identificaron 6 grandes categorías denominadas como: aspectos contextuales, aspectos personales, valor percibido de la actividad, relaciones interpersonales, características de la actividad y motivos declarados de permanencia. Adicionalmente, se identificaron 3 ejes clave que permiten visualizar la articulación de dichas categorías: valor atribuido a la actividad, sentido de pertenencia y la priorización del espacio deportivo. Los resultados evidencian que la permanencia en la realización de ejercicio físico extracurricular no podría ser únicamente atribuida a los deseos de los participantes, más bien implicaría la interacción de una amplia variedad de factores a lo largo del tiempo.

Formulación del problema y marco teórico

De acuerdo con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud (2020), existiría un creciente nivel de sedentarismo a nivel mundial. Adicionalmente, de acuerdo con una actualización realizada el 2022 (Organización Mundial de la Salud) el 28% de los adultos a nivel mundial no alcanzaría los niveles de actividad física que son recomendados para mantener buena salud. Asimismo, en esa actualización llama la atención que la baja en los niveles de actividad física en la etapa adulta se explicaría en parte por el comportamiento en los tiempos de ocio y la conducta en el ámbito laboral y en el hogar.

En el contexto nacional el panorama no es muy diferente pues se han identificado bajos niveles de actividad física en diferentes rangos etarios, con una disminución de participación en la medida que aumenta la edad (MINDEP, 2018). Mediante la “Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2021 para la población de 5 años y más” (MINEDUC, 2021) se buscó identificar los niveles de actividad física realizada por las personas por su propia cuenta. Dentro de los resultados se encontró que en el rango de 11 a 17 años el 78,5% de los encuestados podía ser categorizado como inactivo físicamente, es decir, no realizaban al menos 3 días de actividad física a la semana. Por su parte, el 64,3% de los encuestados de 18 años o más podría categorizarse como inactivo, es decir, practicaban actividad física menos de 3 días semanales con un mínimo de 60 minutos” (MINEDUC, 2021).

De forma complementaria, se podría mencionar que en una encuesta en personas de 18 años y más (MINDEP, 2018) se identificó que entre los principales motivos para practicar actividad física y deporte se encontraría la entretenimiento (36,7%) y la mejora de la salud (30,4%), mientras que las principales causas de no realizar dichas actividades serían la falta de tiempo (55,3%) y que no sea del agrado personal (12,9%).

Este panorama general daría cuenta de la relevancia de profundizar en torno a la temática de la actividad física y el deporte, particularmente en consideración de los tiempos de libre disposición de las personas.

Actividades extracurriculares deportivas

Al tomar una perspectiva de mantención de participación en actividades deportivas a lo largo de los años resulta útil considerar aquellas que son extracurriculares como un eje central de análisis pues se desarrollarían de forma voluntaria en los tiempos de libre disposición. En la literatura estas actividades han sido caracterizadas por tener un propósito educativo, ser organizadas y sistemáticas en el tiempo, pero externas a lo que es establecido en el currículum obligatorio escolar (Larson, 2000; Romi & Schmida, 2009). Para efectos de esta investigación, las actividades que den cuenta de dichas características, ya sea que se desarrollen en los espacios físicos escolares/universitarios o fuera de ellos, serán consideradas como actividades extracurriculares.

Adicionalmente, la experiencia de participación en actividades extracurriculares es caracterizada como una “combinación única de motivación intrínseca y concentración que rara vez está presente durante sus experiencias diarias en las tareas escolares y el ocio no estructurado” (Larson, 2000, p. 178). Estos espacios proporcionarían desafío suficiente para progresar en las actividades que se desarrollan, pero también la suficiente flexibilidad para que los “participantes aprendan progresivamente a internalizar un lenguaje operativo para sostener su propia motivación en el tiempo” (Larson, 2000, p. 181). Estos aspectos serían de suma relevancia al tratar de entender la permanencia de participación en actividades deportivas a lo largo del tiempo.

Resultados asociados a la participación en actividades extracurriculares deportivas

Desde diversas investigaciones se ha identificado que las actividades deportivas extracurriculares pueden ser favorecedoras del desarrollo positivo infantil y adolescente y que pueden contribuir a la prevención del desarrollo de conductas de riesgo en la etapa escolar (Deutsch et al., 2017). De forma más específica, se ha evidenciado que la participación en este tipo de actividades podría estar asociada a la mejora de resultados educativos, aumento en la sensación de apego a la escuela, menores tasas de abandono escolar, mayores tasas de asistencia a la universidad y oportunidades de exploración respecto a la construcción de identidad (Eccles et al., 2003).

Desde la perspectiva del desarrollo positivo adolescente se ha identificado que las actividades deportivas generarían mayores oportunidades de toma de iniciativa; exploración en torno al desarrollo identitario; práctica de establecimiento de metas y estrategias de regulación emocional; posibilidad de administrar el tiempo; además de que favorecería el desarrollo de habilidades sociales y la sensación de bienestar personal (Calero, 2016; Dawes et al., 2014; Deutsch et al., 2017 Dworkin et al., 2003; Larson, 2000; Larson et al., 2006).

Factores asociados a la participación en actividades extracurriculares deportivas

Existen múltiples complejidades al momento de analizar los resultados obtenidos hasta ahora en torno a las actividades extracurriculares y el desarrollo de las y los participantes (Durlak et al., 2010). Parte de dichas dificultades radican en que existe una amplia variedad de actividades a las que los jóvenes pueden optar durante su época escolar; la posibilidad de cambiar o dejar dichas actividades a lo largo de los años sin seguimiento de por medio; la considerable diversidad de formatos y condiciones de implementación de los programas; y, finalmente, la dificultad de aislar estas instancias respecto a otros contextos que también se pueden considerar como favorecedores del desarrollo infantil y adolescente (Durlak et al., 2010). Adicionalmente, también se habría identificado que existiría una tendencia a la disminución en la práctica deportiva desde la niñez a la adolescencia (Dawes, Vest y Simpkins, 2014; Wang, Chow y Amemiya, 2017). Todo esto en su conjunto reforzaría la necesidad de profundizar, desde una perspectiva ecológica, respecto a los diversos factores que pueden incidir en la participación en este tipo de actividades a lo largo del tiempo.

Aspectos motivacionales y hábitos

A nivel nacional se ha destacado que existe un patrón de descenso en la participación en actividades deportivas que, en gran medida, estaría explicado por la falta de motivación personal (MINEDUC, 2018). El problema con esta perspectiva radica en que la motivación, ya sea de ingreso o mantención en una actividad, es un concepto complejo de comprender e intervenir.

Profundizando en los estudios realizados en torno a esta temática sería fundamental repensar la motivación desde un enfoque relacional (Ahl, 2006). Desde esta perspectiva se

entiende que la motivación no reside en la persona, sino que debería entenderse como una relación entre las expectativas y estructuras sociales existentes. En este sentido, se tornaría complejo plantear que existiría intrínsecamente un problema motivacional en aquellas personas que no participan en actividades deportivas (extracurriculares) pues la motivación implicaría procesos mucho más complejos que la sola decisión o voluntad personal.

Por otra parte, también sería útil considerar la teoría de expectativa-valor planteada por Wigfield y Eccles (2000) y la propuesta de actualización realizada por Barron y Hulleman (2015) en torno a la relación expectativa-valor-costo. Desde estas teorías se plantearía que la participación en determinadas actividades estaría influida por la percepción de competencia que tiene la persona de sí misma, la valoración de la actividad y que no haya barreras que impidieran invertir el tiempo y recursos en ella (costo asociado). Bajo esta perspectiva, las creencias motivacionales tendrían gran incidencia en el cese de participación en actividades deportivas, ya sea porque haya disminuido la percepción de valor de la actividad, porque se haya visto afectada la percepción de competencia personal o porque hay costes que llegan a transformarse en barreras para la continuidad.

Adicionalmente, resulta útil considerar la sensación de fluir en las actividades (flow o experiencias óptimas) como un aspecto importante en el nivel de involucramiento en actividades extracurriculares (Calero, 2016) y particularmente en aquellas que son de índole deportiva (Stoll y Ufer, 2021). Esta sensación de fluir en la actividad se asociaría al disfrute por el solo hecho de realizar la actividad, sin que necesariamente se presente una recompensa externa (Calero 2016, Stoll y Ufer, 2021). Adicionalmente, se plantea que “el fluir en las actividades es una experiencia autotélica que suele repetirse en busca del disfrute, por tanto es lógico que aquellos adolescentes que experimenten mayores niveles de experiencia óptima estarán más comprometidos con la actividad que llevan adelante” (Calero, 2016, p. 104).

Finalmente, Fiorella (2020) plantea que el desarrollo de hábitos tales como la práctica de ejercicio físico ocurrirían mediante la repetición de determinadas conductas en contextos estables, en especial respecto al tiempo y ubicación. Desde esta perspectiva se plantea que la motivación sería relevante para comenzar el cambio en determinado comportamiento, pero la mantención de ellos dependería en gran parte de la calidad de los hábitos que se establezcan. Asimismo, la creación de esos hábitos sería más eficaz cuando la persona tiene

las herramientas contextuales para iniciar y mantener el cambio esperado (Fiorella, 2020), lo que en el contexto deportivo tendría directa relación con las condiciones materiales e inmateriales que serían requeridas para la práctica de ejercicio físico.

Características de las actividades

Se ha identificado, particularmente en el contexto de programas After School, que los resultados asociados al desarrollo socioemocional de los participantes tendrían que ver con las acciones llevadas a cabo en la organización (Jones & Deutsch, 2012). Específicamente, Jones y Deutsch (2012) plantean que estos programas se caracterizarían por ajustarse a las necesidades de desarrollo y maduración de sus participantes respecto al área socioemocional y de autorrepresentación. Adicionalmente, se plantearía que los programas de calidad tendrían la capacidad de desafiar, generar oportunidades de establecer relaciones interpersonales, aprender nuevas habilidades y favorecer el sentido de empoderamiento por parte de los participantes (Rose-Krasnor y Ramey, 2018).

Otro aspecto clave en cuanto a las características de los espacios deportivos sería el rol que tienen los monitores (entrenadores). Se plantea que el liderazgo de los entrenadores sería fundamental para la participación en estas actividades y se extendería más allá de lo meramente deportivo, incluso influyendo en el bienestar social de los participantes (Smool y Smith, 2008). De forma general, en programas After School, se ha identificado que el éxito de los programas tendría correspondencia con una cultura relacional monitor-participante que acompañe a estos en los procesos de desarrollo que experimentan (Jones y Deutsch, 2010). Así, por ejemplo, entre las estrategias destacadas por los autores se encuentran minimizar la distancia relacional, realizar una inclusión activa de todos los asistentes y dar atención a las relaciones proximales de los participantes. En el contexto nacional destacan los resultados respecto al autoconcepto del rol de los monitores de diversas actividades extracurriculares, entre las que se incluían las deportivas (Sánchez y Berger, 2019). Los resultados relevan que los monitores percibían su rol desde una mayor cercanía y protección que la de los docentes que enseñaban el currículum formal escolar (Sánchez y Berger, 2019).

Ecología social

En primera instancia se identificaría como relevante rol de la familia en la práctica deportiva. Específicamente se habría identificado una asociación positiva entre practicar actividades extracurriculares deportivas y el tener familiares que realizan deporte habitualmente (Romero-Blanco, Dorado-Suarez, Jiménez-Zazo, Castro-Lemus y Aznar, 2020). De forma más específica, existiría una asociación significativa entre los niveles de actividad física de los padres y la frecuencia de participación en deportes por parte de niños y niñas, independiente del tipo de actividad física que era realizada (Rodrigues, Padez y Machado-Rodrigues, 2018).

Adicionalmente, la aspiración educacional materna se habría identificado como un predictor significativo positivo de la participación inicial en actividades deportivas, al mismo tiempo que favorecería un menor porcentaje de cese de participación a lo largo del tiempo (Dawes et al., 2014). Por otro lado, de acuerdo con la investigación realizada por Anderson et al. (2018) la percepción de los padres sobre el valor y capacidad de los hijos/as influiría en el estímulo que se provee para participar en determinadas actividades, reflejándose en una mayor intensidad de participación en la práctica deportiva. Además, los autores destacarían que las características de crianza de los padres podrían influir indirectamente en las elecciones de actividades: una mayor supervisión parental estaría asociada a mayor intensidad de participación por parte de los y las jóvenes.

En el caso de jóvenes que inician su participación deportiva extracurricular durante la adolescencia, sería relevante mencionar el rol que tienen los procesos de socialización respecto al ingreso y permanencia en la actividad. Lawler et al. (2020) destacaron que los niveles de apoyo y modelado de los padres predijeron la permanencia en la actividad física en el periodo de 12 meses en que implementaron su cuestionario. El apoyo de los pares se asoció al inicio, permanencia y cese de las actividades deportivas hasta un año después de implementado el instrumento. Adicionalmente, los resultados indicarían que los procesos entre pares serían más relevantes al analizar los cambios de participación en actividades deportivas extracurriculares, en que las dinámicas entre pares estarían funcionando como apoyo y modelado en el periodo analizado. En el contexto nacional, se evidenció que las dinámicas generadas en actividades extracurriculares serían caracterizadas como contextos

propicios para el establecimiento de relaciones simétricas y de calidad, el desarrollo de habilidades socioemocionales y el trabajo identitario en ambientes seguros y de confianza para los y las jóvenes (Berger et al., 2020).

Desde un enfoque regional inglés, Kokolakis et al. (2017) estudiaron la participación de una población adulta en actividades deportivas formales/organizadas e informales/no organizadas y los procesos de transición de una a otra. Se pudo identificar que solo aquellas variables catalogadas como económicas y culturales tendrían influencia general en todos los contextos de participación. Particularmente, el ingreso económico estaría asociado con la transición de no practicar actividad física a realizar actividades informales y luego a aquellas consideradas como formales. Además, variables como el género (particularmente femenino) y la existencia de hijos correlacionaría negativamente con la participación en las actividades deportivas. Adicionalmente, se identificó que un mayor número de lugares para realizar actividades deportivas influiría positivamente en las transiciones entre las diferentes actividades, así como también en la frecuencia de participación en ellas; mientras que la calidad de la infraestructura correlacionaría con el inicio de la práctica deportiva formal.

Desde lo ya presentado se comprende que tratar de abordar o aislar en una sola investigación todos los factores que pueden estar involucrados en la decisión de iniciar o permanecer en la práctica deportiva extracurricular se torna prácticamente imposible. Desde esta perspectiva es que se considera importante repensar la participación en este tipo de actividades desde una perspectiva de trayectoria de participación, en que las personas puedan reflexionar en retrospectiva respecto a la interacción de una diversidad de factores en los distintos momentos de su vida.

Para efectos de esta investigación se optará por considerar el ejercicio físico como eje articulador. Siguiendo la definición dada por el MINDEP (2016), el ejercicio físico se caracterizaría por “ser planificado, estructurado y repetitivo, realizado con un objetivo, frecuentemente asociado a mejorar o mantener la condición física de la persona” (MINDEP, p. 16). Asimismo, se considerará el deporte como un tipo particular de ejercicio físico.

