



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios

**BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES  
DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA  
MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO**

**PEDRO NARANJO NARANJO  
PETER STIVEN PEÑA MORENO  
MIGUEL ANGEL PRIETO RINCÓN**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.  
FACULTAD DE EDUCACIÓN.  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.  
BOGOTÁ, D.C. OCTUBRE DE 2014.**

**BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES  
DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA  
MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO**

**PEDRO NARANJO NARANJO**

**PETER STIVEN PEÑA MORENO**

**MIGUEL ANGEL PRIETO RINCÓN**

**Proyecto para optar al título de Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte.**

**ASESOR:**

**Angie Ivonne Andrea Grillo Cárdenas.**

**DIRECTOR:**

**Mauricio Prada.**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN.**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.**

**BOGOTÁ, D.C. OCTUBRE DE 2014.**

## NOTA DE ACEPTACIÓN

**El trabajo de grado titulado: “BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO.”.**

**Presentado por los estudiantes Pedro Naranjo, Peter Peña y Miguel Prieto, en cumplimiento parcial de los requisitos para optar al título de licenciados en Educación Física, Recreación y Deporte.**

---

**Firma del Presidente del Jurado.**



---

**Firma del Jurado.**



---

**Firma del Jurado.**

**Bogotá, D.C. Noviembre de 2014.**

## AGRADECIMIENTOS

En principio quiero agradecer a Dios por bendecirme en el proceso formativo y lograr este sueño anhelado. A la universidad Minuto de Dios por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional. A la asesora de tesis, la profesora Angie Ivonne Andrea Grillo Cárdenas por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia y paciencia nos dio la guía para sacar nuestro proyecto adelante. Por último agradezco a mis profesores durante toda mi carrera profesional porque todos han aportado un granito de arena a mi formación.

*Pedro Naranjo Naranjo.*

Agradezco primeramente a Dios por todas las bendiciones recibidas en este proceso de formación académica. En segundo lugar, a mis padres y núcleo familiar por todo el apoyo y la colaboración brindada como aporte para cumplir uno de mis sueños. También, agradezco a la asesora de tesis, quién fue pieza clave de la investigación, siempre busco lo mejor para nosotros y me convirtió en más crítico dentro de la construcción de la monografía. Por último, agradezco a los maestros que influyeron en el proceso de formación y son un gran ejemplo personal.

*Peter Peña Moreno.*

Agradezco al Padre Celestial, a sus bendiciones y sus obstáculos que puso en este proyecto a mi mamá María Herminda Rincón Rodríguez que siempre estuvo presente a lo largo de este proceso, a mi hermano Diego León quien fue el pilar primordial para la iniciación de esta etapa de mi vida, a la tutora Angie Grillo quien fue parte vital en esta investigación, a todos los docentes que aportaron sus conocimientos para la formación profesional y finalmente a los compañeros de proyecto, con quienes dedicación y esmero logramos sacar este proyecto adelante.

*Miguel Prieto Rincón.*

## DEDICATORIAS

Dedico esta tesis a Dios y a la virgen de Santa Marta, quienes inspiraron mi espíritu para la terminación de este proyecto de grado. A mis padres que me dieron la vida, educación y apoyo. A mis compañeros de tesis y profesores, ya que sin su ayuda no hubiera sido posible sacar este proyecto adelante

*Pedro Naranjo Naranjo.*

Dedicado a Dios, a mi padre, a mi madre, a mi hermana y hermano, y a todos los que aportaron de alguna manera en mi formación profesional. También lo dedico a Pedro y Miguel, mis compañeros de tesis que se convirtieron en una nueva familia.

*Peter Peña Moreno.*

Dedicado a mi familia que siempre creyeron en mis capacidades, a mi madre y mi hermano, a profesores y compañeros puesto que todos estuvieron conmigo en este proceso de formación.

*Miguel Prieto Rincón.*

RAE	RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO
<b>Título del texto</b>	BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO
<b>Nombres y Apellidos del Autor</b>	Naranjo Naranjo, Pedro. Peña Moreno, Peter. Prieto Rincón, Miguel.
<b>Año de la publicación</b>	Diciembre de 2014.
<b>Universidad</b>	Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO.
<b>Resumen del texto</b>	<p>Actualmente, los problemas a causa de la inactividad física y los bajos niveles de actividad física aquejan a gran parte de la población mundial, consecuencia de ello que el sedentarismo sea el cuarto factor de mortalidad, ya que además, los bajos niveles de actividad física generan una alta predisposición para la adquisición de las enfermedades no transmisibles, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010).</p> <p>Sin embargo, estos hábitos de vida pueden ser compensados por la práctica regular de actividad física, la cual se ha venido desarrollando a través de múltiples programas con el fin de promocionar la práctica de esta y así favorecer la calidad de vida de las personas. Pero, a pesar de las estrategias de promoción y recomendaciones de entidades como la Organización Mundial de la Salud (OMS) aún prevalecen los niveles bajos de actividad física, a los cuales no es ajena la población universitaria.</p> <p>En efecto, lo anterior hace que se analicen las barreras u obstáculos que posee la población universitaria para la práctica regular de actividad física, para este caso, en los estudiantes de la Facultad de Educación (FEDU) de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – Uniminuto, estudio que se realizará por medio de la encuesta que promueve el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) el cual es reconocido internacionalmente, está validado para ser aplicado en población colombiana universitaria y está dedicado al análisis de las barreras para practicar AF.</p>
<b>Palabras Clave:</b>	Barreras para la práctica de actividad física, actividad física, barreras en universitarios, Barriers to Being Active Quiz, BBAQ.
<b>Objetivos del texto:</b> <b>General:</b> <b>Específicos:</b>	<p><b>Objetivo General.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer las Barreras para la práctica de actividad física de los estudiantes de la Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – Uniminuto para el segundo periodo académico del año 2014 (2014-2).</li> </ul>

	<p><b>Objetivos Específicos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar las barreras para la práctica de actividad física más presentadas por los estudiantes de la facultad de educación de Uniminuto para el periodo académico 2014-2.</li> <li>● Analizar las barreras que prevalecen para la práctica de actividad física en los estudiantes Hombres y Mujeres de la facultad de educación de Uniminuto.</li> <li>● Comparar la edad con las barreras presentadas por los estudiantes de la facultad de educación de Uniminuto.</li> <li>● Registrar las barreras que predominan en cada semestre para los estudiantes de la facultad de educación de Uniminuto.</li> <li>● Diferenciar según el programa académico la prevalencia de barreras para la práctica de actividad física en los estudiantes de la facultad de educación de Uniminuto.</li> <li>● Calcular el porcentaje de estudiantes de la facultad de educación que tienen menos probabilidad de practicar actividad física.</li> </ul>
<p><b>Hipótesis o planteada por el autor:</b></p>	<p>¿Cuáles son las barreras para la práctica de actividad física en los estudiantes de la facultad de educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - Uniminuto?</p>
<p><b>Conclusiones del texto:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Las barreras que mayor prevalencia tienen en los estudiantes de la Facultad de Educación de Uniminuto para el periodo académico 2014-2, son: Falta de Tiempo con un 48.9%, Falta de Energía con un 42.9% y Falta de Voluntad con un 37.9%.</li> <li>● En relación a la influencia del sexo en las barreras presentadas, se puede establecer que las barreras para los hombres y mujeres son: Falta de Tiempo, Energía, Voluntad, resaltando que la relación de percepción es de 3 mujeres por cada 2 hombres que perciben barreras. Además, el sexo femenino percibe en mayor cantidad la falta de recursos (30.1%) en comparación al sexo masculino (10.7%)</li> <li>● La edad no influye significativamente en la percepción de las barreras, pero con el paso del tiempo (edad) aumenta mínimamente el número de personas que las perciben.</li> <li>● Con respecto al semestre cursado y las barreras, no existe una diferencia considerable frente a las barreras presentadas, pero con el paso de los semestres el número de personas que perciben las barreras aumenta aproximadamente 5%.</li> <li>● En relación al programa académico y las barreras se puede concluir que: en las 7 licenciaturas se mantienen los resultados generales (Falta de Tiempo, Energía y Voluntad), pero Informática y Tecnología muestran mayor incidencia en la prevalencia de barreras; Humanidades</li> </ul>

y Pedagogía Infantil presentan % similares, al igual que Artística e Inglés; Además, Ed. Física es el programa que presenta la menor incidencia en la prevalencia de barreras para la AF, ya que el número de estudiantes que las presentan es aproximadamente la mitad en comparación al número de estudiantes que las perciben en los demás programas.

- Teniendo en cuenta que según Serra, Generelo & Zaragoza (2010) citando a Pate et al. (2002) quienes mayor número de barreras presentan, menos probabilidad de practicar AF tienen, se puede calcular que el 22% de los estudiantes de la facultad tiene una baja probabilidad de practicar actividad física de manera regular, ya que presentan entre 4 y 7 barreras.