En base a la información presentada es que se establece como objetivo general del proyecto de investigación “distinguir los factores favorecedores y obstaculizadores de la

adhesión a la práctica de ejercicio físico extracurricular en los periodos de enseñanza básica, media y universitaria, desde la perspectiva de estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Chile”. Los objetivos específicos del proyecto serán (a) describir las características de la trayectoria de participación deportiva extracurricular de estudiantes de la Pontificia Universidad de Chile; (b) identificar factores auto percibidos como favorecedores de la permanencia en la práctica de ejercicio físico extracurricular por parte de estudiantes de la Pontificia Universidad de Chile; (c) identificar factores auto percibidos como obstaculizadores de la permanencia en la práctica de ejercicio físico extracurricular por parte de estudiantes de universidades de la Pontificia Universidad de Chile.

Adicionalmente, se plantean las siguientes preguntas directrices (a) ¿cómo varía a lo largo del tiempo la práctica deportiva extracurricular?; (b) ¿qué factores son auto percibidos como favorecedores de la permanencia en la práctica de ejercicio físico extracurricular? (c) ¿qué factores son auto percibidos como obstaculizadores de la permanencia en la práctica de ejercicio físico extracurricular?

Método

Diseño del estudio

La presente investigación se plantea desde un alcance exploratorio y descriptivo (Hernández et al., 2014). Se optó por un enfoque de investigación cualitativo, desde un paradigma interpretativo/constructivista (Ramos, 2015) debido a que se considera oportuno conocer las experiencias de los y las participantes del estudio de una manera natural e interpretativa. Desde esta perspectiva se comprende que la realidad es socialmente construida, por lo que se hace relevante considerar la experiencia vivida por los participantes de diversas actividades deportivas extracurriculares.

Participantes

La investigación consideró como población a los y las estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Chile (PUC) que se identifiquen o se hayan identificado en algún momento como activos físicamente (se incluye necesariamente a aquellos que se denominan a sí mismos como deportistas).

Como criterio de inclusión, se planteó que al momento de responder el cuestionario inicial del estudio (Anexo A), los participantes debían ser (a) estudiantes regulares de la Pontificia Universidad Católica de Chile, (b) autoidentificaran como activos físicamente durante la escolaridad o etapa universitaria y (c) tener entre 18 y 29 años. Se excluyó de la muestra a aquellas personas cuya experiencia de práctica de ejercicio físico fuera limitada solo a la impartida por el currículum escolar formal o cuya práctica de ejercicio físico extracurricular fuera menor a 6 meses.

La selección de la muestra se realizó siguiendo un diseño bietápico. En primera instancia, se realizó un muestreo por conveniencia, en que las y los participantes fueron identificados mediante contactos personales de la tesista, del profesor director de tesis y a través de redes sociales. Luego, la muestra continuó ampliándose mediante un muestreo tipo bola de nieve. En esta primera etapa se compartió el cuestionario inicial del estudio (Anexo A) en formato digital. Este tuvo por objetivo recabar información respecto al cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión, además de posibilitar una caracterización general de dichos participantes. Mediante este cuestionario se recabó la información de 88 personas, de los cuales 9 fueron excluidos de la muestra (3 personas tenían más de 29 años y no eran estudiantes regulares de la PUC, y 6 no eran estudiantes regulares PUC)

Para la segunda etapa se realizó un muestreo intencionado y por conveniencia en base a los criterios de (a) trayectoria de práctica de ejercicio físico extracurricular, (b) tipo de actividad realizada, (c) sexo, (d) carrera estudiada y (e) acceso a recinto deportivo dentro del campus de estudio. Se dividió a los 79 participantes en tres grupos, de acuerdo con el criterio (a): el primer grupo consistió en aquellos que hubieran realizado ejercicio físico tanto en la escolaridad como en la etapa universitaria; un segundo grupo de aquellos que solo hubieran realizado en la etapa escolar; y un tercer grupo de personas que hubieran comenzado la práctica de ejercicio físico en la época universitaria. Posteriormente, se seleccionó a una persona de cada grupo para comenzar a realizar las entrevistas. En dicho proceso de selección se procuró mantener diversidad en cuanto a los criterios (b), (c), (d) y (e).

Se contactó vía correo electrónico a 12 personas, entre las que efectivamente lograron concretarse 8 entrevistas (ver Tabla 1). Cabe destacar que para efectos de entrevista no se obtuvo respuesta de las personas que hubieron realizado ejercicio físico extracurricular en el

periodo escolar, pero no en la universidad. Adicionalmente, una de las personas explicitó en el cuestionario inicial que no había realizado ejercicio físico extracurricular en la etapa escolar, pero durante la entrevista se relevó que sí había realizado, solo que de forma poco consistente en el tiempo.

Tabla 1

Datos generales de las personas entrevistadas

Participante	Sexo	Rango etario	Carrera	Ejercicio físico en la escolaridad	Ejercicio físico en la universidad
E1	Mujer	Entre 27 y 29	Doctorado en Ciencias Biológicas	Atletismo, fútbol, voleibol y acrobacia aérea (trapezio y tela)	Judo
E2	Hombre	Entre 24 y 26	Odontología	En el cuestionario declara no realizar ejercicio físico. Durante la entrevista comenta haber realizado ciclismo, fútbol y natación.	Judo
E3	Hombre	Entre 24 y 26	Ingeniería	Kung fu	Kung fu, handbol, atletismo y judo
E4	Hombre	Entre 21 y 23	Ingeniería	Hockey patín	Atletismo, natación y judo
E5	Hombre	Entre 24 y 26	Magíster en Arquitectura	Fútbol y béisbol	Preparación física, judo, muay thai, kendo y béisbol
E6	Hombre	Entre 21 y 23	Astronomía	No realiza ejercicio físico extracurricular	Rugby, senderismo y entrenamiento con pesas
E7	Mujer	Entre 18 y 20	Geografía	Basquetbol, voleibol y atletismo	Preparación física, gimnasia aeróbica y judo
E8	Mujer	Entre 21 y 23	Diseño	Voleibol	Voleibol y hockey

Instrumentos y procedimiento para obtener la información

Cuestionario inicial

Durante la investigación se utilizaron dos instrumentos. El primero de ellos consistió en un cuestionario online de caracterización general de los posibles participantes del estudio (Anexo A). El proceso de contacto se realizó entre abril y agosto del 2022 mediante la publicación de una invitación para participar de la investigación que contenía el link del

cuestionario en formato de formulario de Google. El instrumento fue autoadministrado y tuvo un tiempo de aplicación estimado de 5 a 7 minutos.

El cuestionario está organizado en 5 grandes secciones, la primera consistente en 4 preguntas sobre datos sociodemográficos generales del participante; luego, una sección de 8 preguntas sobre antecedentes respecto al ejercicio físico en la escolaridad; en tercer lugar, una sección de 9 preguntas de antecedentes respecto al ejercicio físico en el periodo universitario; en cuarto lugar, una sección de 3 preguntas sobre factores asociados a no practicar ejercicio físico; y finalmente, una sección de 1 pregunta sobre la valoración del ejercicio físico.

Entrevista

El segundo instrumento utilizado fue un guion de entrevista semiestructurada (Anexo B). Este fue construido en función de las preguntas guía del estudio y los factores relevados en el modelo ecológico construido por Durlak et al. (2010) respecto a las actividades extracurriculares. El guion principal contemplaba preguntas enfocadas a personas que hubieran realizado ejercicio físico extracurricular tanto en la etapa escolar como en la universitaria. Adicionalmente, se realizaron dos adaptaciones del guion, una de ellas para participantes que hubieran realizado ejercicio físico en la época escolar, pero no en la universitaria; y otro enfocado en aquellos que comenzaron a practicar ejercicio físico extracurricular en la etapa universitaria.

Las tres versiones de los guiones se articularon en 4 grandes áreas, con preguntas principales y posibles preguntas con las que profundizar. La primera parte consistía en preguntas en torno a los motivos de ingreso, permanencia y valoración de la actividad realizada; luego, un set de preguntas en torno a posibles factores favorecedores y obstaculizadores de la permanencia en la actividad; en tercer lugar, preguntas que permitieran caracterizar la trayectoria de participación escolar; y finalmente, dos preguntas de cierre respecto a la temática abordada.

Las tres versiones de los guiones fueron construidas y luego piloteadas con personas que cumplieran con los criterios de inclusión (con flexibilidad en el criterio de ser estudiante regular PUC). Se realizaron 4 entrevistas piloto que permitieron modificar las preguntas en

cuanto a su comprensibilidad y temas que abordaban. La última de estas entrevistas piloto no relevó necesidad de nuevas modificaciones al guion y, dado que la persona cumplía con todos los requisitos de inclusión, se optó por considerarla como parte de la muestra final.

El proceso de entrevistas comenzó en paralelo a la difusión del cuestionario siendo realizadas entre los meses de mayo y agosto del 2022. El formato de realización de las entrevistas dependió de la preferencia de los participantes, realizándose 5 de ellas en formato presencial y 3 de formato online. Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 35 a 60 minutos. Las entrevistas fueron conducidas por la investigadora y se realizaron en un espacio privado, en que se mantenía un ambiente tranquilo para la conversación. Todas las entrevistas fueron audio grabadas.

Previo al inicio de la entrevista se les facilitó a los participantes el consentimiento informado (Anexo C) para que pudieran leerlo y firmarlo. Adicionalmente, se recordó de forma oral el propósito de la entrevista, los objetivos de la investigación y la voluntariedad, confidencialidad y anonimato del proceso. Cabe señalar que los participantes no recibieron ninguna retribución económica por participar en este estudio.

Procedimiento para el análisis de datos

Las entrevistas fueron analizadas siguiendo el procedimiento propuesto por la teoría fundada (Strauss y Corbin, 2002). En primer lugar, los audios de las entrevistas fueron transcritos textualmente en un procesador de texto. En segundo lugar, ya realizadas las dos primeras entrevistas, se comenzó el proceso de codificación abierta. Para este se releeron las transcripciones y se establecieron palabras o frases clave que emergían de lo dicho por las y los entrevistados y se relacionaban con los objetivos del estudio y con las preguntas directrices. En función de favorecer la confiabilidad del proceso la primera entrevista fue analizada de forma independiente por la tesista y el director de tesis, luego se compararon los términos clave identificados y se llegó a consenso sobre posibles categorías. En función del proceso de lectura y de lo emergido del análisis de las 2 primeras entrevistas se estableció un set inicial de categorías que se fue ampliando y refinando con el análisis del resto de las entrevistas. Luego del análisis de 8 entrevistas se estimó que se había llegado al punto de saturación teórica (Hernández et al., 2014). En tercer lugar, se realizó el proceso de

codificación axial. En esta instancia se buscó articular las categorías y subcategorías construidas, con el fin de profundizar en la comprensión de los factores obstaculizadores y favorecedores de la práctica de ejercicio físico a lo largo de los años.

Resultados

Caracterización general de la muestra

A modo de contexto se destaca que de las 79 personas que cumplían con los criterios de inclusión, 51,9% fueron mujeres y 48,1% hombres. Además, 83,5% había practicado ejercicio físico extracurricular tanto en el colegio como en la universidad, 3,8% solo había practicado en el colegio y 12,7% había comenzado su práctica en la universidad.

En cuanto al contexto de práctica de ejercicio físico en la etapa escolar destacan principalmente los talleres escolares (47,8%), clubes deportivos privados (46,4%) y grupos selectivos/selecciones deportivas (36,2%). En la etapa universitaria se mencionan principalmente los cursos deportivos UC (84%), grupos selectivos/selecciones deportivas (45,3%) y la práctica de ejercicio no asociada a alguna organización o institución (28,3%). Respecto a estos porcentajes cabe destacar que un participante podía realizar su práctica deportiva en más de un contexto y, por tanto, podía seleccionar más de una de las opciones dadas en esta pregunta.

Respecto a los motivos para no practicar ejercicio físico, en la etapa escolar se destacó mayoritariamente el no tener tiempo (30,6%) y el no tener interés en ese tipo de actividades (29,2%). Mientras tanto, en la época universitaria también es mencionada la falta de tiempo como motivo principal (51,5%), seguido por tener una lesión o enfermedad que impidiera la práctica de ejercicio físico (16,2%).

Finalmente, un 97,5% de los participantes que respondieron el cuestionario menciona que el ejercicio físico sería importante para sus vidas (otorgan una puntuación de 5 o más en una escala del 1 al 10).

Para más detalles respecto al resto de los resultados del cuestionario inicial se puede ver el Anexo D.

Análisis Codificación Abierta

En base a las entrevistas analizadas se identificaron 6 categorías centrales emergentes: (a) aspectos contextuales, (b) aspectos personales, (c) valor percibido de la actividad, (d) relaciones interpersonales (e) características de la actividad y (f) motivos declarados de permanencia en la actividad. A continuación, se revisa con mayor detalle cada una de ellas.

Aspectos contextuales

En esta categoría se incluyen aquellas circunstancias en las que se lleva a cabo la actividad deportiva y considera: (a) jornada académica/laboral y (b) oportunidades de acceso.

Jornada académica/laboral. Alude a la flexibilidad horaria que tenían los participantes para acomodar sus horarios de estudio y jornada laboral para poder mantenerse practicando ejercicio físico. En este sentido, se observó que la jornada académica/laboral podía llegar a ser un obstaculizador debido a la poca flexibilidad horaria y su consecuente superposición con horarios con los entrenamientos. También se planteaba como un posible obstáculo la demanda física de entrenar y el cansancio que esto conlleva al también mantener una rutina laboral. Este aspecto destacó con mayor preponderancia en la etapa universitaria.

Oportunidades de acceso. En primer lugar, y de forma transversal a las diferentes etapas, se destacó la necesidad de tener una amplia variedad en la oferta deportiva. Esta variedad hacía referencia a la amplitud de horarios disponibles y a los tipos de actividades impartidas, de tal manera que existiera la posibilidad de acceder a deportes “menos populares”. Adicionalmente, se destacaba que esa variedad en la oferta deportiva debía estar acompañada por una cantidad suficiente de participantes para que la actividad se pudiera desempeñar de forma óptima. Cabe destacar que en la etapa escolar la oferta deportiva era mayoritariamente asociada a talleres escolares y en la etapa universitaria a los cursos deportivos de la universidad.

En segundo lugar, también destacó como parte de las oportunidades de acceso la distancia del lugar de entrenamiento y la facilidad para acceder al recinto deportivo.

En tercer lugar, estaría la posibilidad de acceder a los implementos requeridos por la actividad y el costo monetario a pagar (precio del recinto, de entrenadores e indumentaria, traslado, entre otros).

Las oportunidades de acceso también se veían reflejadas en los horarios de las actividades deportivas y la cercanía del recinto con el lugar de residencia. Particularmente, estos dos aspectos cobraban mayor relevancia en la etapa escolar, dada la mayor dependencia con personas adultas en torno a los desplazamientos, selección de actividades y permisos de participación.

Finalmente, surgió la posibilidad de exploración vía internet como favorecedor de las oportunidades de acceso, en que 4 de los 8 participantes tuvieron un primer acercamiento a alguna actividad deportivas vía internet. Este aspecto cobró mayor relevancia en los tiempos de cuarentena por pandemia del COVID-19, en que se mantuvo la práctica de ejercicio físico dirigida de forma remota.

Aspectos personales

Esta categoría abarca aquellos aspectos que se relacionan con características personales, la percepción de sí misma/o y de su relación con el mundo que la rodea. Particularmente, se relevaron 5 subcategorías: (a) autopercepción, (b) objetivos o metas personales, (c) autonomía-dependencia del entorno familiar, (d) disposición a explorar diversidad de actividades y espacios, (e) procesos de construcción identitaria.

Autopercepción. Dentro de esta subcategoría se consideraron aquellos comentarios que aludían al concepto general, al autoconcepto deportivo y a la autoeficacia deportiva.

Objetivos o metas personales. Comprende los objetivos de la práctica de ejercicio físico, metas personales generales, expectativas de participación en el espacio deportivo.

Autonomía-dependencia del entorno familiar. Alude a la percepción de autonomía o dependencia del entorno para poder realizar actividades deportivas. Este aspecto estaba estrechamente ligado a la etapa vital vivenciada.

Disposición a explorar diversidad de actividades y espacios. Reflejada tanto en los deseos personales de explorar como en la sensación de comodidad de probar nuevas actividades relacionadas con el ejercicio físico.

Proceso de construcción identitaria. Subcategoría que refleja cómo la participación en espacios deportivos se asocia a la construcción de identidad a lo largo de los años, principalmente mediante la autoidentificación de “ser deportista”.

Valor percibido de la actividad

Esta categoría refiere al valor que las personas otorgan a practicar ejercicio físico, ya sea desde (a) el rol que tiene dicho espacio deportivo en la vida del participante o (b) los beneficios percibidos de la práctica de ejercicio físico.

Rol del espacio deportivo. Se destaca el espacio deportivo una instancia de socialización; de autoconocimiento de la corporalidad y capacidad física, tanto en lo deportivo como en actividades cotidianas; y ser un espacio para el desarrollo personal.

Beneficios percibidos de la práctica de ejercicio físico. Fue mencionada, por ejemplo, la mejora de la salud mental o emocional; mejora de la salud física; mejora del aspecto físico; mejora del rendimiento académico/laboral, asociado al aumento de la eficiencia, productividad y concentración; favorecer el bienestar personal, particularmente por la desconexión de la rutina, mejora del ánimo y ser un espacio de relajo.

Relaciones interpersonales

Esta categoría aborda aquellas relaciones que se perciben como relevantes al tratar de comprender la permanencia en la práctica de ejercicio físico extracurricular, ya sea de forma directa o indirecta. Las subcategorías construidas fueron (a) monitor, (b) profesor de educación física, (c) relaciones familiares y (e) pares o relaciones de pareja.

Monitor. En primer lugar, destacan los roles atribuidos al monitor, por ejemplo, en motivar la participación; facilitar el material o implementos necesarios para practicar la actividad; ser modelo en los aspectos técnicos, actitudinales y del establecimiento de relaciones interpersonales; e incluso en la gestión del espacio social, en función de crear un espacio de aprendizaje, pero también de socialización, en que cada persona se sienta cómoda y aceptada.

En segundo lugar, es posible mencionar las características atribuidas a los monitores. Algunas estarían relacionadas a aspectos personales como el carisma, simpatía, humor,

“ser buena persona”. Otras características estarían en torno a gestión de la enseñanza que, dentro de lo detallado por los participantes, se esperaría que fuera organizada; sistemática; entretenida; explícita e intencionada en cuanto al rol transversal del ejercicio físico en la vida; adecuada a los objetivos y necesidades de los participantes y con una visión de integralidad, es decir, no solo enfocado en el aprendizaje técnico, sino también en torno a lo emocional y actitudinal.

En tercer lugar, se destaca la relación percibida participante-monitor, caracterizada por la apertura a conversar, la sensación de ser visibilizado por el monitor, la dedicación de tiempo personalizado y el acompañamiento de las metas personales del participante.

Finalmente, se menciona que el monitor debería tener conocimiento médico que le permitiera adaptar los entrenamientos de acuerdo con lesiones o enfermedades que pudieran ser una complicación en la permanencia en el espacio deportivo.

Profesor de educación física. Se les caracteriza con un rol relevante en las posibilidades de exploración e ingreso a actividades extracurriculares. De forma más precisa, tanto la personalidad como la gestión de la enseñanza en la clase de educación física se percibía como relevante en la confianza y motivación por explorar nuevos espacios deportivos.

Asimismo, el profesor de educación física podía cumplir la función de ser un puente con la actividad extracurricular, particularmente, presentando y motivando la participación en talleres escolares e incluso, en muchos casos, gestionando e impartiendo esos espacios en los centros escolares.

Relaciones familiares. Subcategoría que incluye a padres, madres, hermanos o cualquier otra relación familiar significativa. Se evidenció que pueden tener el rol de motivar explícitamente la participación en espacios de ejercicio físico. Adicionalmente, en especial en la época escolar, el rol tiene que ver con la inscripción en las actividades al otorgar la autorización formal para participar de ellas o, en otras palabras, establecer los límites en cuanto a lo que es o no permitido en el ámbito del ejercicio físico.

La familia puede ser un soporte de la participación dando el financiamiento para la actividad, apoyando con los traslados a los lugares de entrenamiento y/o competencia, gestionando los implementos, etc. Este aspecto destaca mayoritariamente en la etapa escolar, en donde es frecuente una mayor dependencia con los miembros de la familia.

En la etapa universitaria se mantiene en la mayoría de los casos el soporte familiar económico para continuar con la actividad.

Asociado a lo anterior, también se destaca el rol de acompañamiento de los familiares, enfocado más bien desde un aspecto pasivo de ir con los participantes a las actividades. Nuevamente, este aspecto cobra mayor relevancia en la etapa escolar, en especial en cursos de educación básica en que es requerido asistir a ciertas actividades con un adulto. La práctica de ejercicio físico puede ser un interés familiar compartido, en que los miembros de la familia efectivamente se involucran y participan activamente en el espacio de práctica deportiva.

Finalmente, se destaca el valor percibido de la actividad por parte de los miembros de la familia, que alude al valor que ellos atribuyen a dicho espacio extracurricular. Aspecto de suma relevancia en la etapa escolar, en que los permisos de participación pueden depender de ese valor percibido.

Pares o relaciones de pareja. Se les atribuyen diversos roles tales como, el acompañamiento al participar en la misma actividad deportiva (tener un interés común); introducir nuevas actividades y dar sentido de seguridad para participar en ellas e incluso apoyar en actividades cotidianas/académicas que pudieran ayudar a tener tiempo para participar de la actividad deportiva. Cumplen también un rol de motivación de la participación y de contención emocional respecto al proceso de aprendizaje.

Características de la actividad

Esta categoría contempla aquellos aspectos concernientes directamente a los espacios de práctica de ejercicio físico. Específicamente se habla de (a) contenido de la actividad, (b) características sociales de la actividad, (c) que la actividad proporcione marcadores de logro o avance y (d) la trascendencia del espacio de ejercicio físico.

Contenido de la actividad. Incluye el conocimiento técnico-táctico que se imparte; que la actividad en sí misma presente novedad y posibilidades de nuevos aprendizajes en el tiempo; la filosofía asociada a la práctica deportiva (particularmente evidenciado en las artes marciales); estructura interna y reglamentos de la actividad.

Características sociales de la actividad. Se destacó principalmente aquellas características que se percibían como favorecedoras de la permanencia. Por ejemplo, se mencionó que las actividades deportivas eran espacios para establecer relaciones interpersonales ordenadas y predecibles; que hubiera aceptación de la diversidad de características individuales (respecto a lo físico y emocional); la posibilidad de realizar la actividad física de una forma comunitaria o grupal -independiente de que el deporte practicado pueda ser considerado de modalidad individual- y la preocupación evidente por el bienestar de los compañeros.

Actividad que proporciona marcadores de logro o avance. La actividad en sí misma proporciona trayectorias de desarrollo mediante determinados marcadores de logro o avance. Estos marcadores pueden estar asociados al desarrollo personal, es decir, permiten darse cuenta de los logros que el participante va teniendo en función de las metas u objetivos personales; o pueden ser marcadores externos, por ejemplo, ritos de avance como entrega de premios, actividades de cierre de año, torneos, etc.

Trascendencia del espacio de ejercicio físico. La actividad es estructurada y gestionada de tal manera que pareciera trascender más allá del deporte mismo, por ejemplo, favoreciendo el desarrollo personal y propiciando espacios para el establecimiento de relaciones de amistad.

Motivos declarados de permanencia en la actividad

La última categoría identificada consistió en aquellos motivos que son declarados explícitamente por los participantes respecto a por qué deciden mantenerse en las actividades deportivas que realizan o que realizaron previamente. Particularmente se destaca al ejercicio físico como un espacio de socialización o esparcimiento; la sensación de pertenencia a dicho espacio; la mejora del aspecto físico y conocimiento de la corporalidad; que la actividad realizada proporciona oportunidades de aprendizaje; la sensación de logro o superación percibida al practicar el ejercicio físico; el bienestar percibido; la mejora de la salud; el compromiso con la actividad, desde la perspectiva del deber; ser un espacio de desarrollo personal; el disfrute o gusto por la actividad; el recibir recompensas externas y el considerar el deporte como un espacio seguro (zona de confort).

Análisis Codificación Axial

Sin duda la permanencia en la práctica de ejercicio físico extracurricular es un fenómeno que articula diversos aspectos a lo largo del tiempo, en especial al tener una mirada de trayectoria a través de la niñez, adolescencia y adultez. Se identificaron los ejes clave que permiten visualizar la articulación de las categorías ya relevadas previamente, denominados como: (1) valor atribuido a la actividad, (2) sentido de pertenencia y (3) priorización del espacio deportivo.

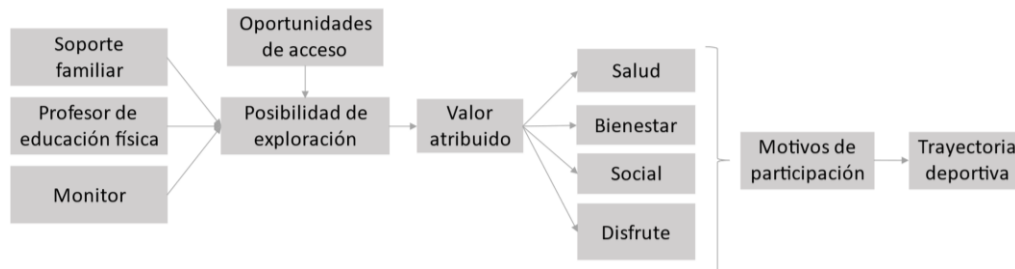
1. Valor atribuido a la actividad

Un aspecto clave mencionado por los entrevistados en torno a permanencia en espacios deportivos a lo largo de los años es el valor atribuido a la actividad realizada, tal como se muestra en la Figura 1. De lo declarado por E6 se puede ver la diferencia entre el valor que se percibe de la actividad y cómo esto incidiría en los deseos de practicar y permanecer en ella:

“Entonces ya en la educación media como que en verdad no le veía mucho sentido como a ejercitar el cuerpo, era... o sea mientras mantuviera una dieta balanceada, no le veía como que valiera la pena... No sé, como que nunca le vi el sentido a... no lo disfrutaba. Entonces, claro, Educación Física ya en cuarto medio era tipo “bueno, lo hago porque hay que hacerlo” ...pero con Rugby como que sí lo disfrutaba hartito y ahí me empezó a hacer sentido como “ok ya no es hacer ejercicio por hacer ejercicio, es hacer ejercicio porque quiero que me vaya mejor, quiero avanzar en el equipo, quiero aportar”, qué sé yo.”

Figura 1

Condiciones y posibles consecuencias del valor atribuido a la actividad deportiva



El valor percibido de la actividad se relaciona con diferentes dimensiones, que pueden llegar a convertirse en motivos de participación en las actividades deportivas. A su vez, esos motivos explicarían en parte la trayectoria de práctica de ejercicio físico extracurricular a lo largo de los años. Dentro de dichas dimensiones se destaca, por ejemplo, la mejora de la salud; la sensación de bienestar; tener un espacio para socializar; la sensación de logro, avance y aprendizaje; y tener un espacio de disfrute o entretenimiento. Llama la atención que, al mirar las trayectorias de los entrevistados tanto en la etapa escolar como en la universitaria se destaca en mayor medida la búsqueda de un espacio que guste y que genere entretenimiento o disfrute. Esta visión tiende a complejizarse en la etapa universitaria, con una perspectiva de mayor integralidad del ejercicio físico. En esta etapa se hacen más evidentes los aspectos asociados a la mejora de la salud y del bienestar como motivos de permanencia, pero siempre en función de que primeramente el espacio deportivo sea una instancia de disfrute o gusto por la actividad.

“Yo creo que me quedé en el judo porque me gustó. Entonces lo que tal vez les daría como consejo es que antes de pensar en “es que me tengo que ver bien, es que es por salud, es que...”, es que busquen algo que les guste, algo que disfruten, que se sientan cómodos con la gente, que se sientan cómodos con lo que están aprendiendo, como que les vuele la cabeza lo que están haciendo y todas las otras consecuencias positivas del deporte, van a llegar por añadidura, pero solo motivarte como por la salud, no es suficiente porque tiene que, yo creo que tiene que ser algo como que te atrape, que te atrape emocionalmente y que te atrape intelectualmente .” (E1).

“...es algo mucho más integral que lo que se presenta, que no es solamente hacer ejercicio y sacar músculo no es solamente correr rápido, no es solamente pasarlo bien, sino que es algo que de verdad involucre todos los aspectos de la persona.” (E6).

Asociado también a esta perspectiva de participar en una actividad que guste y se disfrute se torna relevante la posibilidad de explorar diversas actividades como un antecedente necesario. En este sentido, se destaca fuertemente que no toda actividad

deportiva, por el solo hecho de brindar determinados beneficios, favorecería la permanencia en ella.

“Me gusta el deporte de combate, siento que tiene que ver con mi forma de ser. A otra persona, por ejemplo, le gustará el ballet, no se va a sentir cómoda con...el judo es como parte de mi expresión también, de mi forma de expresarme, no lo podría hacer con baile por mucho que me sienta físicamente igual después de hacer baile, que como me siento después de hacer judo, no seguiría bailando porque me carga bailar. Entonces que hagan algo que tenga que ver como con la expresión de ellos mismos, que puedan ser ellos mismos haciendo ese deporte, que les guste, lo otro va a venir por añadidura. Entonces tal vez si me están buscando hacer alguna actividad física, busquen algo que les sea propio.” (E1)

Entonces, si bien se percibe de gran importancia la posibilidad de explorar variedad de actividades con el fin de encontrar una que sea del gusto del participante, dicha posibilidad está en gran medida condicionada por las oportunidades de acceso y el rol que tienen la familia, profesores de educación física y monitores, en especial en la época escolar.

Respecto a las oportunidades de acceso se destaca como un aspecto crucial rol de los centros escolares y universitarios en proporcionar variedad de actividades, en un lugar y costo accesible para todos los participantes:

“...en media sí estaba como “ah mira, existen otros deportes que sí se ven interesantes”, que si requieren como...no sé como...otra proporción en las destrezas físicas, quizás no tanta resistencia como el fútbol, pero sí más coordinación o más fuerza en no sé, tren superior, no tengo idea. Entonces existen estas otras cosas que sí me interesan, pero no existen, no están diversificadas y por lo tanto es cara y no tengo la plata, así que como que estaba en esa y justo entre a la U, entonces acá sí podía y sin pagar nada más, así que por eso empecé a tomar los talleres...” (E6).