**Nombre y apellidos de quien elaboró este RAE** Naranjo Naranjo, Pedro.  
Peña Moreno, Peter.  
Prieto Rincón, Miguel.

**Fecha en la que se elaboró este RAE** Noviembre de 2014.

**Mapa conceptual que resume e interconecta los principales conceptos encontrados en el texto:**



## ÍNDICE DE CONTENIDO

	Página.
Agradecimientos.....	4.
Dedicatorias.....	5.
Resumen Analítico Educativo.....	6.
Índice de Contenido.....	9.
Índice de Tablas.....	11.
Índice de Gráficos.....	12.
Introducción.....	13.
1. Contextualización.....	14.
1.1. Macro contexto.....	14.
1.2. Micro contexto.....	15.
2. Problemática.....	17.
2.1. Descripción del Problema.....	17.
2.2. Formulación del Problema.....	19.
2.3. Justificación.....	19.
2.4. Objetivos.....	20.
2.4.1. Objetivo General.....	20.
2.4.2. Objetivos Específicos.....	20.
3. Marco Referencial.....	21.
3.1. Marco de Antecedentes.....	21.
3.2. Flujograma del Marco Teórico.....	23.
3.2. Marco Teórico.....	24.

<b>4. Diseño Metodológico.....</b>	<b>39.</b>
<b>4.1. Tipo de Investigación.....</b>	<b>39.</b>
<b>4.2. Población y Muestra.....</b>	<b>40.</b>
<b>4.3. Fases de la Investigación.....</b>	<b>43.</b>
<b>4.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección.....</b>	<b>48.</b>
<b>5. Resultados.....</b>	<b>50.</b>
<b>5.1. Técnicas de Análisis de Resultados.....</b>	<b>50.</b>
<b>5.2. Interpretación de Resultados.....</b>	<b>50.</b>
<b>5.3. Resultados del BBAQ en los estudiantes de la FEDU.....</b>	<b>51.</b>
<b>5.3.1. Resultados Generales.....</b>	<b>51.</b>
<b>5.3.2. Barreras vs. Sexo.....</b>	<b>54.</b>
<b>5.3.3. Barreras vs. Edad.....</b>	<b>56.</b>
<b>5.3.4. Barreras vs. Semestre.....</b>	<b>57.</b>
<b>5.3.5. Barreras vs. Programa Académico.....</b>	<b>60.</b>
<b>6. Conclusiones.....</b>	<b>63.</b>
<b>7. Prospectiva.....</b>	<b>64.</b>
<b>8. Lista de Referencias.....</b>	<b>66.</b>
<b>9. Anexos.....</b>	<b>72.</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Página.</b>
<b>Tabla No. 1. Niveles de AF (USDHHS).....</b>	<b>28.</b>
<b>Tabla No. 2. Población.....</b>	<b>40.</b>
<b>Tabla No. 3. Muestra.....</b>	<b>41.</b>
<b>Tabla No. 4. Guía de Tabulación en Excel.....</b>	<b>47.</b>
<b>Tabla No. 5. Cronograma.....</b>	<b>72.</b>
<b>Tabla No. 6. Sugerencias para Superar las Barreras.....</b>	<b>90.</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Página.</b>
<b>Gráfico No. 1. Flujograma.....</b>	<b>23.</b>
<b>Gráfico No. 2. BBAQ.....</b>	<b>38.</b>
<b>Grafico No. 3. Muestra-Sexo.....</b>	<b>41.</b>
<b>Grafico No. 4. Muestra-Edad.....</b>	<b>42.</b>
<b>Grafico No. 5. Muestra-Semestre.....</b>	<b>42.</b>
<b>Grafico No. 6. Muestra-Programa.....</b>	<b>42.</b>
<b>Grafico No. 7. Barreras en la FEDU. ....</b>	<b>51.</b>
<b>Grafico No. 8. Porcentaje de Percepción de las Barreras.....</b>	<b>52.</b>
<b>Grafico No. 9. Número de Barreras en los Estudiantes.....</b>	<b>53.</b>
<b>Grafico No. 10. Percepción de Barreras-Sexo.....</b>	<b>54.</b>
<b>Grafico No. 11. Percepción de Barreras H-M.....</b>	<b>55.</b>
<b>Grafico No. 12. Percepción de Barreras por Edad. ....</b>	<b>56.</b>
<b>Gráfico No. 13. Percepción Semestres 1-3.....</b>	<b>57.</b>
<b>Gráfico No. 14. Percepción Semestres 4-6.....</b>	<b>58.</b>
<b>Gráfico No. 15. Percepción Semestres 7-9.....</b>	<b>59.</b>
<b>Gráfico No. 16. Percepción Lic 1. ....</b>	<b>60.</b>
<b>Gráfico No. 17. Percepción Lic 2.....</b>	<b>61.</b>
<b>Gráfico No. 18. Percepción Lic 3.....</b>	<b>62.</b>

## INTRODUCCIÓN

Actualmente, los problemas a causa de la inactividad física y los bajos niveles de actividad física aquejan a gran parte de la población mundial, consecuencia de ello que el sedentarismo sea el cuarto factor de mortalidad, ya que además, los bajos niveles de actividad física generan una alta predisposición para la adquisición de las enfermedades no transmisibles, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010).

Sin embargo, estos hábitos de vida pueden ser compensados por la práctica regular de actividad física, la cual se ha venido desarrollando a través de múltiples programas con el fin de promocionar la práctica de esta y así favorecer la calidad de vida de las personas. Pero, a pesar de las estrategias de promoción y recomendaciones de entidades como la Organización Mundial de la Salud (OMS) aún prevalecen los niveles bajos de actividad física, a los cuales no es ajena la población universitaria.

En efecto, lo anterior hace que se analicen las barreras u obstáculos que posee la población universitaria para la práctica regular de actividad física, para este caso, en los estudiantes de la Facultad de Educación (FEDU) de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – Uniminuto, estudio que se realizará por medio de la encuesta que promociona el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) el cual es reconocido internacionalmente, está validado para ser aplicado en población colombiana universitaria y está dedicado al análisis de las barreras para practicar AF.

## **1. CONTEXTUALIZACIÓN**

La presente investigación, Barreras para la práctica de actividad física (AF) en los estudiantes de la corporación universitaria Minuto de Dios, comprende como temas relevantes a nivel de contextualización, a la actividad física (AF) y las barreras de la AF asociadas a la facultad de educación (FEDU) de Uniminuto, como macro y micro contexto respectivamente. Por consiguiente, estos serán los temas a desarrollar en el presente apartado con el fin de que el lector se adentre de la mejor manera con la presente investigación.

### **1.1. MACRO CONTEXTO**

Actualmente, la actividad física (AF) se ha convertido en un tema relevante a desarrollar dentro de la sociedad, esto debido a las problemáticas relacionadas con el sedentarismo y la inactividad física, y por otra parte, a los múltiples beneficios que se le alude a su práctica regular, sin embargo, la problemática relacionada al sedentarismo muestra una mayor prevalencia en muchos países según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010). Es decir, a pesar de que se reconoce la importancia de su práctica, en contraste, la inactividad física y los hábitos de vida sedentarios van en aumento.

En suma a lo anterior, además de las problemáticas en mención, se puede sumar como otra consecuencia, la prevalencia de enfermedades no transmisibles, las cuales según la OMS (2010) representan casi la mitad de la carga mundial de mortalidad, y según la cual, está demostrado que la actividad física regular reduce la probabilidad de desarrollar una predisposición de las mismas.

De igual manera, en la población universitaria también se mencionan problemas relacionados con los hábitos sedentarios y puntualmente con los bajos niveles de actividad física, como lo han corroborado los estudios realizados por Cocca, Mayorga & Viciano (2013); Martínez (2009); Moreno, Cruz & Angarita (2014); entre otros. Es decir, bajo la contextualización de la Actividad Física el presente estudio presenta características relacionadas a los bajos niveles de AF en la población en mención.

En síntesis, el presente estudio presenta como macro contexto la AF, la cual desde una percepción social y saludable, incluye las problemáticas asociadas al sedentarismo, la inactividad física y los bajos niveles de la misma, por consiguiente, desde este ámbito de la AF se va a trabajar la investigación con los estudiantes de la facultad de educación de Uniminuto.

## **1.2. MICRO CONTEXTO**

Partiendo del macro contexto desarrollado anteriormente, el micro contexto va ligado a este, ya que de la AF se desprenden las barreras para la práctica de la misma, las cuales van a ser determinadas por la presente investigación en la población mencionada. Así pues, las barreras, como las denomina Serra, Generelo & Zaragoza (2010) de forma genérica deben ser entendidas como aquellos obstáculos, impedimentos o excusas que presenta o perciben las personas, en este caso los estudiantes, para realizar AF de manera regular.

A su vez, el contexto en el que se desenvuelven los estudiantes de la Facultad de Educación (FEDU) está determinado por el ambiente de Uniminuto, del cual cabe resaltar que, a partir de un proceso de observación se puede describir como, un ambiente en el que los estudiantes no poseen un campus adecuado para la práctica de AF dentro de la universidad, ya

que, se cuenta con un parque que queda contiguo a las instalaciones de la universidad, en el cual los estudiantes que realizan alguna práctica físico-deportiva tienden a ser los mismos, en contraste con la mayoría de estudiantes que utilizan el parque como sitio de descanso.