En cuanto a las relaciones interpersonales, particularmente en la etapa escolar, destaca el rol de la familia en ser el soporte al explorar variedad de actividades debido a que prestan soporte financiero, dan el acompañamiento en cuanto a traslado y establecen los límites

respecto a lo que es permitido o no realizar. Por otra parte, los profesores de educación física son mencionados como favorecedores u obstaculizadores del deseo de acercarse a espacios deportivos externos a la clase de educación física, en especial debido a la influencia que tienen en la construcción del sentido de competencia deportiva. Además, es recurrente la mención a los profesores de educación física como puente con los espacios extracurriculares, desarrollando talleres y reclutando a los estudiantes. Finalmente, los monitores de dichos talleres tienen una función relevante en la permanencia de los participantes creando un espacio que favorece el sentido de pertenencia, el gusto por la actividad y la autoeficacia y autoconcepto deportivo.

2. Sentido de pertenencia

Un segundo aspecto central que se evidencia es el sentido de pertenencia. De acuerdo con lo planteado por los entrevistados, esto se reflejaría en sentirse parte de la actividad desde el ámbito social, es decir, sentirse parte del grupo o comunidad; desde la compatibilidad de las metas, objetivos u expectativas personales con lo que el espacio ofrece; y con la construcción identitaria asociada a la práctica de ejercicio físico, en que los participantes no solo se autodefinen como deportistas o practicante de cierta actividad, sino que la actividad es una parte más de la vida cotidiana.

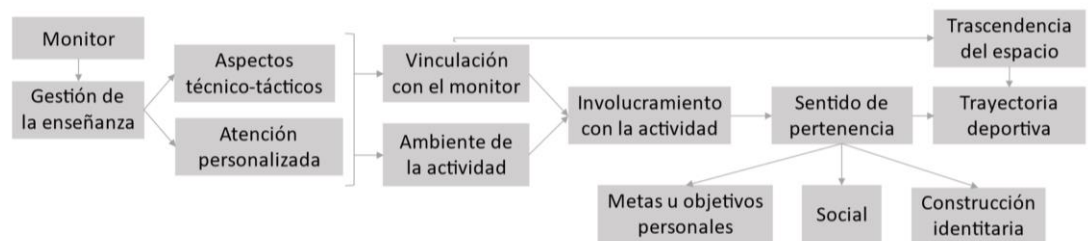
Destaca de forma inicial el rol que tienen los monitores en crear espacios deportivos que favorezcan que los participantes deseen mantenerse ahí (ver Figura 2). Es ampliamente valorado el conocimiento y enseñanza de los aspectos técnicos-tácticos, en que el monitor es percibido como un experto en el área, que además sabe cómo enseñar su disciplina. Se valora que el monitor establece desafíos que son factibles de alcanzar y que entreguen retroalimentación necesaria para ello.

Adicionalmente, se evidencia que el rol del monitor es destacado más allá de la mera enseñanza y se vincula estrechamente con la atención personalizada a cada participante. Es ampliamente destacado el rol en la contención emocional, el sentirse visibilizado por el monitor mediante comentarios o gestos de reconocimiento de los avances y logros individuales, el acompañamiento en las metas personales de cada participante (ya sea que fueran deportivos o no) y la dedicación de tiempo personalizado mediante espacios de

conversación. Desde esta caracterización, se plantea que la vinculación con el monitor trasciende al espacio deportivo y que tiene influencia en aspectos de la vida del participante que van más allá del aprendizaje de la disciplina.

Figura 2

Construcción de sentido de pertenencia y su relación con la trayectoria deportiva



Adicionalmente, tanto la enseñanza de los aspectos técnicos-tácticos como la atención personalizada se reflejan en un tipo particular de vinculación con el monitor, caracterizada por la cercanía y confianza. Además, también se evidencia que se percibe un ambiente específico del espacio deportivo, que es cómodo y agradable para los participantes. De acuerdo con los planteado por los entrevistados, ambos aspectos pueden llegar a tener un efecto positivo en el nivel de involucramiento en la actividad deportiva.

“Antes del “profesor B” los entrenadores no eran tema, para mí eran sólo un viejito que me estaba enseñando algo, “el profesor B” trata de ir un poco más allá y entender que no todos nos motivamos con lo mismo o, en mi caso, que me cuesta mantenerme motivado, por lo que creo que sí ha tenido un rol importante en que me mantenga practicando judo. Me trata de mantener motivado.” (E2)

“Claro, como ya sea, no sé, es que en verdad como que somos una familia gigante y eso yo lo encuentro muy bacán y es como entre apoyo emocional, como la distracción, el hecho de que a veces quieran hacer juntas y es como “ya, para distraernos todos, vamos y no sé qué” o incluso cuando entrenamos después a veces vamos a comer algo juntas, entonces esas cosas yo las encuentro como...al menos a mí me sirve mucho, como distraerme y como tratar de dejar de lado todo lo que es la universidad y el estrés” (E 7)

Por su parte, un mayor involucramiento puede incidir en la participación en el espacio deportivo posibilitando, a su vez, la construcción del sentido de pertenencia y favoreciendo la mantención a lo largo del tiempo.

3. Priorización del espacio deportivo

Al tratar de comprender un poco más la complejidad en torno a la permanencia de la práctica de ejercicio físico extracurricular se destaca de forma transversal a todos los entrevistados la decisión de priorizar el espacio deportivo en la vida cotidiana.

Llegar a tomar la decisión de priorizar el espacio deportivo está mediado por ciertas condiciones y factores a considerar, tal como lo muestra la Figura 3. Se identifican ciertos aspectos contextuales tales como las características del espacio deportivo, la flexibilidad horaria de la jornada académica/laboral, el soporte monetario del que dispone el participante y las oportunidades de acceso a diversas actividades que podrían favorecer u obstaculizar esa priorización del espacio. Así mismo, aspectos personales como el deseo y la percepción de la capacidad de organizar la jornada académica/laboral, los objetivos o metas personales del momento y el gusto por la actividad podrían incidir en la efectiva priorización del espacio deportivo.

Figura 3

Dinámica de priorización del espacio deportivo



Destaca también que las características del espacio deportivo ya sean sociales o de contenido, pueden incidir en la experiencia de bienestar de los participantes durante la actividad misma. De esta manera la actividad se percibe como un espacio en el que se desea o no estar y, por tanto, al que se le dedica (prioriza) mayor o menor tiempo en la jornada diaria.

Asimismo, y de forma mucho más evidente durante la etapa universitaria, se releva que esa experiencia de bienestar en la actividad no es suficiente por sí sola para entender el proceso de priorización del espacio deportivo, en especial cuando la gama de decisiones y obstáculos que se presentan es mucho más amplia que en la época escolar. Se identifica que, junto con que el espacio deportivo favorece la sensación de bienestar mientras se realiza la actividad, los participantes también llevan a cabo un proceso reflexivo posterior, en que se reconoce esa sensación de bienestar y el resto de los beneficios asociados a practicar ejercicio físico. Este proceso reflexivo, denominado en la Figura 3 como “consciencia de bienestar”, fue identificado como un aspecto clave y común a todos los entrevistados al momento de tomar la decisión de priorización, en especial al tener que decidir respecto a dejar de realizar determinadas actividades en función de continuar practicando ejercicio físico. Fue relevado también que esa consciencia de bienestar se hace evidente frente a la ausencia del espacio deportivo, ya sea por periodo de vacaciones, lesiones, enfermedades o incompatibilidad de la carga académica/laboral con mantenerse practicando la actividad física.

Finalmente, la priorización del espacio deportivo evidencia tener consecuencias claras para la trayectoria deportiva; dado que se decide priorizar el espacio deportivo, también se gestionan los recursos de tal manera de mantener la práctica deportiva:

“Quizás en el sentido de dejar cosas de lado me pasó lo mismo con la plata que con el tiempo, porque si bien el equipo, no era caro como otros clubes...Sí, igual, bueno, hay que pagarle el sueldo al entrenador, hay que pagarle al kine, qué sé, yo y esto y lo otro, entonces igual era como justo justo la mesada que me da mi papá...Entonces, claro, tuve que dejar de gastar en todo lo demás también. Me alcanzaba onda para el pase, el club y listo”. (E6)

Asimismo, es común que los participantes acomoden su programación horaria en función de tener ese espacio reservado para la práctica de ejercicio físico:

“porque mi horario y mis cosas como que los armo en base a lo que voy teniendo que hacer como que ya sé que estoy en el club y sé qué días son los que hago deporte y mi horario, entonces armo mi horario en base a eso” (E8)

“A veces me pasaba que me organizaba como...o sea, en verdad he andado buscando como, ya, los lugares donde entrenar y todo eso y lo que veía hartito era los horarios que tenían...O a veces derechamente también como que...organizaba mis otras cosas en torno al horario que tengo con el deporte...” (E5).

DISCUSIÓN

Al mirar la participación en actividades extracurriculares deportivas se evidenció que la permanencia en ellas implica la interacción de una amplia variedad de factores a lo largo del tiempo. En este sentido, dentro de los hallazgos a destacar se podría mencionar aquello que tiene relación con el primer objetivo del estudio. Mediante la aplicación del cuestionario se identificó que un porcentaje mayoritario de la muestra efectivamente había tenido la experiencia de practicar ejercicio físico extracurricular en algún momento de la etapa escolar o universitaria. Asimismo, un porcentaje mayoritario de las personas habían participado en actividades deportivas extracurriculares tanto en la escolaridad como en la universidad, lo que daría cuenta de indicios de continuidad en el tiempo. Adicionalmente, los resultados mostraron que en el periodo escolar el contexto en el que se enmarcaba la práctica deportiva era en talleres escolares y clubes deportivos privados, mientras que en la universidad era mediante los cursos deportivos UC. Esto daría cuenta de la relevancia de las instituciones educativas en proporcionar oportunidades de acceso y exploración de diversas actividades deportivas.

Tanto en la época escolar como en la universitaria la disponibilidad de tiempo se plantea como uno de los factores principales de no practicar ejercicio físico, lo que estaría en línea con los resultados obtenidos en las encuestas realizadas a nivel nacional (MINEDUC, 2018).

Finalmente, también se destaca que las trayectorias de participación, en la mayor parte de los encuestados, darían cuenta de la práctica de más de una actividad deportiva a lo largo de los años y que en su mayoría estaría asociada a deportes y no a ejercicio físico realizado de forma independiente.

En cuanto a lo evidenciado mediante las entrevistas se podría destacar que todas tendrían en común que el primer acercamiento formal y más sistemático a estas instancias fue por medio de talleres escolares. Adicionalmente, en la etapa escolar el rol de los padres se plantea como clave en la permanencia, en especial en cuanto al soporte material, inmaterial y al establecimiento de límites. En este sentido, la continuidad de participación de los entrevistados estuvo incidida en gran medida por la autonomía o dependencia que tenían en las diferentes etapas de su vida y cómo eso influía en sus posibilidades de modificar determinados aspectos contextuales.

El segundo y tercer objetivo fueron abordados mediante la realización de las entrevistas. Por una parte, se construyeron 5 grandes categorías, estas fueron denominadas: aspectos contextuales, aspectos personales, características de las actividades, el rol de relaciones interpersonales significativas y los motivos declarados explícitamente de la permanencia en la actividad realizada. Se evidenció que, de acuerdo con las circunstancias personales, los aspectos contenidos en estas categorías podían ser percibidas tanto como factores favorecedores u obstaculizadores para la permanencia en las actividades deportivas extracurriculares.

Si contrastamos los resultados de las entrevistas realizadas con lo identificado en las encuestas a nivel nacional (MINDEP, 2016, 2018, 2021), el primer aspecto que destaca es que los motivos de permanencia o cese de la participación irían más allá de la motivación o deseos de los participantes (Ahl, 2006). Se evidenció que la mantención en estas actividades es un proceso complejo, en el que interactúa el sujeto con su entorno. En línea con lo planteado por Fiorella (2020), las posibilidades de mantención en la actividad estarían influidas por la disponibilidad de herramientas contextuales que favorezcan la creación del hábito. En este sentido, se destaca como relevante la categoría de “aspectos contextuales” (jornada laboral/académica y oportunidades de acceso) como las condiciones mínimas que deberían presentarse para favorecer la mantención en actividades deportivas.

Además, se identificaron tres ejes o fenómenos emergentes que permiten visualizar la interacción de diferentes factores. En particular se destacan las condiciones y posibles consecuencias del valor atribuido a la actividad deportiva (Figura 1), la construcción de sentido de pertenencia y su relación con la trascendencia del espacio deportivo (Figura 2), y las dinámicas de priorización del espacio deportivo (Figura 3).

Estos tres ejes se condicen con parte de la literatura revisada previamente. En primer lugar, las explicaciones asociadas a los ejes 1 y 2 podrían entenderse a la luz de la teoría de expectativa, valor y costo (Barron y Hulleman, 2015). Desde lo identificado se afirmaría la relevancia de la experiencia de bienestar y el valor que se le atribuye a la actividad como aspectos claves en la mantención de participación.

Por otra parte, también se destacó el rol de los monitores como un factor relevante en la participación en las actividades deportivas, lo que iría en línea con lo evidenciado a nivel internacional (Jones y Deutsch, 2010; Jones y Deutsch, 2012; Smool y Smith, 2008). Desde lo planteado por los entrevistados, tanto la gestión de la enseñanza como la relación establecida con los monitores se perciben como clave en que los participantes pudieran disfrutar de la actividad, progresar en ella, generar sentido de pertenencia y deseos de mantenerse en la práctica.

Otro de los hallazgos de este estudio tiene relación con el gusto o disfrute asociado a la actividad como uno de los ejes clave en la permanencia en las actividades deportivas a lo largo del tiempo. De acuerdo con lo destacado en esta investigación, el gusto y disfrute por la actividad sería uno de los motivos principales de la permanencia, lo que estaría relacionado relacionar con las experiencias de fluir en las actividades (Calero, 2016; Stoll y Ufer, 2021). La importancia de esto radicaría en que muchas actividades podrían generar los mismos beneficios respecto a la salud, pero no todas proporcionarían esa experiencia de disfrute. De esta manera se torna de suma relevancia el ampliar las oportunidades de acceso, particularmente en las instituciones educativas, de tal manera que los participantes tengan la posibilidad de explorar y encontrar actividades que conjuguen las diferentes características que podrían favorecer esa sensación de disfrute.

Dentro de las limitaciones del estudio realizado, en primer lugar, es posible aludir a la cantidad de personas que respondieron el cuestionario inicial. Una muestra mucho mayor

habría permitido tener acceso a entrevistados que hubieran dejado de practicar ejercicio físico en la etapa universitaria, lo que podría aportar nuevas perspectivas a los resultados ya mencionados.

En segundo lugar, el método inicial de selección de la muestra podría dar cuenta de un sesgo. Al comenzar con contactos personales la circulación del cuestionario fue mayoritariamente en contextos de práctica de deporte, lo que podría haber incidido en tener menos personas que practiquen ejercicio físico de forma autónoma o independiente. Sería interesante poder profundizar en la experiencia de participación de personas que se han mantenido a lo largo de los años, por ejemplo, asistiendo al gimnasio u otras actividades que no implican una estructura como la de los deportes.

Adicionalmente, otra posible fuente de sesgo sería la autoselección de los participantes. Es posible que las personas que consideran el ejercicio físico como una parte muy importante de sus vidas tiendan a participar en este tipo de investigaciones. Cabría cuestionarse si existiría novedad en los resultados al abordar la experiencia de personas que han practicado ejercicio físico a lo largo de los años, pero sin que esto sea percibido como una parte tan relevante en sus vidas.

Dado que el abordaje de la permanencia en actividades deportivas extracurriculares es un tema novedoso a nivel nacional, aún quedan muchos aspectos por abordar y profundizar. En primera instancia, sería oportuno recabar información en cuanto a la oferta deportiva ofrecida por las instituciones escolares y universitarias, con especial foco en la variedad de las actividades, proceso de selección de lo que se imparte y gestión de las actividades a lo largo del tiempo.

Sería interesante continuar abordando posibles diferencias asociadas a los tipos de deportes. Si bien durante el estudio se entrevistó a personas que participaban tanto en deportes colectivos como individuales, en general todos tuvieron la característica de poder desarrollarse de forma comunitaria, es decir, el espacio de entrenamiento y el logro de la actividad se daba en la interacción con otros (como sería el caso de las artes marciales). Quedaría el cuestionamiento respecto a qué factores serían relevantes a lo largo de los años en actividades cuya ejecución se desarrolla de forma totalmente individual tales como la natación, golf, running, entre otros.

Otra consideración interesante sería la modalidad de la práctica deportiva (recreativa vs competitiva) y si eso tendría alguna incidencia en la permanencia en dichas actividades. Mediante esta investigación se vislumbra de forma muy superficial el rol de las metas u objetivos personales en la mantención de la participación, pero no se llegó a profundizar en torno a las diferencias entre estas modalidades.

Sumado a lo anterior, un gran tema que queda pendiente por continuar profundizando es respecto a los monitores de las actividades. Se relevó que tenían un rol fundamental en la gestión del espacio deportivo y las dinámicas relacionales que se establecían. Sin embargo, a nivel nacional no hay regulación en torno a la capacitación y condiciones laborales de los monitores de actividades extracurriculares, más bien es algo que queda a criterio de cada institución que imparte dichas actividades. En este sentido cabría cuestionarse ¿de qué manera los monitores son capacitados con el fin de tener las herramientas para crear ambientes propicios para la permanencia de los participantes? ¿qué otros aspectos incidirían en su gestión que, a la larga, también podrían repercutir en la trayectoria deportiva de las personas?

Referencias bibliográficas

- Ahl, H. (2006). Motivation in adult education: a problem solver or a euphemism for direction and control? *International Journal of Lifelong Education*, 25(4), 385–405. <https://doi.org/10.1080/02601370600772384>
- Anderson, N. A., Bohnert, A. M., & Governale, A. (2018). Organized Activity Involvement among Urban Youth: Understanding Family- and Neighborhood- Level Characteristics as Predictors of Involvement. *Journal of Youth and Adolescence* 2018 47:8, 47(8), 1697–1711. <https://doi.org/10.1007/S10964-018-0823-8>
- Barron, K. E., & Hulleman, C. S. (2015). Expectancy-Value-Cost Model of Motivation. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (pp. 503–509). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26099-6>
- Calero, D. (2016). Actividades extraescolares durante la adolescencia: características que facilitan las experiencias óptimas. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 15(2), 102–109. <https://doi.org/10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL15-ISSUE2-FULLTEXT-856>
- Dawes, N. P., Modecki, K. L., Gonzales, N., Dumka, L., & Millsap, R. (2015). Mexican-Origin Youth Participation in Extracurricular Activities: Predicting Trajectories of Involvement from 7th to 12th Grade. *Journal of Youth and Adolescence* 2015 44:11, 44(11), 2172–2188. <https://doi.org/10.1007/S10964-015-0284-2>
- Dawes, N. P., Vest, A., & Simpkins, S. (2014). Youth participation in organized and informal sports activities across childhood and adolescence: exploring the relationships of motivational beliefs, developmental stage and gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(8), 1374–1388. <https://doi.org/10.1007/S10964-013-9980-Y>
- Deutsch, N. L., Blyth, D. A., Kelley, J., Tolan, P. H., & Lerner, R. M. (2017). *Let's Talk After-School: The Promises and Challenges of Positive Youth Development for After-School Research, Policy, and Practice*. 45–68. https://doi.org/10.1007/978-3-319-59132-2_4

- Durlak, J. A., Mahoney, J. L., Bohnert, A. M., & Parente, M. E. (2010). Developing and Improving After-School Programs to Enhance Youth's Personal Growth and Adjustment: A Special Issue of AJCP. *American Journal of Community Psychology* 2010 45:3, 45(3), 285–293. <https://doi.org/10.1007/S10464-010-9298-9>
- Dworkin, J. B., Larson, R., & Hansen, D. (2003). Adolescents' Accounts of Growth Experiences in Youth Activities. *Journal of Youth and Adolescence* 2003 32:1, 32(1), 17–26. <https://doi.org/10.1023/A:1021076222321>
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M. R., & Hunt, J. E. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865–889. <https://doi.org/10.1046/J.0022-4537.2003.00095.X>
- Feldman, A. F., & Matjasko, J. L. (2016). The Role of School-Based Extracurricular Activities in Adolescent Development: A Comprehensive Review and Future Directions: <Http://Dx.Doi.Org/10.3102/00346543075002159>, 75(2), 159–210. <https://doi.org/10.3102/00346543075002159>
- Fiorella, L. (2020). The Science of Habit and Its Implications for Student Learning and Well-being. *Educational Psychology Review*, 32, 603-625. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09525-1>
- Flick, U. (2008). *Introducción a la investigación cualitativa* (Segunda Ed). <https://doi.org/10.18356/c4056413-es>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta edición). McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hoffmann, J. P. (2016). Extracurricular Activities, Athletic Participation, and Adolescent Alcohol Use: Gender-Differentiated and School-Contextual Effects, 47(3), 275–290. <https://doi.org/10.1177/002214650604700306>
- Jones, J. N., & Deutsch, N. L. (2010). Relational Strategies in After-School Settings: How Staff–Youth Relationships Support Positive Development. <Http://Dx.Doi.Org/10.1177/0044118X10386077>, 43(4), 1381–1406. <https://doi.org/10.1177/0044118X10386077>

- Jones, J. N., & Deutsch, N. L. (2012). Social and Identity Development in an After-School Program: Changing Experiences and Shifting Adolescent Needs., 33(1), 17–43.
<https://doi.org/10.1177/0272431612462628>
- Kokolakakis, T., Castellanos-García, P., & Lera-López, F. (2017). Differences in formal and informal sports participation at regional level in England.
<https://doi.org/10.1080/19406940.2017.1287757>, 9(3), 491–504.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170–183. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.170>
- Larson, R. W., Hansen, D. M., & Moneta, G. (2006). Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. *Developmental Psychology*, 42(5), 849–863. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.849>
- Lawler, M., Heary, C., & Nixon, E. (2020). Peer Support and Role Modelling Predict Physical Activity Change among Adolescents over Twelve Months. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(7), 1503–1516. <https://doi.org/10.1007/S10964-019-01187-9/TABLES/5>
- MINDEP. (2016). *POLÍTICA NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE 2016-2025*. www.mindep.cl
- MINDEP. (2018). “Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2018 en Población de 18 años y más. https://sigi-s3.s3.amazonaws.com/sigi/files/82933_encuesta_act_f_sica_y_deportes_2018_vf.pdf
- MINDEP. (2021). *Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en Menores de 5 a 17 Años*. <https://ligup-v2.s3-sa-east-1.amazonaws.com/sigi/media/Resumen-Encuesta-de-habitos-2019.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS. Recuperado de <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.>

- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad Física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances En Psicología*, 23(1), 9–17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>
- Rodrigues, D., Padez, C., & Machado-Rodrigues, A. M. (2018). Active parents, active children: The importance of parental organized physical activity in children's extracurricular sport participation. *Journal of Child Health Care*, 22(1), 159–170. <https://doi.org/10.1177/1367493517741686>
- Romero-Blanco, C., Dorado-Suárez, A., Jiménez-Zazo, F., Castro-Lemus, N., & Aznar, S. (2020). School and family environment is positively associated with extracurricular physical activity practice among 8 to 16 years old school boys and girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155371>
- Romi, S., & Schmida, M. (2009). Non-formal education: a major educational force in the postmodern era. *Https://Doi.Org/10.1080/03057640902904472*, 39(2), 257–273. <https://doi.org/10.1080/03057640902904472>
- Rose-Krasnor, L. & Ramey, H. L. (2018). Youth activity participation: An ecological peer-based approach for positive youth development. En W. M. Bukowski, B. Lauren, & K. H. Rubin (Eds.) *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (2a ed., pp. 676 - 695). New York, NY: The Guilford Press.
- Sánchez, F., & Berger, C. (2019). Definiciones y creencias educativas que configuran el rol docente en la educación no formal. *Revista Saberes Educativos*, 3, 96–122. <https://doi.org/10.5354/2452-5014.2019.53791>
- Shernoff, D. J. (2010). Engagement in After-School Programs as a Predictor of Social Competence and Academic Performance. *American Journal of Community Psychology*, 45(3–4), 325–337. <https://doi.org/10.1007/S10464-010-9314-0>
- Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & López-Sánchez, G. F. (2019). Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of

- Psychosocial Factors Related to Physical Education. *Frontiers in Psychology*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02115>
- Smool, F., & Smith, R. (2008). The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement. In J. Dosil (Ed.), *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (pp. 1–704).
<https://doi.org/10.1002/9780470713174>
- Strauss, A. & Corbin, J. M. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia, Facultad de Enfermería de la Universidad de Antioquia.
- Stoll, O., Ufer, M. (2021). Flow in Sports and Exercise: A Historical Overview. En Peifer, C., Engeser, S. (eds) *Advances in Flow Research*. Springer, Cham.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_13
- Wang, M. Te, Chow, A., & Amemiya, J. (2017). Who Wants to Play? Sport Motivation Trajectories, Sport Participation, and the Development of Depressive Symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(9), 1982–1998.
<https://doi.org/10.1007/S10964-017-0649-9/TABLES/4>
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68–81.
<https://doi.org/10.1006/CEPS.1999.1015>

Anexos

Anexo A – Cuestionario inicial

Cuestionario inicial "Factores que favorecen la adhesión a la práctica de ejercicio físico extracurricular"

Estimado/a estudiante, el siguiente formulario se enmarca en el proyecto de investigación denominado "Factores que favorecen la adhesión a la práctica de ejercicio físico extracurricular durante la escolaridad y la transición a la universidad."

Mediante este cuestionario se busca recabar información inicial respecto a la práctica de ejercicio físico a lo largo de la escolaridad y etapa universitaria. Es posible que, posterior a la realización del formulario, seas contactado/a para realizar una entrevista en la que se profundice respecto a las respuestas dadas. El formato (online o presencial) y horario específico de la entrevista se coordinarán mediante mail.

Para efectos de análisis todos los datos serán anonimizados mediante códigos o seudónimos. Tus respuestas serán tratadas de forma confidencial, la información que respondas será utilizada solo para fines académicos. En caso de que la información se utilice nuevamente, solo podrá hacerse con los datos anonimizados y en un estudio científica que continúe en la misma línea investigativa.

Usted NO está obligado de ninguna manera a participar en este estudio. Si accede a participar, puede dejar de hacerlo en cualquier momento sin repercusión negativa alguna para usted. Frente a cualquier duda o inquietud, puedes escribir al mail ehdiaz@uc.cl.

Autora: Elizabeth Díaz Ugalde (ehdiaz@uc.cl)

Profesor guía: Christian Berger (cberger@uc.cl)

¿Estás de acuerdo con participar en este estudio?

☐ _Estoy de acuerdo en participar. (*Ir a la pregunta 2*)

☐ _No estoy de acuerdo en participar.

Datos generales de identificación

1. Rango etario.

- ☐ Menos de 18
- ☐ Entre 18 y 20
- ☐ Entre 21 y 23
- ☐ Entre 24 y 26
- ☐ Entre 27 y 29
- ☐ Más de 29

2. Sexo.

- ☐ Hombre.
- ☐ Mujer.

3. Actualmente ¿Eres estudiante de la Pontificia Universidad Católica de Chile? *

- ☐ Sí.
- ☐ No.

4.a. ¿Qué carrera estudias?

- | | |
|---|---|
| ☐ Actuación. | ☐ Licenciatura en Ingeniería en Ciencia de Datos. |
| ☐ Administración Pública. | ☐ Matemática. |
| ☐ Agronomía. | ☐ Medicina. |
| ☐ Antropología. | ☐ Medicina Veterinaria. |
| ☐ Arqueología. | ☐ Música. |
| ☐ Arquitectura. | ☐ Nutrición y Dietética. |
| ☐ Arte. | ☐ Odontología. |
| ☐ Astronomía. | ☐ Pedagogía en Educación Física y Salud. |
| ☐ Biología. | ☐ Pedagogía en Educación General Básica. |
| ☐ Biología Marina. | ☐ Pedagogía en Educación Media en Ciencias Naturales y Biología (incluye PFP). |
| ☐ Bioquímica. | ☐ Pedagogía en Educación Media en Física (incluye PFP). |
| ☐ Ciencia Política. | ☐ Pedagogía en Educación Media en Matemática (incluye PFP). |
| ☐ College Artes y Humanidades. | ☐ Pedagogía en Educación Media en Química (incluye PFP). |
| ☐ College Ciencias Naturales y Matemática. | ☐ Pedagogía en Educación Parvularia. |
| ☐ College Ciencias Sociales. | ☐ Pedagogía en Inglés para Básica y Media (incluye PFP). |
| ☐ Construcción Civil. | |
| ☐ Derecho. | |
| ☐ Dirección Audiovisual. | |
| ☐ Diseño. | |
| ☐ Enfermería. | |
| ☐ Estadística. | |
| ☐ Estética. | |

- | | |
|--|--|
| ☐ Filosofía. | ☐ Pedagogía en Religión Católica. |
| ☐ Física. | ☐ Periodismo. |
| ☐ Fonoaudiología. | ☐ Planificación Urbana. |
| ☐ Geografía. | ☐ Psicología. |
| ☐ Historia. | ☐ Publicidad. |
| ☐ Ingeniería. | ☐ Química. |
| ☐ Ingeniería Comercial. | ☐ Química y Farmacia. |
| ☐ Ingeniería Forestal | ☐ Sociología. |
| ☐ Interpretación Musical. | ☐ Teología. |
| ☐ Kinesiología. | ☐ Terapia Ocupacional. |
| ☐ Letras Hispánicas. | ☐ Trabajo Social. |
| ☐ Letras Inglesas. | ☐ Programa de Magíster o Doctorado. |

4.b. En caso de que estudies un programa de Magíster o Doctorado, escribe su nombre a continuación

Antecedentes respecto al ejercicio físico en la escolaridad

Para responder las preguntas de esta sección debes pensar en tu periodo de educación básica y media.