Así mismo, a nivel sociodemográfico se puede mencionar que, los estudiantes de Uniminuto y en efecto los pertenecientes a la FEDU, provienen de distintas realidades sociales, estratos económicos y culturas urbanas, además los rangos de edad son amplios. En efecto, es posible decir que la población de Uniminuto es heterogénea y los estudiantes que componen la universidad y la Facultad de educación son de todo tipo. Finalmente, bajo este contexto de la FEDU es donde se va a desarrollar la investigación, la cual se reitera, está relacionada con determinar las barreras para la práctica de AF de los estudiantes de dicha facultad.

## 2. PROBLEMÁTICA

### 2.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Actualmente, la Actividad Física (AF) ha tomado una relevancia considerable, siendo esta la forma directa de proteger y promover la salud y la buena calidad de vida (Becerra & Díaz, 2008) por lo cual, se han adelantado estudios con respecto al nivel de AF, para este caso con estudiantes universitarios, como los desarrollados por Jiménez & Olvera (2008), Salazar, Vizueté & De la Cruz (2011) y Martínez, Sámano, Asadi, Magallanes & Rosales (2008), los cuales confirman una alarmante prevalencia del hábito sedentario y bajos niveles de AF en población universitaria. Además, según Martínez, Neira & Velásquez (2005) citando al CDC Centers for Diseases Control (2002) afirma que el 73% de la población joven del continente de América no practica AF o deporte de manera regular.

Así mismo, en relación a los bajos niveles de AF, se tiene el estudio realizado en la Universidad de Vigo (España) por Martínez (2009) el cual concluye que el 69,2% de los estudiantes no practica ni siquiera 30 minutos de Actividad Física (AF) semanal. Además, a nivel nacional, los estudios desarrollados por Varela, Duarte, Salazar, Lema, & Tamayo (2011), González & Tamayo (2012) concluyen que entre un 77.8% y 60% de los estudiantes de la Universidad de Manizales presentan hábitos sedentarios.

Por su parte, a nivel local, Martínez (2008), realizó un estudio con estudiantes de primer semestre de la Fundación Universitaria del Área Andina, en el que detectó prevalencia de bajos niveles de Actividad Física en un 90,1% de la muestra. Así mismo, a través de este estudio, se establece una fuerte relación entre el abandono de las prácticas físico-deportivas y el ingreso a la Universidad. En suma a lo anterior, según un estudio realizado en la Universidad Nacional de

Colombia por Martínez, Neira & Velásquez (2005) los hábitos sedentarios y de inactividad física también se presentan en los estudiantes, ya que, en la Dirección de Bienestar Universitario sólo el 12% de los estudiantes hacen uso de los espacios y programas físico-deportivos ofrecidos, resaltando que del 88% restante de estudiantes no se tienen ningún registro de practica o participación.

En efecto, y teniendo en cuenta que, los estudios mencionados son solo un pequeño apartado de las investigaciones desarrolladas actualmente en el área, se puede observar que la población universitaria presenta un estilo de vida sedentario, convirtiéndose en un problema debido al alto impacto que tiene el sedentarismo y los bajos niveles de actividad física, como desencadenante de enfermedades no transmisibles según la OMS (2010).

En suma a esta problemática, es preciso resaltar que, para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) la inactividad física presenta gran prevalencia en todos los países, y representa el cuarto factor de mortalidad mundial. Es decir, los bajos niveles de AF y sedentarismo influyen negativamente en el estado general de la salud, siendo primordial dar respuesta a este tipo de problemáticas desde el área de la educación física y afines.

Finalmente, teniendo en cuenta los bajos niveles de AF, se puede inferir que dicho problema en población universitaria es causado por varios factores, entre los que entran en consideración la presencia de barreras u obstáculos, los cuales limitan la práctica de AF. Por consiguiente, en pro de suplir este problema, surge la necesidad de determinar ¿Cuáles son las barreras para la práctica de actividad física de los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - Uniminuto?

## **2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son las barreras para la práctica de actividad física en los estudiantes de la facultad de educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - Uniminuto?

## **2.3. JUSTIFICACIÓN**

Ahora bien, teniendo en cuenta la problemática planteada en relación a los bajos niveles de AF y el porqué de estos bajos niveles, es decir las barreras, resulta pertinente y relevante determinar estas barreras desde el área de la educación física y demás afines, ya que resulta en un paso fundamental para que posteriormente se promoció de manera más eficaz la práctica regular de AF.

Por otra parte, teniendo en cuenta los estudios en cuanto a las barreras desarrollados por Cecchini & González, (2008); Rodríguez, Boned, & Garrido (2009) y Serra, Generelo & Zaragoza (2010) se puede apreciar que las barreras presentadas para practicar AF no se repiten en cada población universitaria, es decir que, estas por lo general varían conforme al contexto de cada universidad. En efecto, determinar las barreras de los estudiantes de la Facultad de Educación (FEDU) de Uniminuto se convierte en un tema importante de investigación con el fin de contextualizar el ambiente de Uniminuto frente a las barreras.

Finalmente, en suma a lo anterior, resulta fundamental que a nivel universitario las instituciones de educación superior desarrollen estudios de este tipo, ya que a través de ellos y de sus comparaciones, se puede llegar a definir el contexto nacional a nivel de las barreras. Es decir, la presente investigación resulta importante ya que esta contribuye a esclarecer y delimitar el tema de las barreras para practicar AF a nivel local y nacional en población universitaria.

## **2.4. OBJETIVOS**

### **2.4.1. Objetivo General.**

- Establecer las Barreras para la práctica de actividad física de los estudiantes de la Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – Uniminuto para el segundo periodo académico del año 2014 (2014-2).

### **2.4.2. Objetivos Específicos.**

- Identificar las barreras para la práctica de actividad física más presentadas por los estudiantes de la facultad de educación de Uniminuto para el periodo académico 2014-2.
- Analizar las barreras que prevalecen para la práctica de actividad física en los estudiantes Hombres y Mujeres de la facultad de educación de Uniminuto
- Comparar la edad con las barreras presentadas por los estudiantes de la facultad de educación de Uniminuto.
- Registrar las barreras que predominan en cada semestre para los estudiantes de la facultad de educación de Uniminuto.
- Diferenciar según el programa académico la prevalencia de barreras para la práctica de actividad física en los estudiantes de la facultad de educación de Uniminuto.
- Calcular el porcentaje de estudiantes de la facultad de educación que tienen menos probabilidad de practicar actividad física.

### **3. MARCO REFERENCIAL**

En el presente capítulo se desarrollarán las bases conceptuales que dan sustento a la investigación con el fin de relacionar los componentes del apartado anterior con la teoría. Además, se realizará énfasis en los principales resultados de estudios e investigaciones que anteceden la presente, con el fin de indagar qué se conoce frente al tema de investigación y así desde los aspectos teóricos y conceptuales los temas relevantes dentro de la investigación.

#### **3.1. MARCO DE ANTECEDENTES**

Dentro del marco de antecedentes se tienen en cuenta estudio enfocados a determinar las barreras, obstáculos o factores que impiden a las personas, y específicamente a los universitarios la práctica de actividad física regular. El presente marco de antecedentes está compuesto por 5 antecedentes internacionales y 2 nacionales, resaltando que además a nivel local se tiene alguna información acerca de investigaciones del mismo corte realizadas en la Universidad Javeriana de la sede Cali y Bogotá. Así mismo, es importante resaltar que dichos estudios se abordan dentro del marco teórico como medio para relacionar la teoría de las barreras para la práctica de AF en la población universitaria

A nivel internacional, se tienen los estudios desarrollados por, Niñerola & Pintanel (2006) en la Universidad Autónoma de Barcelona (España), además de Cecchini & González (2008) quienes identificaron las barreras de los estudiantes de la universidad de Oviedo (España). A su vez, Serra, Generelo & Zaragoza (2010) determinaron las barreras a la AF en los universitarios de la provincia de Huesca (España). También se tiene la investigación realizada por Pavón, Moreno, Gutiérrez & Sicilia (2006) quienes señalan que algunas de las barreras en universitarios españoles.

Por otra parte, el contexto del continente americano, Flores & Ruiz (2010) analizan las razones para nunca realizar actividades físico deportivas en los estudiantes de la Universidad de Guadalajara (México). Sumado a esto, en el contexto nacional, González & Tamayo (2012) estudiaron las principales barreras para la práctica de actividad física en un grupo de estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales. En suma a la evidencia nacional, Ríos & Bedoya (2008) analizan las barreras hacia la actividad física de los estudiantes del primer semestre del programa de Ciencias del Deporte, de la Universidad Tecnológica de Pereira (UTP).

### 3.2. FLUJOGRAMA DEL MARCO TEÓRICO

A continuación se presenta la asociación gráfica de los temas a desarrollar dentro del marco teórico de la presente investigación, con el fin de adentrar al lector al siguiente apartado y facilitar las relaciones de los conceptos y teorías a desarrollar en el marco teórico.

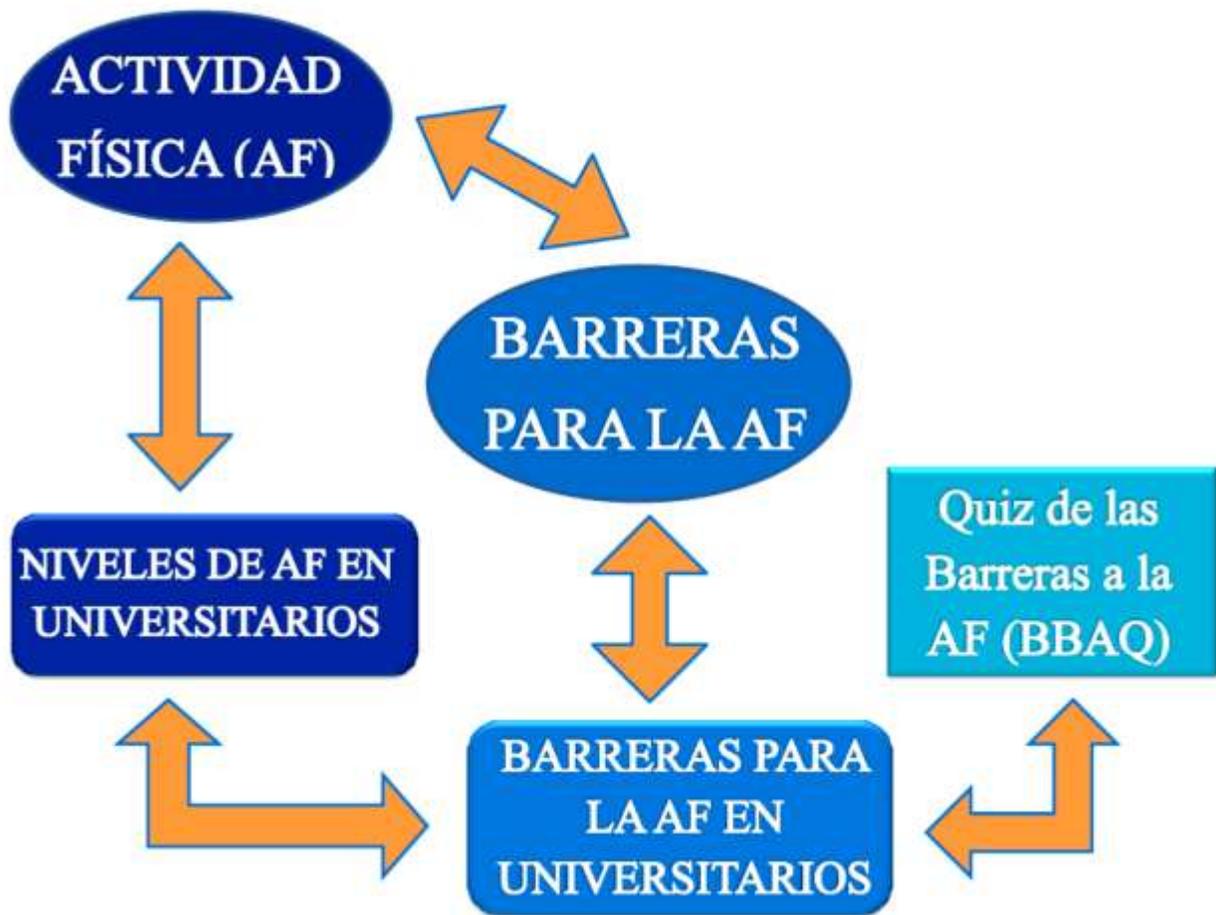


Gráfico No. 1. Flujograma

### 3.3. MARCO TEÓRICO

A continuación se realiza el desarrollo de los temas y subtemas relacionados con la presente investigación, con el fin de facilitar al lector la comprensión de la misma. El abordaje conceptual se realiza a partir de tres grandes temáticas, como lo son, Actividad física (AF), Barreras de la AF y la herramienta Barriers to Being Active Quiz (BBAQ), como el instrumento utilizado para determinar las barreras a la AF. Estos a su vez, se dividen en algunos subtemas, que ayudan a delimitar el tema de investigación.

#### *Actividad Física.*

La Actividad física (AF) es un concepto que se viene desarrollando desde hace ya varios años, el cual ha sido abordado por varios organismos internacionales, así como autores, ya que, con el pasar del tiempo ésta ha cobrado mayor importancia para las naciones y organizaciones mundiales, por su incidencia en la calidad de vida y el estado de salud pública. Además, actualmente existen recomendaciones y directrices mundiales que sustentan su importancia y promoción en toda la población.

El concepto de AF, desarrollado desde un punto de vista fisiológico, se relaciona con el movimiento, los músculos y el gasto energético, visión que comparte la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) al definirla como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. Así mismo, Araya (2007) cita al Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) (2001) y la define bajo los mismos parámetros, añadiendo que el gasto de energía debe ser sustancial o considerable. También, el Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (USDHHS) (2008) define AF de la misma

manera que la OMS, y a esta le suman, que el término se refiere a los movimientos que benefician a la salud.

En adición a la corriente fisiológica, se adscribe la definición de Coldeportes (2010), entendiéndolo por AF a “cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles de reposo”. En esta misma perspectiva se encuentra la definición de Sánchez (1996) la cual recae en parámetros muy similares. Es decir, vista desde una óptica fisiológica la AF posee las mismas similitudes en relación a los conceptos desarrollados por diferentes autores y organizaciones.

Por otra parte, se encuentra el concepto desarrollado por García, Ospina, Aguinaga & Russi (2009) refieren a Annicchiarico (2002), el cual adiciona elementos socioculturales a la perspectiva fisiológica, al entender la AF como “cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. También López, (N, a) citando a Devís & Cols (2000) define la AF a través de una estética social. Es decir, estas dan como resultado, un punto de vista más holístico e integral a partir de la condición innata de interactuar de los seres humanos.

Ahora bien, desde una visión más social e informal, se encuentra el concepto desarrollado por el Ministerio de Salud de Argentina (2013) que define a la AF como “una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados”.

Lo cual, permite comprender que la actividad física está implícita en el contexto de lo cotidiano y se da también en el contexto del hogar y el trabajo, y no esencialmente en el parque.

En suma a lo anterior, y combinando puntos de vista, se encuentra el concepto de Cintra & Balboa (2011) quienes retoman características de los conceptos de Caspersen, Powell & Christensen (1985) y Foster (2000) a través de lo cual la definen como “todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, independientemente de que éste sea realizado en el trabajo o en su tiempo de ocio, siempre y cuando aumente el consumo de energía considerablemente”. Es decir, que a las características de movimiento y gasto energético se le añaden también las del tiempo libre y/o sitio de trabajo.

En síntesis, se puede interpretar que el concepto de AF está estructurado desde aspectos fisiológicos, sociales y cotidianos, los cuales permiten atribuir al concepto de AF las siguientes particularidades: movimiento músculo-esquelético voluntario, gasto de energía superior al de reposo, se da en el tiempo libre o en las ocupaciones, tiene lugar en el trabajo o en el hogar y otros espacios, y permite la interacción social.

Finalmente, tras el abordaje conceptual acerca del tema en mención, se puede concluir que los conceptos relacionados anteriormente, parten de una misma base conceptual, a la cual según la perspectiva de cada autor se le atribuyen nuevos juicios y valores. En efecto, para el desarrollo de la presente investigación se tendrá en cuenta el concepto desarrollado por Cintra & Balboa (2011), ya que es un concepto que combina un aspectos fisiológicos y sociales, incluyendo las principales características de AF.

Ahora bien, la Actividad Física ha sido clasificada en relación a varios aspectos o ítems, entre los que se encuentran los niveles de la misma, los cuales, a partir de algunos parámetros permiten categorizar a la población en activos o inactivos, de acuerdo a la cantidad de AF que realizan habitualmente. Además, los estudios enfocados al nivel de AF permiten identificar en qué grupo poblacional (edades, sexo) se presenta mayor prevalencia de hábitos sedentarios, así como también, los grupos poblacionales que presentan mayor adherencia a la práctica de actividad física.

Una de las clasificaciones desarrolladas acerca de los niveles de AF, es la señalada por el Ministerio de Salud de Argentina a través de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2006). La clasificación consta de 3 categorías, entre las que se encuentran: nivel bajo, nivel moderado o nivel elevado de AF. Es decir, se establece una subcategoría que separa a las personas activas e inactivas, la cual se puede relacionar como una categoría de personas semi-activas (nivel moderado). A continuación se detalla la clasificación en mención.

- **Nivel Bajo de AF:** Personas sin alguna actividad de gasto considerable reportada.
- **Nivel Moderado de AF:** Personas con 3 o 5 días de actividades moderadas de al menos 20 minutos por día.
- **Nivel Elevado de AF:** Personas con 5 o 7 días de actividades moderadas/intensas de al menos 30 minutos por día.

En suma a lo anterior, el United States Department of Human Health Services (2008), aporta una clasificación adicional acerca de los niveles en los que se clasifica la AF, según lo expresado en su libro “Physical Activity Guidelines for Americans” (2008), esta clasificación

incluye un nuevo nivel a diferencia de la clasificación anterior, tal y como se puede observar a continuación, además expresa una clara relación entre cantidad total de AF y beneficios para la salud.