Considera que el ejercicio físico "se caracteriza por ser planificado, estructurado y repetitivo, realizado con un objetivo, frecuentemente asociado a mejorar o mantener la condición física de la persona" (MINDEP, 2016). Algunos ejemplos de ejercicio físico serían salir a trotar, realizar ejercicios de fortalecimiento muscular, bailar, realizar deporte, etc., independiente si dicha actividad se realiza de forma autónoma o asociado a alguna institución.

5. a. Selecciona tu comuna de residencia durante el periodo escolar. En caso de que hayas residido en más de una comuna, selecciona aquella en la que viviste por más tiempo.

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ 1. Colina. | ☐ 19. Conchalí. | ☐ 37. Peñalolén. |
| ☐ 2. Lampa. | ☐ 20. El Bosque. | ☐ 38. Providencia. |
| ☐ 3. Til Til. | ☐ 21. Estación Central. | ☐ 39. Pudahuel. |
| ☐ 4. Pirque. | ☐ 22. Huechuraba. | ☐ 40. Quilicura. |
| ☐ 5. Puente Alto. | ☐ 23. Independencia. | ☐ 41. Quinta Normal. |
| ☐ 6. San José de Maipo. | ☐ 24. La Cisterna. | ☐ 42. Recoleta. |
| ☐ 7. Buin. | ☐ 25. La Granja. | ☐ 43. Renca. |

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ 8. Calera de Tango. | ☐ 26. La Florida. | ☐ 44. San Miguel. |
| ☐ 10. Paine. | ☐ 27. La Pintana. | ☐ 45. San Joaquín. |
| ☐ 11. San Bernardo. | ☐ 28. La Reina. | ☐ 46. San Ramón. |
| ☐ 12. Alhué. | ☐ 29. Las Condes. | ☐ 47. Santiago. |
| ☐ 13. Curacaví. | ☐ 30. Lo Barnechea. | ☐ 48. Vitacura. |
| ☐ 14. María Pinto. | ☐ 31. Lo Espejo. | ☐ 49. El Monte. |
| ☐ 15. Melipilla. | ☐ 32. Lo Prado. | ☐ 50. Isla de Maipo. |
| ☐ 16. San Pedro. | ☐ 33. Macul. | ☐ 51. Padre Hurtado. |
| ☐ 17. Cerrillos. | ☐ 34. Maipú. | ☐ 52. Peñaflor. |
| ☐ 18. Cerro Navia. | ☐ 35. Ñuñoa. | ☐ 53. Talagante. |
| | ☐ 36. Pedro Aguirre Cerda. | ☐ 54. Fuera de la Región metropolitana. |

5.b. En caso de que vivieras fuera de la Región Metropolitana, escribe acá tu comuna y región de residencia.

6. ¿Consideras que eras una persona activa físicamente durante tu época escolar?

- ☐ Considero que siempre fui activa/o físicamente.
- ☐ Considero que solo en algunos momentos fui activa/o físicamente.
- ☐ Considero que nunca fui activa/o físicamente.

7. a. ¿Practicaste algún tipo de ejercicio físico que fuera externo al horario de la clase de educación física?

- ☐ Sí. *(Ir a la pregunta 7.b.)*
- ☐ No. *(Ir a la pregunta 8.a.)*

Ejercicio físico en la época escolar

7. b. ¿Qué ejercicio físico realizabas en tu época escolar? Puedes escribir más de una actividad.

7. c. ¿Por cuánto tiempo realizaste la/s actividad/es que escribiste en la respuesta anterior?
En caso de que realizaras más de una actividad, responde en función de la que fue por un mayor periodo de tiempo.

- ☐ Por 6 meses o menos.
- ☐ Entre 7 y 12 meses.

☐ Más de 12 meses.

7. d. En un mes típico de práctica de ejercicio físico, ¿Cuántos días realizabas dicha actividad?

- ☐ 3 o más veces a la semana.
- ☐ 2 veces a la semana.
- ☐ 1 vez a la semana.
- ☐ Menos de una vez a la semana.

7. e. ¿Cuál fue la modalidad en que practicaste ejercicio físico en tu época escolar?
Selecciona todas las que correspondan. *Selecciona todas las opciones que correspondan.*

- ☐ Modalidad recreativa
- ☐ Modalidad competitiva amateur
- ☐ Modalidad de alto rendimiento/proyección internacional

7. f. ¿En qué contexto se enmarcaba el ejercicio físico extracurricular que realizabas en tu periodo escolar? Si es que corresponde, puedes seleccionar más de una opción. *Selecciona todas las opciones que correspondan.*

- ☐ Taller escolar.
- ☐ Grupo selectivo/selección deportiva. Club deportivo privado.
- ☐ Asociación deportiva vecinal/comunal/regional.
- ☐ Práctica no asociada a alguna organización o institución.

Antecedentes respecto al ejercicio físico en el periodo universitario

Al responder las preguntas de esta sección debes pensar en tu periodo universitario completo. Si has cursado más de una carrera o estás en postgrado, considera desde tu primer año de pregrado.

8. a. Comuna de residencia actual

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ 1. Colina. | ☐ 19. Conchalí. | ☐ 37. Peñalolén. |
| ☐ 2. Lampa. | ☐ 20. El Bosque. | ☐ 38. Providencia. |
| ☐ 3. Til Til. | ☐ 21. Estación Central. | ☐ 39. Pudahuel. |
| ☐ 4. Pirque. | ☐ 22. Huechuraba. | ☐ 40. Quilicura. |
| ☐ 5. Puente Alto. | ☐ 23. Independencia. | ☐ 41. Quinta Normal. |
| ☐ 6. San José de Maipo. | ☐ 24. La Cisterna. | ☐ 42. Recoleta. |
| ☐ 7. Buín. | ☐ 25. La Granja. | ☐ 43. Renca. |
| ☐ 8. Calera de Tango. | ☐ 26. La Florida. | ☐ 44. San Miguel. |
| ☐ 10. Paine. | ☐ 27. La Pintana. | ☐ 45. San Joaquín. |
| ☐ 11. San Bernardo. | ☐ 28. La Reina. | ☐ 46. San Ramón. |
| ☐ 12. Alhué. | ☐ 29. Las Condes. | ☐ 47. Santiago. |

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 13. Curacaví. | ☐ 30. Lo Barnechea. | ☐ 48. Vitacura. |
| ☐ 14. María Pinto. | ☐ 31. Lo Espejo. | ☐ 49. El Monte. |
| ☐ 15. Melipilla. | ☐ 32. Lo Prado. | ☐ 50. Isla de Maipo. |
| ☐ 16. San Pedro. | ☐ 33. Macul. | ☐ 51. Padre Hurtado. |
| ☐ 17. Cerrillos. | ☐ 34. Maipú. | ☐ 52. Peñaflor. |
| ☐ 18. Cerro Navia. | ☐ 35. Ñuñoa. | ☐ 53. Talagante. |
| | ☐ 36. Pedro Aguirre Cerda. | ☐ 54. Fuera de la Región metropolitana. |

8. b. En caso de que vivieras fuera de la Región Metropolitana, escribe acá tu comuna y región de residencia.

9. Pensando en tu periodo universitario ¿Te considerarías una persona activa físicamente?

- ☐ Considero que he sido activa/o físicamente todo mi periodo universitario.
- ☐ Considero que he sido activa/o físicamente solo en algunos momentos de mi periodo universitario.
- ☐ Considero que no he sido activa/o físicamente durante mi periodo universitario.

10. a. Durante el periodo universitario, ¿Has practicado voluntariamente algún tipo de ejercicio físico? Considera los OFG deportivos como parte de la práctica de ejercicio físico voluntario.

- ☐ Sí. (*Ir a la pregunta 10.b.*)
- ☐ No. (*Ir a la pregunta 11.a.*)

Ejercicio físico en la época universitaria

10. b. Escribe a continuación qué ejercicio físico realizabas/realizas en tu periodo universitario. Puedes escribir más de una actividad.

10. c. ¿Por cuánto tiempo realizaste la/s actividad/es descrita en la respuesta anterior? En caso de que realizaras más de una actividad, procura pensar en aquella que sea representativa de un mayor período de tiempo.

- ☐ Por 6 meses o menos.
- ☐ Entre 7 y 12 meses.
- ☐ Más de 12 meses.

10. d. En un mes típico de práctica de ejercicio físico, ¿Cuántos días participas/participabas en dicha actividad?

- ☐ 3 o más veces a la semana.
- ☐ 2 veces a la semana.
- ☐ 1 vez a la semana.
- ☐ Menos de una vez a la semana.

10. e. ¿Cuál es o fueron las modalidades en que practicas/practicaste ejercicio físico en tu periodo universitario? *Selecciona todas las opciones que correspondan.*

- ☐ Modalidad recreativa
- ☐ Modalidad competitiva amateur
- ☐ Modalidad de alto rendimiento/proyección internacional

10. f. ¿En qué contexto se enmarca/enmarcaba el ejercicio físico extracurricular que realizas/realizabas en tu periodo universitario? Si es que corresponde, puedes seleccionar más de una opción. *Selecciona todas las opciones que correspondan.*

- ☐ Taller deportivo.
- ☐ Curso deportivo UC.
- ☐ Grupo selectivo/selección deportiva.
- ☐ Club deportivo privado.
- ☐ Asociación deportiva vecinal/comunal/regional.
- ☐ Práctica no asociada a alguna organización o institución.

Factores asociados a no practicar ejercicio físico

11.a. ¿Cuál crees que fue el motivo principal de no practicar o dejar de practicar ejercicio físico en tu época escolar?

- ☐ No tenía interés en practicar ejercicio físico.
- ☐ No tenía tiempo para practicar ejercicio físico.
- ☐ Tenía una lesión/enfermedad que me impedía practicar ejercicio físico.

- ☐ No tenía dinero para costear los gastos asociados a la práctica de ejercicio físico.
- ☐ No tenía acceso a un recinto deportivo o agrupación la práctica de ejercicio físico.
- ☐ Otros: _____

11.b. ¿Cuál crees que es el motivo principal de no practicar o dejar de practicar ejercicio físico en tu época universitaria?

- ☐ No tengo interés en practicar ejercicio físico.
- ☐ No tengo tiempo para practicar ejercicio físico.
- ☐ Tengo una lesión/enfermedad que me impide practicar ejercicio físico.
- ☐ No tengo dinero para costear los gastos asociados a la práctica de ejercicio físico.
- ☐ No tengo acceso a un recinto deportivo o agrupación para continuar con la práctica.
- ☐ Otros: _____

12. En caso de que en la actualidad NO estés realizando ejercicio físico ¿Volverías a realizarlo si es que tuvieras las condiciones necesarias para ello?

- ☐ Sí
- ☐ No

Valoración del ejercicio físico.

13. En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan importante es el ejercicio físico en tu vida?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Contacto para entrevista

¿Estás de acuerdo en ser contactado/a para realizar una entrevista en que se profundicen las respuestas proporcionadas en este formulario?

- ☐ Sí.
- ☐ No.

Registra el correo mediante el que deseas ser contactado/a. _____

¿Con qué nombre deseas que me dirija a ti en el contacto vía mail? _____

Anexo B – Guion entrevista

*Solo se adjuntan los dos guiones que efectivamente se utilizaron, el tercero no fue aplicado (personas que solo realizaron actividad física en la escolaridad no fue usado).

Participantes que han practicado ejercicio físico extracurricular en la escolaridad y universidad

Área	PREGUNTAS GENERALES	PREGUNTAS PARA PROFUNDIZAR
<i>Valoración de la actividad y motivos de ingreso</i>	¿Cuál es la importancia del ejercicio físico/deporte en tu vida actual?	
	¿Qué te motivó a elegir esa actividad en particular?	
<i>Factores favorecedores y obstaculizadores</i>	Ahora me gustaría que me pudieras comentar ¿Qué aspectos de la actividad que realizas son los que te mantienen motivada de continuar participando en ella?	¿Qué rol ha(n) tenido en que tus entrenadores/profesores en que puedas/quieras continuar esta actividad? ¿Cómo ha sido la relación con tus entrenadores/profesores? ¿Qué rol ha tenido tu familia en que puedas continuar en esta actividad? ¿Qué importancia le dan ellos a la práctica de ejercicio físico? ¿Qué rol ha(n) tenido tus amistades en que puedas/quieras continuar en esta actividad? ¿Cómo ha sido la relación con tus compañeros de ejercicio/deporte? Pensando en el círculo de amistad externo a esta actividad ¿Qué importancia le dan ellos a la práctica de ejercicio físico?
	¿Cómo logras compatibilizar la práctica de ejercicio físico con las otras actividades de tu vida cotidiana?	Al respecto ¿Has tenido que realizar algún cambio/ajuste a lo largo de estos años para continuar practicando ejercicio físico?

	¿Cuáles son los obstáculos que has tenido en este tiempo que podrían complicar/complicaron tu participación en esta actividad?	¿Qué te llevó a buscar retomar el ejercicio físico, pese a haberlo dejado en X tiempo/tener esos obstáculos? ¿Ha habido algún impedimento económico?
Trayectoria escolar	Ahora quiero que profundicemos en cómo ha sido tu trayectoria de práctica de ejercicio físico extracurricular a lo largo de los años, comenzando con tu periodo de escolar. Me gustaría que pudieras pensar y comentarme sobre el recorrido que has hecho hasta llegar a este tiempo actual, pensando en por qué decidiste comenzar y continuar esas actividades.	¿Qué rol tuvieron tus entrenadores/profesores en que puedas/quieras comenzar/continuar con esas actividades? ¿Cómo fue la relación con tus entrenadores/profesores? ¿Qué rol tuvo tu familia en que puedas comenzar/continuar en esas actividades? ¿Qué importancia le dan ellos a la práctica de ejercicio físico? ¿Qué rol tuvieron tus amistades en que pudieras comenzar/continuar en esas actividades? ¿Cómo ha sido la relación con tus compañeros de ejercicio/deporte? / ¿Cómo es la dinámica de grupo? Pensando en el círculo de amistad externo a esta actividad ¿Qué importancia le dan ellos a la práctica de ejercicio físico?
	¿Cómo fue cambiando aquello que te motivaba a realizar actividad física a lo largo de los años?	¿Cuál crees que ha sido la diferencia de la experiencia de practicar ejercicio físico extracurricular en este tiempo universitario versus tu periodo de educación básica o educación media? De todo lo mencionado ¿Qué sería más relevante para definir tu continuidad a lo largo del tiempo (a modo de priorización)?
	Si tuvieras que realizar una priorización sobre los factores que incidieron que te mantuvieras haciendo ejercicio físico a lo largo de los años ¿Cómo sería esa priorización?	

	Ahora nuevamente pensando a modo de línea de tiempo en aquellas actividades que no seguiste realizando ¿Qué podría haber sido diferente en tu caso particular para sí poder continuar esas actividades?	¿Qué podría haber sido diferente en el ámbito familiar? ¿Qué podría haber sido diferente respecto a las posibilidades de acceso a instancias de práctica de ejercicio físico? / ¿En esa época tenías acceso a talleres o instancias de ejercicio físico? / ¿Había algo cerca que te llamara la atención? En cuanto al apoyo de profesores o entrenadores ¿Podría haber sido algo diferente? En tu círculo de amigos ¿Era relevante el ejercicio físico? ¿En el ámbito económico? ¿Cuál crees que habría sido ese aspecto clave que obstaculizó que permanecieras en esa actividad? (quizá también a modo de línea de tiempo)
Cierre	Si pudieras decirle algo a escolares que hoy no practican alguna actividad física extracurricular ¿qué consejo les darías?	Si pudieras mencionar algún beneficio físico que has tenido por practicar esta actividad ¿Cuál sería?
	¿Algún aspecto final que creas relevante mencionar respecto a factores que favorecen u obstaculizan que tú hayas hecho ejercicio físico a lo largo de todos estos años?	