<b>NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA (USDHHS, 2008)</b>			
<b>Niveles de Actividad Física</b>	<b>Rango de Intensidad (Min / Semana)</b>	<b>Resumen de beneficios de salud general</b>	<b>Comentario</b>
<b>Inactivo</b>	No hay actividad más allá de la línea de base	Ninguno	La falta de actividad no es saludable
<b>Bajo</b>	Actividad más allá de la línea de base, pero menos de 150 minutos a la semana	Algunos	Los bajos niveles de actividad son claramente preferibles a un estilo de vida inactivo
<b>Medio</b>	150 minutos y 300 minutos a la semana	Sustancial	Actividad en el extremo superior de este rango tiene beneficios adicionales para la salud y más amplios que la actividad en la parte baja.
<b>Alto</b>	Más de 300 minutos a la Semana	Adicional	La ciencia actual no permite a los investigadores identificar un límite superior de actividad por encima del cual no hay beneficios adicionales para la salud.

**Tabla No. 1. Niveles de AF (USDHHS).**

*Tomado de: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>*

Por otra parte, teniendo en cuenta los conceptos de AF y niveles de la misma, desarrollados anteriormente, es preciso ahora, enfocar estas temáticas con la población objeto del estudio, es decir, comentar en base a otros estudios acerca del nivel de AF que prevalece en la

población universitaria, con el fin de tener un punto de partida frente al nivel en el que se encuentra que dicha población. Ya que, los estudios realizados para determinar los niveles de AF no sólo se centran en la población adolescente o el adulto mayor, sino también se han desarrollado estudios en población universitaria como se podrá apreciar a continuación.

Desde el contexto internacional, Cocca, Mayorga & Viciano (2013) clasifican en un nivel bajo de AF (inactivos) al 60% de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad de Granada (España) ya que ninguno alcanza los 60 minutos de AF diaria que recomienda la OMS (2010) para este grupo. Es decir, dentro de los dos primeros ciclos de la universidad de granada prevalece en gran medida la inactividad física.

En suma a lo anterior, pero visto desde el contexto del continente americano, Martínez, Sámano, Asadi, Magallanes & Rosales (2008) señala que el 49.5% de la población universitaria mexicana, reporta no realizar ninguna práctica físico-deportiva, es decir, tienen un nivel bajo de AF. En cambio, para Salazar, Vizueté & De la Cruz (2011) el 53.9% de la población de la Universidad de Colima (México) se encuentra dentro de los niveles bajos de AF. Por consiguiente, se pueden asociar conductas sedentarias a la cerca de la mitad de la población mencionada.

Sin embargo, Jiménez & Olvera (2008) en contradicción a lo anterior, muestran que el 75.2% de los estudiantes de la Universidad Veracruzana (México) es sedentaria, es decir, su nivel de AF es bajo. Así pues, pese a que las cifras varían en relación a los estudios anteriores, es clave resaltar que, por lo general más del 50% de las poblaciones en mención tienen un nivel bajo de AF.

Por otra parte, en el contexto Colombiano, Moreno, Cruz & Angarita (2014) señalan que el 57% de los estudiantes de la Universidad de la Sabana sede Chía, pertenecientes a los programas de Fisioterapia, Enfermería y Medicina, se encuentran en un nivel bajo de AF. A su vez, Rodríguez, Molina, Jiménez & Pinzón (2011) clasifican en un nivel bajo al 48.6% de los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad el Bosque sede Bogotá. Por lo cual, se puede inferir que la realidad a nivel nacional se asemeja mucho con los resultados internacionales.

En síntesis, con relación a los resultados mencionados en este apartado, resulta un tanto evidente la prevalencia del bajo nivel de AF de los universitarios, en términos generales. Además, posiblemente esta realidad en cuanto al nivel de práctica física, no difiere en la población objeto de la presente investigación. También, se refleja una constante en estos estudios, en cuanto a que, más de la mitad de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo de AF.

Finalmente, teniendo en cuenta los resultados de los estudios mencionados anteriormente, es posible identificar que la población de los estudiantes universitarios se encuentran en mayor medida dentro de la clasificación de nivel bajo de AF. Es decir, a través de esta evidencia se puede percibir que prevalecen los hábitos sedentarios y la inactividad física en la población universitaria.

### ***Barreras a la Actividad Física.***

Las barreras a la AF, dificultan la práctica regular de la misma, por lo cual, los programas que buscan promocionar la práctica de actividades físico-deportiva, posiblemente no resulten tan exitosos si no se tienen en cuenta dichas barreras. En efecto, los estudios acerca de este tema en distintas poblaciones van en aumento, ya que, a pesar de que se reconoce la importancia de practicar AF, diversos estudios señalan múltiples barreras o impedimentos de las personas para su practicarla. A continuación se aborda el concepto en mención, con el fin de contextualizar al lector con esta temática relevante dentro de la investigación.

Desde una óptica psicosocial, Capdevila, Niñerola & Pintanel (2006) entienden el concepto de barreras como “una serie de circunstancias que presentan determinadas conductas relacionadas a la inactividad física, que pueden ser reales o imaginarias dependiendo de un estilo de vida que lleve una población”. Es decir, las barreras son vistas como una serie de circunstancias que derivan en una conducta que impide la práctica regular de AF.

En suma a lo anterior, Becerra & Díaz (2008), citan a Pender (2003), para definir el término de barreras a la AF, entendiéndose como “todos los bloqueos que anteceden la adopción de una determinada conducta, los cuales pueden ser reales o imaginarios”. Además resalta que, estas se convierten en un fuerte predictor de la conducta de salud. Así pues, según lo expresado por Becerra & Díaz (2008) a través de Pender (2003) es posible inferir una relación del concepto de barreras con bloqueos u obstáculos, y resalta la influencia negativa de estas en el estado de salud.

Sin embargo, Serra, Generelo & Zaragoza (2010) definen las barreras desde una óptica más integral, como “la existencia de dimensiones que obstaculizan la aparición de la adherencia a la práctica de AF y que se denominan de forma genérica <barreras>”. Por consiguiente, se infiere que posiblemente, las barreras son una de las causas de la inactividad física en la sociedad actual.

Por su parte, Flores (2009) hace referencia a Sallis & Owen (1999) para desde una óptica relacionada al ejercicio y tiempo libre, definir el concepto de barreras como “obstáculos que impiden o dificultan la posibilidad de entrenar o ejercitarse durante el tiempo libre. Ya que, ejercen un efecto adverso sobre la capacidad del sujeto reduciendo la intención para poder llevarla a cabo”. Es decir, bajo este concepto, las barreras reducen la intención de las personas para practicar la AF.

En suma a lo anterior, Flores (2009) también cita a Bourdeaudhuij & Sallis (2002) para definir nuevamente el concepto en mención desde una visión más social e informal, entendiendo las barreras como “excusas o motivos para los estilos de vida inactivos”. Así mismo, desde la misma visión, para Amengual (2008) “La barreras son entendidas como ese algo que impida o dificulte el desarrollo de una o varias actividades en cualquier contexto”.

En síntesis, es posible inferir que, el concepto de barreras asocia a los impedimentos, factores, obstáculos, excusas, circunstancias, dimensiones y demás elementos que en definitiva impiden la práctica regular de AF, y por consiguiente afectan el estado de salud en cualquier población. Además, así como algunos autores lo señalan, estas pueden ser de origen real (tangibles) o imaginario (psicológicas). Finalmente, teniendo en cuenta la visión de los conceptos

abordados, para el desarrollo de la presente investigación se asume el concepto desarrollado por Serra, Generelo & Zaragoza (2010), ya que contiene aspectos característicos de las barreras y hace hincapié en que de forma genérica se denominan barreras.

Ahora bien, después de conceptualizar el término de barreras de la AF, y conociendo que, las barreras son las dimensiones que obstaculizan la aparición de la práctica regular de AF, es fundamental dar a conocer a través de algunos estudios realizados, cuáles son estas barreras en la población universitaria. Resaltando de antemano que, según Serra, Generelo & Zaragoza (2010) citando a Pate et al. (2002) las personas que mayor número de barreras perciben o presentan, tienen menos probabilidad de convertirse en personas activas o realizar AF.

En relación a las barreras presentadas por la población universitaria, y desde el contexto internacional, Capdevila, Niñerola & Pintanel (2006) en su estudio con los estudiantes de la Universidad Autónoma de Barcelona (España) la cual arrojó como resultados que “la mayoría de los sujetos de la muestra expresan barreras para practicar ejercicio o actividad física relacionadas con: la falta de organización y/o motivación, como lo son “tener pereza” o “tener demasiadas obligaciones”. Así pues, esta población específica presentó sólo dos barreras como principales.

En cambio, en un contexto similar al anterior, Cecchini & González (2008) identificaron como barreras de los estudiantes de la universidad de Oviedo (España) las siguientes: “falta de tiempo; pereza y falta de instalaciones”, tanto en mujeres como en hombres, resaltando que, los estudiantes de la muestra no realizan ningún tipo de práctica físico-deportiva. Por consiguiente, al presentar 3 barreras, los estudiantes en cuestión poseen menos probabilidad de transformarse en personas activas.

Ahora bien, Serra, Generelo & Zaragoza (2010) determinaron las barreras a la AF en los universitarios de la provincia de Huesca (España), y dentro de los resultados obtenidos clasifican las barreras encontradas en mayores, moderadas y menores, de la siguiente manera: Mayores, presentadas por más 50% del alumnado son, “tengo que estudiar mucho; no tengo tiempo y tengo muchos deberes”; Moderadas, presentadas por el 25 - 49% son , “no soy bueno en la actividad física, tengo muchas tareas de la casa, estoy cansado, tengo pereza para hacer actividad física, no tengo sitio para realizar actividad física, no tengo a nadie, no tengo equipo, y los sitios de actividad física están lejos”; y las Menores, percibidas por menos del 25%, son “no me dejan salir solo, no es seguro jugar en la calle, tener miedo a lesionarme, no me gusta la actividad física, no disfruto de la actividad física, es aburrida, y me pongo nervioso cuando realizo actividad física”. Es decir, se puede apreciar que esta población presenta una gran diversidad de barreras para la práctica de AF.

Por otra parte, el contexto del continente americano, Flores & Ruiz (2010) analizan las razones para nunca realizar actividades físico deportivas en los estudiantes de la Universidad de Guadalajara (México), encontrando como resultados que, en un 52.5% “no tener aptitudes para la realización de actividades físico-deportivas”, es la principal barrera. Seguida de “falta de tiempo y pereza” con un 49.2% de prevalencia. Por consiguiente, se puede inferir que además de la prevalencia de la barrera asociada a la falta de tiempo y pereza, los estudiantes también aluden en gran medida razones de tipo motriz.

Desde otra mirada, en el contexto nacional, González & Tamayo (2012) estudiaron las principales barreras para la práctica de actividad física en un grupo de estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales, pertenecientes a las universidades: Católica, Autónoma, Nacional, de

Caldas y de Manizales. Dentro de las principales barreras se encontró, “la falta de conocimientos acerca de la AF y la influencia negativa de la formación recibida desde la infancia”. Por consiguiente, a diferencia del contexto internacional, aquí aparecen unas barreras que no habían tenido relevancia en los estudios mencionados hasta el momento.

En suma a la evidencia nacional, Ríos & Bedoya (2008) analizan las barreras hacia la actividad física de los estudiantes del primer semestre del programa de Ciencias del Deporte, de la Universidad Tecnológica de Pereira (UTP). En el que los resultados muestran que, “falta de tiempo; falta de autodisciplina; falta de compañía; desánimo y falta de un clima adecuado” son las principales barreras. En relación a lo anterior, se identifica que de manera anecdótica, este grupo de estudiantes de Ciencias del Deporte, son quienes más número de barreras presentan.

También en el contexto nacional, Quiñones, Sterling & Ramírez (2011) analizan las barreras y dificultades para la práctica de actividad física en estudiantes de medicina de la universidad ICESI - Cali. En el cual, los resultados muestran “falta de tiempo; falta de conocimientos y falta de motivación” como las principales barreras frente a la AF. En efecto, en relación a los estudios nacionales, se puede inferir que la falta de conocimientos es una barrera que difiere a las identificadas en los estudios internacionales (España).

En síntesis al tema de las barreras en la población universitaria, se puede señalar que las principales barreras que aluden los estudiantes universitarios, en términos generales, se relacionan directamente con la pereza, también la falta de tiempo, que en algunos casos se identifica como poseer muchas obligaciones. Cabe resaltar, que a nivel internacional la pereza y el factor tiempo son las principales barreras, pero en contraste, en los estudios de México y

Colombia puntualmente, las principales barreras están relacionadas con el factor cognitivo y motriz. Es decir, según el contexto al que se enfrenta cada población universitaria, difieren las barreras presentadas.

Ahora bien, para la presente investigación, es clave resaltar que los tipos de barreras que pueden presentar los estudiantes de la facultad de educación de Uniminuto, están establecidos por el instrumento Barriers to Being Active Quiz (BBAQ) el cual está validado para ser aplicado en población universitaria por el Centro de Control y Prevención de las Enfermedades No Contagiosas (CDC), y del cual referimos a continuación.

### ***Herramienta Barriers to Being Active Quiz.***

Por lo general, se esperaría que, en la medida que van aumentando los estudios para determinar las barreras para la realización de AF, lo hagan también los instrumentos para evaluar las mismas, pero, en contraste son muy pocos los instrumentos desarrollados (Capdevila et al. 2006). Entre los instrumentos desarrollados para el estudio de las barreras se encuentran, el “San Diego Health and Exercise Questionnaire” (SDHEQ) (1992), el “Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico” (ABPEF) (2006) y el “Barriers to Being Active Quiz” (BBAQ) (1999). Sin embargo, estos han sido adaptados y validados para ser aplicados en distintas poblaciones de acuerdo a sus características bio-psico-sociales.

En efecto, dichos instrumentos se caracterizan por su aplicabilidad masiva y rigurosidad científica, pero, además de los ya mencionados, también existen encuestas no estandarizadas en formato entrevista, pero, estas resultan tener poca fiabilidad en sus resultados, ya que, dentro de estas, sólo se incluyen las barreras mencionadas por los sujetos, dejando de lado la opción de

identificar barreras no comunes o convencionales. Caso contrario al BBAQ, que cuenta con una alta rigurosidad y fiabilidad dentro de sus resultados y esta validado internacionalmente.

El “Barriers to Being Active Quiz” (BBAQ) según Capdevila, Niñerola & Pintanel (2006) es una importante aportación, propuesta por el United States Department of Human Health Services (USDHHS, 1999) el cual, ha sido utilizado por diferentes organismos estadounidenses como el Centers for Diseases Control (CDC) y su División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad (DNPAO) para evaluar las barreras en población universitaria.

Por su parte, Sawchuk et al. (2011) en su investigación “Barriers and Facilitators to Walking and Physical Activity Among American Indian Elders” señala al BBAQ como un quiz que consta de 21 ítems o afirmaciones a las que se responde una escala de probabilidad. Este permite evaluar las siguientes barreras a la actividad física: “1) la falta de tiempo, 2) la influencia social, 3) falta de energía, 4) la falta de fuerza de voluntad, 5) miedo de lesiones, 6) falta de habilidad, y 7) la falta de recursos (por ejemplo, servicios de recreación, equipo de ejercicio)”. Es decir, el instrumento establece siete barreras a la AF, y por medio de su aplicación determina para cada sujeto, cuáles presenta y en qué relevancia.

Finalmente, el instrumento BBAQ es un instrumento diseñado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (USDHHS), que además está siendo promovido por el Centro de Control y Prevención de las Enfermedades No Contagiosas (CDC), el cual ha sido validado para aplicar en población latinoamericana y principalmente universitaria. Así mismo, se cuenta con estudios previos a nivel nacional (universidad Javeriana sede Cali y Bogotá) que pueden ser fuente para una futura comparación.

A continuación se encuentra el gráfico correspondiente al instrumento detallado en el apartado anterior.



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO.**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN.**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.**

• Fecha de Nacimiento:       • Sexo: M  F  • Semestre: \_\_\_\_\_

• Licenciatura en: • Pedagogía Infantil  • Educación Física  • Educación Básica en Tecnología e Informática   
• Educación Artística  • Humanidades y Lengua Castellana  • Inglés  • Informática

**QUIZ DE LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA ¿QUÉ COSAS LE IMPIDEN SER MÁS ACTIVO?**

**INSTRUCCIONES:** A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar el por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

<b>¿Qué probabilidad tiene de decir?</b>		Muy Probable	Algo Probable	Algo Improbable	Muy Poco Probable
		3	2	1	0
1.	Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	3	2	1	0
2.	A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar Actividad Física, así que no tengo oportunidades de hacer ejercicio.	3	2	1	0
3.	Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	3	2	1	0
4.	He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	3	2	1	0
5.	Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	2	1	0
6.	No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	2	1	0
7.	No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	3	2	1	0
8.	Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc.	3	2	1	0
9.	Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas.	3	2	1	0
10.	Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	3	2	1	0
11.	Es más fácil para mi encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	3	2	1	0
12.	Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	3	2	1	0
13.	Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	0
14.	Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	3	2	1	0
15.	Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	3	2	1	0
16.	Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	3	2	1	0
17.	Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	3	2	1	0
18.	Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	3	2	1	0
19.	Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco.	3	2	1	0
20.	No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entrenarme	3	2	1	0
21.	Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría mas probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC (Centers for Disease Control and Prevention) • [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers\\_quiz.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers_quiz.pdf)

Gráfico No. 2. BBAQ.

## **4. DISEÑO METODOLÓGICO**

En el presente apartado se desarrollarán aspectos relacionados con la elaboración del presente estudio, en términos de investigación. A su vez, en términos de Sampieri, Collado & Lucio (2010) (p.p. 120) el diseño metodológico hace referencia al plan o estrategia que se desarrolla para obtener la información que se requiere en una investigación, y este, incluirá los procedimientos y actividades encaminadas a responder la pregunta de investigación.