Personas que practicaron ejercicio físico extracurricular solo en la universidad

Temas generales	PREGUNTAS GENERALES	PREGUNTAS PARA PROFUNDIZAR
Valoración de la actividad y motivos de ingreso	¿Cuál es la importancia del ejercicio físico/deporte en tu vida?	
	¿Qué te motivó a comenzar a hacer ejercicio físico durante el periodo universitario?	
	¿Qué te motivó a elegir esa actividad en particular?	
Factores favorecedores y obstaculizadores	Ahora me gustaría que me pudieras comentar ¿Qué aspectos de la actividad que realizas son los que te mantienen motivado de continuar participando en ella?	¿Qué rol ha(n) tenido en que tus entrenadores/profesores en que puedas/quieras continuar esta actividad? ¿Cómo ha sido la relación con tus entrenadores/profesores? ¿Qué rol ha tenido tu familia en que puedas continuar en esta actividad? ¿Qué importancia le dan ellos a la práctica de ejercicio físico? ¿Qué rol ha(n) tenido tus amistades en que puedas/quieras continuar en esta actividad? ¿Cómo ha sido la relación con tus compañeros de ejercicio/deporte? Pensando en el círculo de amistad externo a esta actividad ¿Qué importancia le dan ellos a la práctica de ejercicio físico?
	¿Cómo logras compatibilizar la práctica de ejercicio físico con las otras actividades de tu vida cotidiana?	Al respecto ¿Has tenido que realizar algún cambio/ajuste a lo largo de estos años para continuar practicando ejercicio físico?

	¿Cuáles son los obstáculos que has tenido en este tiempo que podrían complicar/complicaron tu participación en esta actividad?	¿Qué te llevó a buscar retomar el ejercicio físico, pese a haberlo dejado en X tiempo/tener esos obstáculos? ¿Qué rol ha tenido el tema económico en que tu puedas continuar con esta actividad?
	Ahora, pensando en todo lo que hemos conversado hasta el momento te invito a reflexionar en tu trayectoria de participación como una línea de tiempo, en que tienes un punto de inicio, muchos puntos intermedios y el actual. Si recorrieras esta línea de tiempo ¿Cómo fue cambiando aquello que te motivaba a realizar actividad física extracurricular a lo largo de los años?	¿Qué rol ha(n) tenido en que tus entrenadores/profesores en que puedas/quieras continuar esta actividad? ¿Cómo ha sido la relación con tus entrenadores/profesores? ¿Qué rol ha tenido tu familia en que puedas continuar en esta actividad? ¿Qué importancia le dan ellos a la práctica de ejercicio físico? ¿Qué rol ha(n) tenido tus amistades en que puedas/quieras continuar en esta actividad? ¿Cómo ha sido la relación con tus compañeros de ejercicio/deporte? /¿Cómo es la dinámica de grupo? Pensando en el círculo de amistad externo a esta actividad ¿Qué importancia le dan ellos a la práctica de ejercicio físico? Si tuvieras que realizar una priorización sobre los factores que incidieron en que te mantuvieras haciendo ejercicio físico a lo largo de los años ¿Cómo sería esa priorización?

Trayectoria escolar	Pensando en también a modo de trayectoria o línea de tiempo entre la educación básica y media ¿Qué podría haber sido diferente durante tu escolaridad para que sí hubieses hecho ejercicio físico extracurricular?	¿Qué podría haber sido diferente en el ámbito familiar? ¿En esa época tenías acceso a talleres o instancias de ejercicio físico extracurricular? / ¿Por qué no participaste en dichas instancias? En cuanto al apoyo de profesores o entrenadores ¿Podría haber sido algo diferente? En tu círculo de amigos ¿Era relevante el ejercicio físico? ¿Cuál podría haber sido ese factor clave que te habría llevado a comenzar a realizar ejercicio físico?
Cierre	Si pudieras decirle algo a escolares que hoy no practican alguna actividad física extracurricular ¿qué consejo les darías?	¿Percibes algún beneficio por participar en esta actividad que te mantenga motivado por continuar en ella? Si pudieras mencionar algún beneficio físico que has tenido por practicar esta actividad ¿cuál sería?
	¿Algún aspecto final que creas relevante mencionar respecto a factores que favorecen u obstaculizan que tú hayas hecho ejercicio físico a lo largo de todos estos años?	

Anexo C – Consentimiento informado

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Factores que favorecen la adhesión a la práctica de ejercicio físico extracurricular durante la escolaridad y la transición a la universidad

Elizabeth Herminda Díaz Ugalde

Afiliación del Proyecto: Programa de Magíster en Psicología Educacional de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Usted ha sido invitado a participar en el estudio “*Factores que favorecen la adhesión a la práctica de ejercicio físico extracurricular durante la escolaridad y la transición a la universidad*” a cargo de la investigadora Elizabeth Díaz Ugalde, de la Facultad de Ciencias Sociales, de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Este estudio está siendo financiado por fondos propios (en el contexto de tesis de magíster). El objeto de esta carta es ayudarlo a tomar la decisión de participar en la presente investigación.

¿De qué se trata la investigación científica a la que se lo invita a participar?

El objetivo de esta investigación es distinguir aquellos factores que se perciben como favorecedores y obstaculizadores de la adhesión a la práctica de ejercicio físico extracurricular a través de los periodos de enseñanza básica, media y universitaria.

¿Cuál es el propósito concretamente de su participación en esta investigación?

Usted ha sido convocado porque en algún momento de su periodo escolar o universitario ha realizado ejercicio físico extracurricular, por un periodo de al menos 6 meses y actualmente es alumno/a regular de algunas de las universidades tradicionales de Santiago, Chile. El objetivo de su participación es dar cuenta de su experiencia personal de participación en este tipo de actividades extracurriculares a lo largo de los años, con foco en los motivos que le llevaron a continuar o dejar de ser parte de ellas.

¿En qué consiste su participación?

Participará en 1 entrevista presencial, con grabación de audio. En esta entrevista usted deberá responder preguntas que permitan profundizar en cuanto a su experiencia de práctica de ejercicio físico a lo largo de los años. La entrevista será realizada por la investigadora a cargo del proyecto y se realizará en un lugar, día y hora a acordar con usted. En caso de ser

considerado necesario, se le podrá volver a contactar vía email, con el fin de profundizar en algunas de las respuestas dadas en la entrevista.

¿Cuánto durará su participación?

Se realizará una entrevista que tendrá una duración estimada de 35-60 minutos.

¿Qué beneficios puede obtener de su participación?

No existe beneficios directos para usted asociados a su participación en este estudio. Más bien se espera como beneficio indirecto el poder contribuir a la generación de conocimiento en el área de las actividades extracurriculares deportivas.

¿Qué riesgos corre al participar?

No existe ningún tipo de riesgo asociado a su participación en esta investigación.

¿Cómo se protege la información y datos que usted entregue?

La información recabada en la entrevista será tratada de forma confidencial. Solo tendrán acceso a los datos las personas involucradas en la investigación, es decir, la investigadora principal (Elizabeth Díaz) y el profesor guía de tesis (Christian Berger).

Para efectos de análisis, los datos serán anonimizados utilizando códigos y seudónimos en cualquier parte que pudiera ser un marcador de identidad.

Adicionalmente, los datos serán guardados de forma indefinida en una memoria externa dedicada exclusivamente a esta investigación. Toda la información se guardará de forma anónima, con los códigos o seudónimos establecidos.

¿Es obligación participar? ¿Puede arrepentirse una vez iniciada su participación?

Usted NO está obligado de ninguna manera a participar en este estudio. Si accede a participar, puede dejar de hacerlo en cualquier momento sin repercusión negativa alguna para usted.

¿Qué uso se va a dar a la información que yo entregue?

La información que usted entregue a lo largo de su participación en este estudio será utilizada solo para fines investigativos y académicos, tales como la realización de informe de tesis, publicaciones científicas y participación en congresos. En cualquiera de estos usos se mantendrá el formato anónimo de los datos.

¿Se volverá a utilizar la información que yo entregue?

En caso de que la información se utilice nuevamente, solo podrá hacerse con los datos anonimizados en una investigación científica que continúe en la misma línea investigativa.

¿A quién puede contactar para saber más de este estudio o si le surgen dudas?

Si tiene cualquier pregunta acerca de esta investigación puede contactar a Elizabeth Díaz Ugalde, de la Pontificia Universidad Católica de Chile (investigadora responsable). Su email y teléfono son ehdiaz@uc.cl; +56959605146. También puedes contactar a Christian Berger, de la Pontificia Universidad Católica de Chile (profesor guía de tesis), cuyo correo y teléfono son cberger@uc.cl; +223545883.

Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como participante de este estudio, puede contactar al Comité Ético Científico de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades. Presidente David Preiss Contreras. Contacto: eticadeinvestigacion@uc.cl

HE TENIDO LA OPORTUNIDAD DE LEER ESTA DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO, HACER PREGUNTAS ACERCA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

_____ Acepto participar en la investigación.

_____ Acepto ser grabado en audio.

Firma del/la Participante

Fecha

Nombre del/la Participante

Nombre y firma de quien aplica el CI

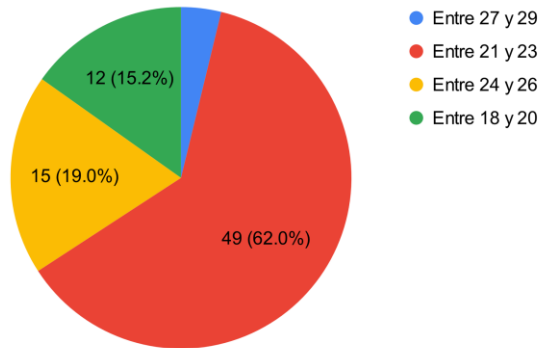
Fecha

Nombre y firma del Investigador Responsable

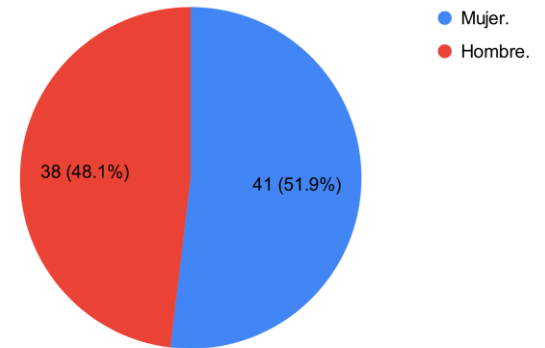
(Firmas en duplicado: una copia para el participante y otra para el entrevistador)

Anexo D – Resultado del cuestionario inicial que no fueron reportados en el artículo

Recuento de 1. Rango etario.



Recuento de 2. Sexo.



4. a. ¿Qué carrera estudias?

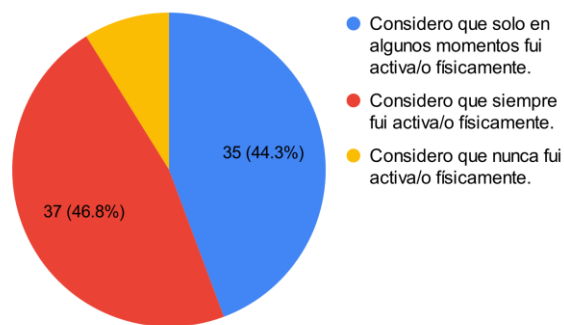
Carrera	Frecuencia	Porcentaje
Agronomía	5	6,3%
Arquitectura	1	1,3%
Astronomía	2	2,5%
Biología Marina	1	1,3%
College en Ciencias Sociales	1	1,3%
Construcción Civil	1	1,3%
Diseño	3	3,8%
Enfermería	4	5,1%
Estadística	1	1,3%
Física	2	2,5%
Fonoaudiología	1	1,3%
Geografía	3	3,8%
Ingeniería	30	38%
Ingeniería Comercial	1	1,3%
Ingeniería Forestal	1	1,3%
Kinesiología	1	1,3%
Letras Hispánicas	1	1,3%
Letras Inglesas	1	1,3%
Matemática	1	1,3%
Medicina	1	1,3%
Nutrición y Dietética	2	2,5%
Odontología	3	3,8%

Pedagogía en Educación General Básica	2	2,5%
Pedagogía en Educación Parvularia	1	1,3%
Psicología	4	5,1%
Publicidad	1	1,3%
Sociología	1	1,3%
Programa de Magíster o Doctorado	3	3,8%

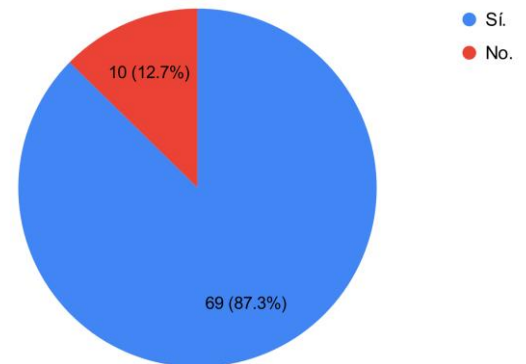
5. a. Selecciona tu comuna de residencia durante el periodo escolar. En caso de que hayas residido en más de una comuna, selecciona aquella en la que viviste por más tiempo.

Comuna	Frecuencia	Porcentaje
Colina	1	1,3%
Puente Alto	3	3,8%
San José de Maipo	1	1,3%
Buín	2	2,5%
Calera de Tango	1	1,3%
Paine	1	1,3%
Cerrillos	1	1,3%
Estación Central	1	1,3%
Huechuraba	2	2,5%
La Cisterna	1	1,3%
La Florida	3	3,8%
La Reina	5	6,3%
Las Condes	11	13,9%
Lo Barnechea	2	2,5%
Lo Prado	2	2,5%
Macul	2	2,5%
Maipú	1	1,3%
Ñuñoa	7	8,9%
Peñalolén	3	3,8%
Providencia	1	1,3%
Pudahuel	2	2,5%
San Miguel	2	2,5%
San Joaquín	2	2,5%
Santiago	7	8,9%
Vitacura	7	8,9%

Recuento de 6. ¿Consideras que eras una persona activa físicamente durante tu época escolar?



Recuento de 7. a. ¿Practicaste algún tipo de ejercicio físico que fuera externo al horario de la clase de educación física?

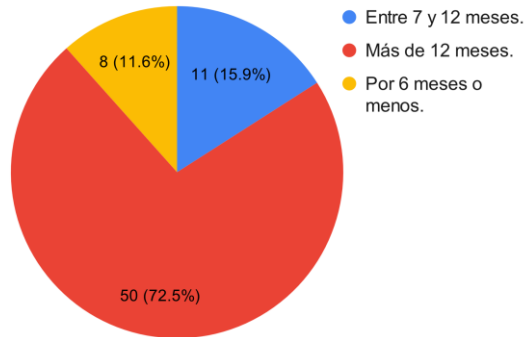


7. b. ¿Qué ejercicio físico realizabas en tu época escolar? Puedes escribir más de una actividad.