### **4.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación es de tipo Transversal Descriptivo, teniendo en cuenta que según Sampieri, Collado & Lucio (2010) (pp 151-152) las investigaciones transversales recolectan datos en un solo momento o tiempo único, siendo entonces el presente estudio de tipo transversal descriptivo. En adición a lo anterior, las investigaciones de tipo transversal descriptivo “tiene como objetivo analizar la incidencia de una o más variables en una población. Además, el proceso consiste en ubicar al grupo en una o diversas variables, y así proporcionar su descripción” (Sampieri, Collado & Lucio, 2010).

En efecto, el presente estudio busca analizar las barreras a la actividad física (descripción) como variable en los estudiantes de la facultad de educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - Uniminuto, en el segundo periodo académico del año 2014 (transversal).

## 4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población correspondiente a la presente investigación la componen los estudiantes de la Facultad de Educación (FEDU) de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - Uniminuto Sede Principal, siendo esta, un total de 3571 entre hombres y mujeres, los cuales están matriculados para el periodo académico 2014-2, y están distribuidos en 7 programas académicos que posee la universidad para esta facultad, de la siguiente manera.

POBLACIÓN	
FACULTAD DE EDUCACIÓN UNIMINUTO	
LICENCIATURAS	N° ESTUDIANTES
Lic. Básica en Humanidades y Lengua Castellana	283
Lic. Básica en Tecnología e Informática	61
Lic. Básica en Educación Artística	367
Lic. en Informática	143
Lic. en Educación Física Recreación y Deporte	1307
Lic. en Pedagogía Infantil	956
Lic. en Idioma Extranjero Inglés	454
<b>TOTAL</b>	<b>3571</b>

**Tabla No. 2. Población.**

Por su parte, la muestra de la investigación está compuesta por un total de 2000 estudiantes de la Facultad de Educación (FEDU) de Uniminuto entre hombres y mujeres, los cuales representan un 56% de la FEDU. Estos, fueron elegidos de manera aleatoria y el único criterio de selección fue, que pertenecieran a la Facultad de Educación. La muestra en relación al programa académico, se encuentra distribuida de la siguiente manera.

<b>MUESTRA</b>		
<b>FACULTAD DE EDUCACIÓN UNIMINUTO</b>		
<b>LICENCIATURAS</b>	<b>N° ESTUDIANTES</b>	<b>% DE CADA PROGRAMA</b>
Lic. Básica en Humanidades y Lengua Castellana	107	37%
Lic. Básica en Tecnología e Informática	25	40%
Lic. Básica en Educación Artística	157	42%
Lic. en Informática	79	55%
Lic. en Educación Física Recreación y Deporte	785	60%
Lic. en Pedagogía Infantil	511	53%
Lic. en Idioma Extranjero Inglés	336	74%
<b>TOTAL</b>	<b>2000</b>	<b>56%</b>

**Tabla No. 3. Muestra.**

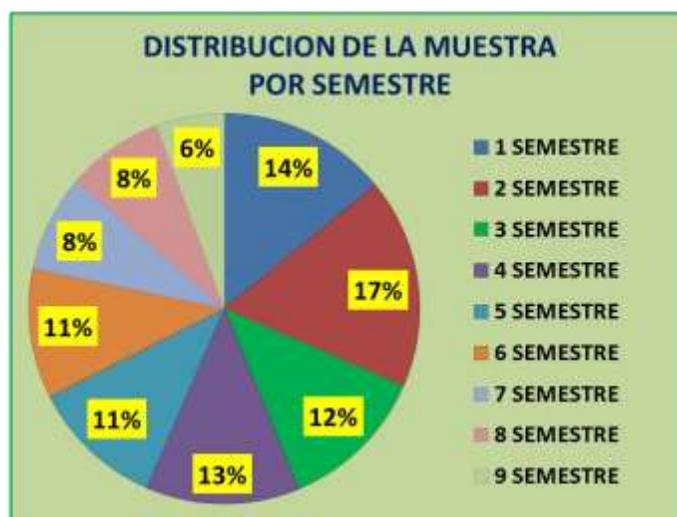
A continuación se presenta de manera gráfica la distribución de la muestra en relación a las variables sociodemográficas de Sexo, Edad, Semestre y Programa Académico, variables sobre las cuales se realizara el análisis en comparación con la percepción de las barreras para la práctica de AF.



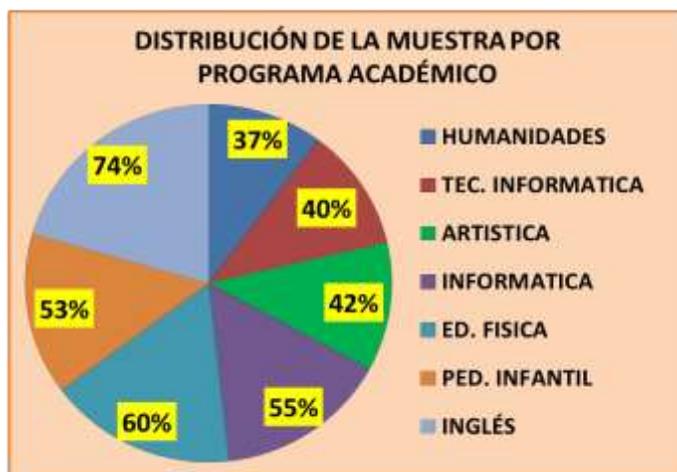
**Gráfico No. 3. Muestra-Sexo.**



**Grafico No. 4. Muestra-Edad.**



**Grafico No. 5. Muestra-Semestre.**



**Grafico No. 6. Muestra-Programa.**

### **4.3. FASES DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **Fase I: Levantamiento teórico.**

El levantamiento teórico se realizó por medio de la identificación en los temas importantes de la investigación y su correlación. La fase I se realizó a través de un proceso de búsqueda acerca de estudios relevantes relacionados con el tema de investigación, es decir, Actividad física, Barreras de la actividad física, centrados en la población universitaria. Posteriormente estos estudios fueron analizados para determinar la utilidad dentro del proyecto, centrándonos en las diferentes bases de datos de Dialnet y el portal de Google Académico.

#### **Fase II: Identificación, Solicitud, Autorización y Aplicación del Instrumento BBAQ.**

La identificación del instrumento Barriers to Being Active Quiz (BBAQ), se realizó a partir de la búsqueda de información relacionada con: el origen, descripción y utilidad del quiz. A su vez, se solicitó la autorización al profesor Fernando Rubio, de la Universidad Javeriana - Sede Cali para la utilización del Instrumento, puesto que él tradujo y validó el quiz para ser aplicado en población colombiana universitaria, además, él nos facilitó el esquema físico del instrumento. Luego de tener el instrumento nos dimos a la tarea de aplicarlo en nosotros mismos, con el fin de identificarlo y de esta manera apropiarnos del mismo, para poderlo aplicar a la población a la cual se le realizaría la encuesta

Acto seguido, se realizó la búsqueda de los estudios en los que se ha utilizado este instrumento y los principales resultados de los mismos, de lo cual se identificaron características socio demográficas que pueden incluirse en la investigación: como el sexo, la edad, el programa académico y el semestre. Finalmente se procedió a rediseñar el formato de presentación del Instrumento, teniendo en cuenta la ubicación y distribución de la información en la hoja, de

manera tal que no fuera extenuante, ni complicado de diligenciar y añadiendo la etiqueta respectiva de Uniminuto.

Una vez diseñado el formato de presentación del instrumento fue necesario solicitar la autorización en primera instancia al director del programa de Licenciatura en Educación Física por medio de una carta firmada por el grupo de estudiantes y la tutora, además se le explicaron generalidades del proceso de investigación a realizar, con el fin de que se enterara de las actividades a desarrollar durante el proceso de la misma.

Posteriormente se le solicitó que en su calidad de Director del programa, y Junto a la Coordinadora de la línea de Investigación en Actividad Física (tutora) remitieron una carta de autorización y colaboración para el desarrollo de la investigación a los directores académicos de los demás programas. Finalmente se obtuvo la autorización de los directores de programa de toda la facultad de educación para ingresar a las aulas de clase y aplicar la encuesta a los estudiantes de la Facultad de manera aleatoria.

La aplicación del instrumento se vio facilitada gracias a que, cada director nos remitió los horarios correspondientes a las asignaturas de cada programa, lo cual permitió llegar directamente al aula específica en donde se encontraban partes de la muestra para aplicar la encuesta. Esta aplicación, se realizó de manera aleatoria en las tres jornadas académicas (mañana, tarde y noche) y de acuerdo a la disponibilidad del grupo de trabajo.