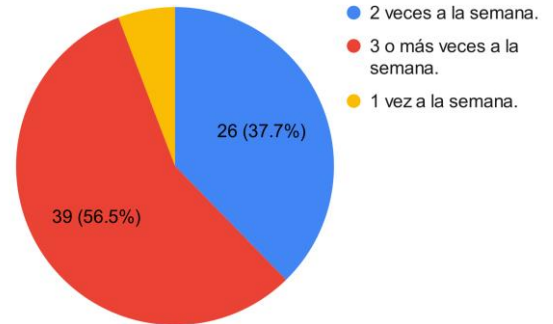
Actividad	Cantidad de personas que declaran haber practicado la actividad
Acondicionamiento físico/asistir al gimnasio	12
Acrobacia aérea (trapecio/tela)	1
Actividades de desarrollo psicomotor	1
Artes marciales	
Atletismo (general)	7
Atletismo (carreras de fondo)	3
Atletismo (lanzamiento de jabalina y disco)	1
Baile	2
Ballet	1
Béisbol	2
Basquetbol	11
Calistenia	1
Cheerleader	1
Ciclismo	2
Correr	1
CrossFit	1

Danza	1
Danza contemporánea	1
Equitación	2
Fútbol	11
Gimnasia	2
Gimnasia Artística	3
Handbol	2
Hockey	2
Hockey Patín	2
Judo	4
Karate	3
Kung fu	2
Natación	8
Patinaje Artístico	1
Patinaje Artístico sobre ruedas	1
Pesas/acondicionamiento físico	1
Pole dance	1
Roller	1
Rugby	4
Sanda	1
Ski	1
Spinning	1
Taekwondo	3
Tenis	6
Tiro con arco	1
Trote	3
Voleibol playa	1
Voleibol (sala)	21
Zumba	2

Recuento de 7. c. ¿Por cuánto tiempo realizaste la/s actividad/es que escribiste en la respuesta anterior? En caso de que realizaras más de una actividad, responde en función de la que fue por un mayor periodo de tiempo.

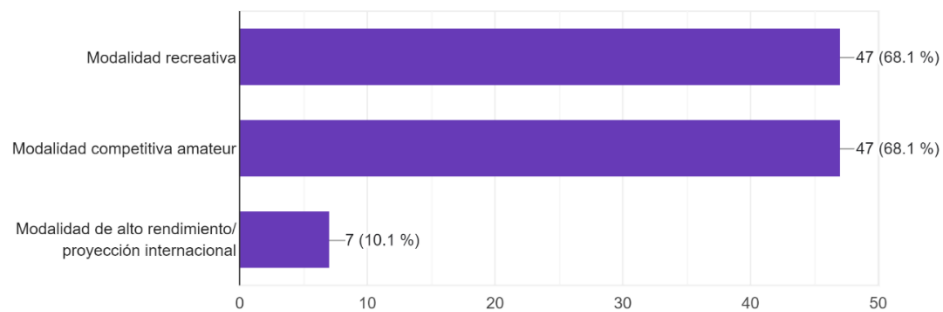


Recuento de 7. d. En un mes típico de práctica de ejercicio físico, ¿Cuántos días realizabas dicha actividad?



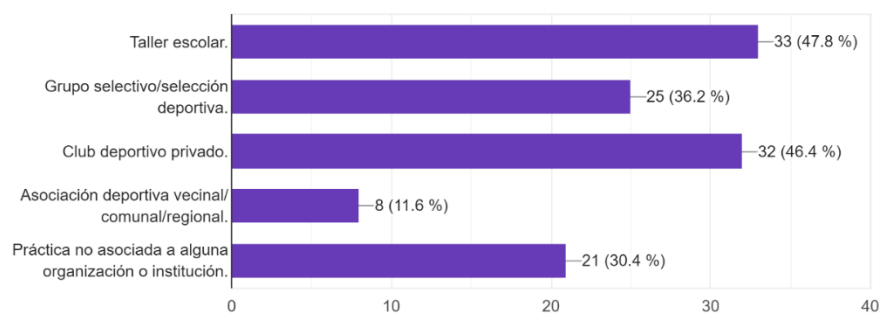
7. e. ¿Cuál fue la modalidad en que practicaste ejercicio físico en tu época escolar? Selecciona todas las que correspondan.

69 respuestas



7. f. ¿En qué contexto se enmarcaba el ejercicio físico extracurricular que realizabas en tu periodo escolar? Si es que corresponde, puedes seleccionar más de una opción.

69 respuestas

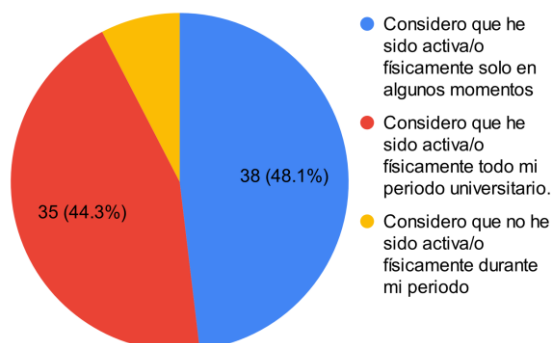


Antecedentes respecto al ejercicio físico en el periodo universitario

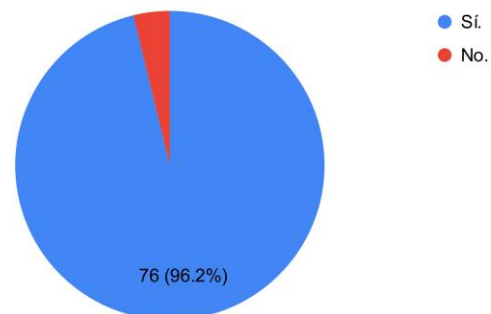
8. a. Comuna de residencia actual

Comuna	Frecuencia	Porcentaje
Colina	1	1,3%
Puente Alto	3	3,8%
San José de Maipo	1	1,3%
Buín	1	1,3%
Calera de Tango	1	1,3%
Paine	1	1,3%
Cerrillos	1	1,3%
Huechuraba	3	3,8%
La Cisterna	1	1,3%
La Florida	3	3,8%
La Reina	5	6,3%
Las Condes	13	16,5%
Lo Barnechea	2	2,5%
Lo Prado	2	2,5%
Macul	4	5,1%
Maipú	1	1,3%
Ñuñoa	9	11,4%
Peñalolén	3	3,8%
Providencia	2	2,5%
Pudahuel	2	2,5%
San Miguel	2	2,5%
San Joaquín	3	3,8%
Santiago	9	11,4%
Vitacura	7	8,9%

Recuento de 9. Pensando en tu periodo universitario
¿Te considerarías una persona activa físicamente?



Recuento de 10. a. Durante el periodo universitario,
¿Has practicado voluntariamente algún tipo de ejercicio físico? Considera los OFG deportivos como parte de la práctica de ejercicio físico voluntario.

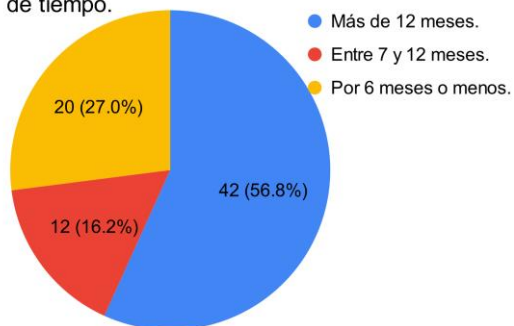


10. b. Escribe a continuación qué ejercicio físico realizabas/realizas en tu periodo universitario. Puedes escribir más de una actividad.

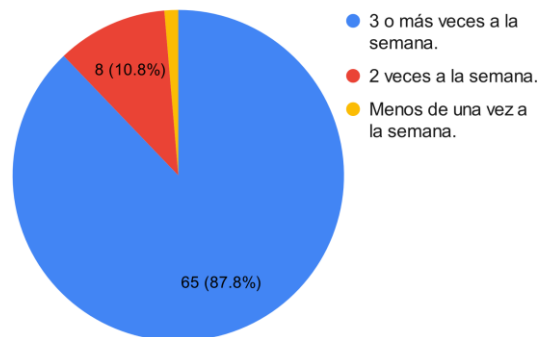
Actividad	Cantidad de personas que declaran haber practicado la actividad
Acondicionamiento físico/asistir al gimnasio/entrenamiento funcional	32
Aikido	1
Atletismo (general)	2
Atletismo (media maratón)	1
Baile/salsa	2
Béisbol	1
Basquetbol	1
Calistenia	2
Ciclismo/bicicleta	3
Cross Country	1
Dance Hall	1
Danza	1
Danza Árabe	1
Entrenamiento de defensa personal	1
Escalada	3
Fútbol	5
Futsal	1
Gimnasia aeróbica	2

Gimnasia aeróbica step	1
Gimnasia Artística	2
Gimnasia Olímpica	1
Handbol	2
Hockey	2
Jiu jitsu	2
Judo	32
Kendo	1
Kung fu	1
Levantamiento de pesas	3
Mountain Bike	1
Montañismo	1
Muay Thai	1
Natación	7
Patinaje Artístico	1
Pesas	5
Rugby	7
Senderismo	1
Tenis	1
Trekking	1
Trote	7
Voleibol playa	1
Voleibol (sala)	9
Yoga	2
RADE	1

Recuento de 10. c. ¿Por cuánto tiempo realizaste la/s actividad/es descrita en la respuesta anterior? En caso de que realizaras más de una actividad, procura pensar en aquella que sea representativa de un mayor período de tiempo.

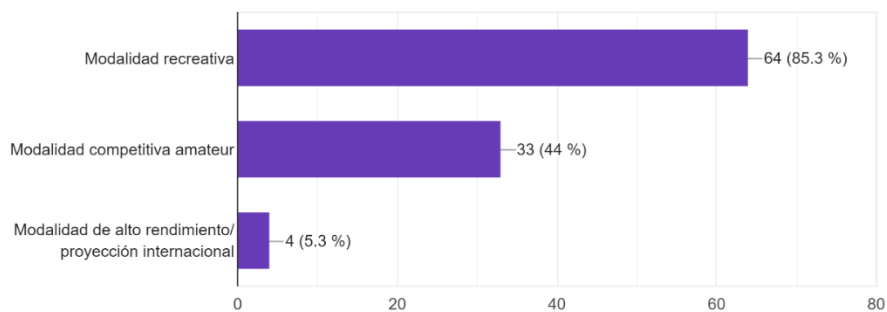


Recuento de 10. d. En un mes típico de práctica de ejercicio físico, ¿Cuántos días participas/participabas en dicha actividad?



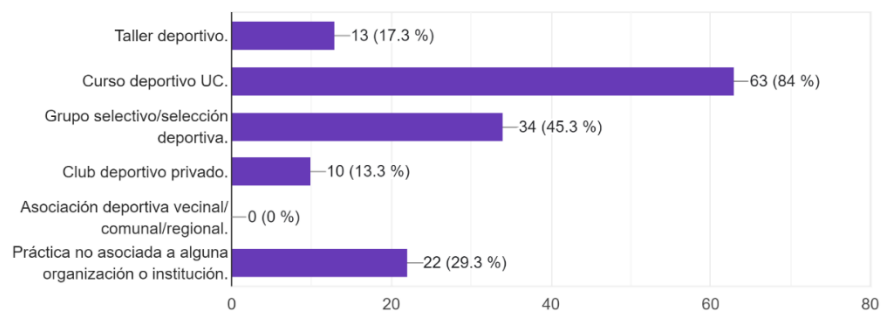
10. e. ¿Cuál es o fueron las modalidades en que practicas/practicaste ejercicio físico en tu periodo universitario?

75 respuestas



10. f. ¿En qué contexto se enmarca/enmarcaba el ejercicio físico extracurricular que realizas/realizabas en tu periodo universitario? ...responde, puedes seleccionar más de una opción.

75 respuestas



11.a. ¿Cuál crees que fue el motivo principal de no practicar o dejar de practicar ejercicio físico en tu época escolar?

Motivo	Frecuencia	Porcentaje
No tenía tiempo para practicar ejercicio físico	22	30,6%
No tenía interés en practicar ejercicio físico	21	29,2%
Tenía una lesión/enfermedad que me impedía practicar ejercicio físico	8	11,1%
No tenía dinero para costear los gastos asociados a la práctica de ejercicio físico.	3	4,2%
No tenía acceso a un recinto deportivo o agrupación para la práctica de ejercicio físico	4	5,6%
No tenía una buena relación con el deporte ya que tuve muy malos profesores que me hicieron odiar el deporte*	1	1,4%
Problemas internos en el equipo*	1	1,4%
Donde vivía no existían cursos o talleres deportivos*	1	1,4%
En mi casa nadie hace deporte entonces no me motivaba lo suficiente*	1	1,4%
Falta de oportunidad de un deporte que me atrajera, falta de iniciativa y motivación por buscar más y moverme para hacer en otro lado (fuera del colegio) *	1	1,4%
Tanto lesiones como problemas psicológicos *	1	1,4%
Pandemia *	1	1,4%
Depresión *	1	1,4%
No dejé de practicar *		
Mi mamá no me dejaba porque me podía lesionar *	1	1,4%
Hubo cambio de tipo de ejercicio *	1	1,4%
El ejercicio físico no dejé de practicarlo en la época escolar *	1	1,4%
No tenía motivo personal en sí, podía estar interesado, pero no tenía un motivo para practicar más que uno para no hacerlo *	1	1,4%
Yo vivía lejos de mi colegio y quedarme hasta muy tarde era desagradable debido a que volvía en micro (fútbol terminaba a las 8:30 pm – 9 pm) *	1	1,4%

*Respuesta agregada por los participantes en la categoría “otros motivos”.

11.b. ¿Cuál crees que es el motivo principal de no practicar o dejar de practicar ejercicio físico en tu época universitaria?

Motivo	Frecuencia	Porcentaje
No tengo tiempo para practicar ejercicio físico	35	51,5%
Tengo una lesión/enfermedad que me impide practicar ejercicio físico	11	16,2%
No tengo interés en practicar ejercicio físico	6	8,8%
No tengo dinero para costear los gastos asociados a la práctica de ejercicio físico.	3	4,4%
No tengo acceso a un recinto deportivo o agrupación para continuar con la práctica	4	5,9%
Tiempo y falta de cupos en los electivos de deportes que me interesan*	1	1,5%
Pandemia. No me atrajo el formato online de los ramos deportivos, eso junto con falta de bienestar mental como para tener ganas de hacer algo así *	1	1,5%
Perder el foco del gusto por el deporte por frustrarme cuando cometía errores y sobre exigirme *	1	1,5%
No tengo tiempo y energía para practicar un deporte *	1	1,5%
No dejé de practicar *	1	1,5%
Dejé de practicar un tiempo por la pandemia, me desmotivó hacer las cosas de manera remota *	1	1,5%
Semestre académico *	1	1,5%
Pandemia y una enfermedad *	1	1,5%
Tuve una lesión que me dejó un largo plazo sin hacer ejercicio *	1	1,5%

*Respuesta agregada por los participantes en la categoría “otros motivos”.

Recuento de 12. En caso de que en la actualidad NO estés realizando ejercicio físico ¿Volverías a realizarlo si es que tuvieras las condiciones necesarias para ello?