Para la realización del trabajo de campo el protocolo a seguir fue el siguiente:

- Una vez identificado el salón a encuestar, se hacía una presentación ante el docente encargado de la clase y se le explicaba brevemente que pertenecíamos a la licenciatura en educación física y estamos desarrollando el proyecto de grado, para lo cual era necesario aplicar una encuesta, luego se le entregaba la autorización firmada por el director correspondiente del programa y de acuerdo a la disponibilidad de la clase se procedía a ingresar al aula.
- Teniendo la autorización y colaboración del docente encargado de la clase, nos presentamos ante los estudiantes y se explicaba rápidamente el objetivo de la investigación, Luego se les solicitaba colaboración para responder la encuesta, obteniendo la aceptación de los estudiantes se distribuían las encuestas y se les resaltaba colocar la fecha de nacimiento, mas no la del año en curso, ya que fue una constante problema a lo largo del trabajo de campo.
- Los estudiantes duraban alrededor de 6 minutos respondiendo la encuesta, una vez terminada esta se le agradecía al profesor y a los compañeros por el tiempo prestado y la colaboración para la investigación.

### **Fase III: Tabulación y análisis de resultados.**

La tabulación de las encuestas fue realizada acorde a la escala de análisis de resultados que posee el Barriers to Being Active Quiz (BBAQ), la cual está determinada por el United States Department of Human Health Services (USDHHS, 1999) y por el Centers for Diseases Control (CDC) y su División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad (DNPAO).

Estos resultados fueron tabulados en el programa Excel (2010), en el cual se transcribieron los resultados de las 21 afirmaciones, así como las variables sociodemográficas de sexo, fecha de nacimiento y licenciatura, posteriormente se añadió la función de suma para poder

determinar las barreras que resultaron con un puntaje igual o mayor a 5 y obtener los resultados para su análisis de acuerdo al sexo, la edad, el programa académico y la facultad como generalidad. A continuación se muestra la tabla de Excel en la que se transcribieron los datos de cada encuesta realizada.

No.	FECHA DE NAC.	EDAD	SEXO M=1 F=2	SEMESTRE	LICENCIATURA	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	
349	12/05/1996	19	1	2	Educación Física	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	
354	27/04/1997	18	1	1	Educación Física	2	1	3	2	3	2	1	2	3	2	2	
509	10/09/1993	21	1	4	Inglés	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	
593	26/04/1996	19	2	4	Informatica	2	3	3	3	0	3	3	2	1	2	0	
648	12/02/1989	26	2	3	Educación Artística	3	2	3	2	3	1	3	1	1	1	1	
653	09/01/1971	44	2	4	Educación Artística	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	
754	10/04/1961	54	2	1	Pedagogía Infantil	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	
785	13/12/1982	32	2	8	Pedagogía Infantil	3	2	2	1	0	1	1	3	2	2	2	
832	27/10/1993	21	2	5	Pedagogía Infantil	3	2	2	3	1	3	2	1	1	3	1	
12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	Falta de Tiempo	Influencia Social	Falta de Energía	Falta de Voluntad	Miedo a Lesionarse	Falta de Habilidad	Falta de Recursos	# DE BARRERAS POR PERSONA
2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	7	6	8	7	6	7	7	7
3	2	3	2	3	2	1	2	3	7	6	6	8	6	7	6	6	7
3	3	1	3	3	1	3	2	2	3	8	7	7	9	8	8	7	7
3	2	1	2	3	2	3	2	1	3	6	7	7	6	5	6	7	7
2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	7	6	7	5	7	5	8	7
2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	9	5	9	7	8	7	8	7
2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	8	9	6	6	7	7	7	7
3	2	2	1	1	3	3	2	2	2	7	5	7	6	5	5	5	7
2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	7	6	8	7	8	8	6	7

Tabla No. 4. Guía de la Tabulación en Excel.

#### **Fase IV: Conclusiones.**

Para la fase de conclusiones se realizó un análisis estadístico descriptivo en el cual se determinaron resultados y gráficos de las barreras más relevantes para, la facultad, los hombres, las mujeres, para cada programa académico y para cada grupo de edades, así como también, los aspectos relacionados a la moda, mediana y promedio de los ítems analizados. Finalmente, a partir de estos resultados se elaboraron las conclusiones de la presente investigación.

#### **4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN**

La Técnica de recolección utilizada para la investigación es la encuesta, la cual se caracteriza por poseer preguntas abiertas o cerradas, para este caso, se utilizaron las especificaciones del instrumento Barriers to Being Active Quiz descritas anteriormente y reflejadas en el formato anexo de la encuesta.

El instrumento de recolección utilizado fue el Barriers to Being Active Quiz (BBAQ) el cual ya ha sido descrito en términos generales anteriormente. (Ver Gráfico No. 1. ó Anexo No. 1.), el cual posee una escala de valoración de probabilidad y los resultados se extraen conforme a los puntajes asignados por cada persona a las 21 afirmaciones.

Esta escala consiste en sumar los resultados obtenidos en las 3 afirmaciones de cada barrera, es decir, cada barrera (7) posee 3 preguntas dentro de la encuesta para un total de 21 preguntas, a las cuales responden en una escala de probabilidad de 0 a 3 puntos, esta escala es la siguiente: “0= muy poco probable; 1= algo improbable; 2= algo probable y 3= muy probable”.

Finalmente, para determinar la percepción a cada barrera se suman los puntos de las 3 preguntas correspondientes y si este resultado es igual o mayor a 5 se considera una barrera importante. La suma de resultados para cada barrera es la siguiente:

- Falta de tiempo: sumar el resultado de los ítems 1, 8 y 15.
- influencia social: sumar el resultado de los ítems 2, 9 y 16.
- falta de energía: sumar el resultado de los ítems 3, 10 y 17.
- falta de fuerza de voluntad: sumar el resultado de los ítems 4, 11 y 18.
- miedo de lesiones: sumar el resultado de los ítems 5, 12 y 19.
- falta de habilidad: sumar el resultado de los ítems 6, 13 y 20.
- la falta de recursos: sumar el resultado de los ítems 7, 14 y 21.

## **5. RESULTADOS**

Los resultados obtenidos en cuanto a las barreras a la realización de actividad física en los estudiantes de la facultad de educación de Uniminuto se detallan en el presente apartado a partir de la técnica de análisis y la interpretación de resultados a realizar.

### **5.1. TÉCNICA DE ANÁLISIS DE RESULTADOS**

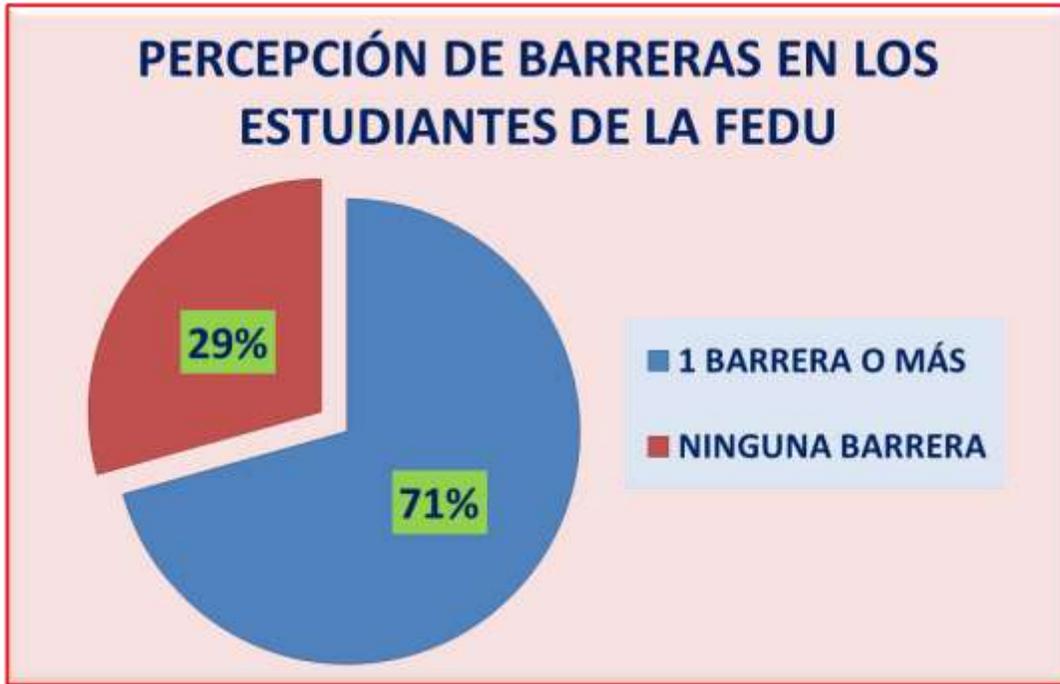
La técnica de análisis de resultados utilizada está basada en la Estadística Descriptiva, la cual comprende procesos de descripción gráfica acerca de los mismos, además a partir de estas, se muestran desde distintas perspectivas los resultados obtenidos con el fin de dar cumplimiento a los objetivos planteados inicialmente.

### **5.2. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

La interpretación de los resultados obtenidos se presenta a continuación a través de los gráficos obtenidos en relación a las barreras a la AF y las características sociodemográficas que corresponden a las variables de sexo, edad y semestre las cuales serán comparadas con las barreras presentadas por los estudiantes. A su vez, esta interpretación permite analizar los resultados obtenidos frente a la problemática planteada.

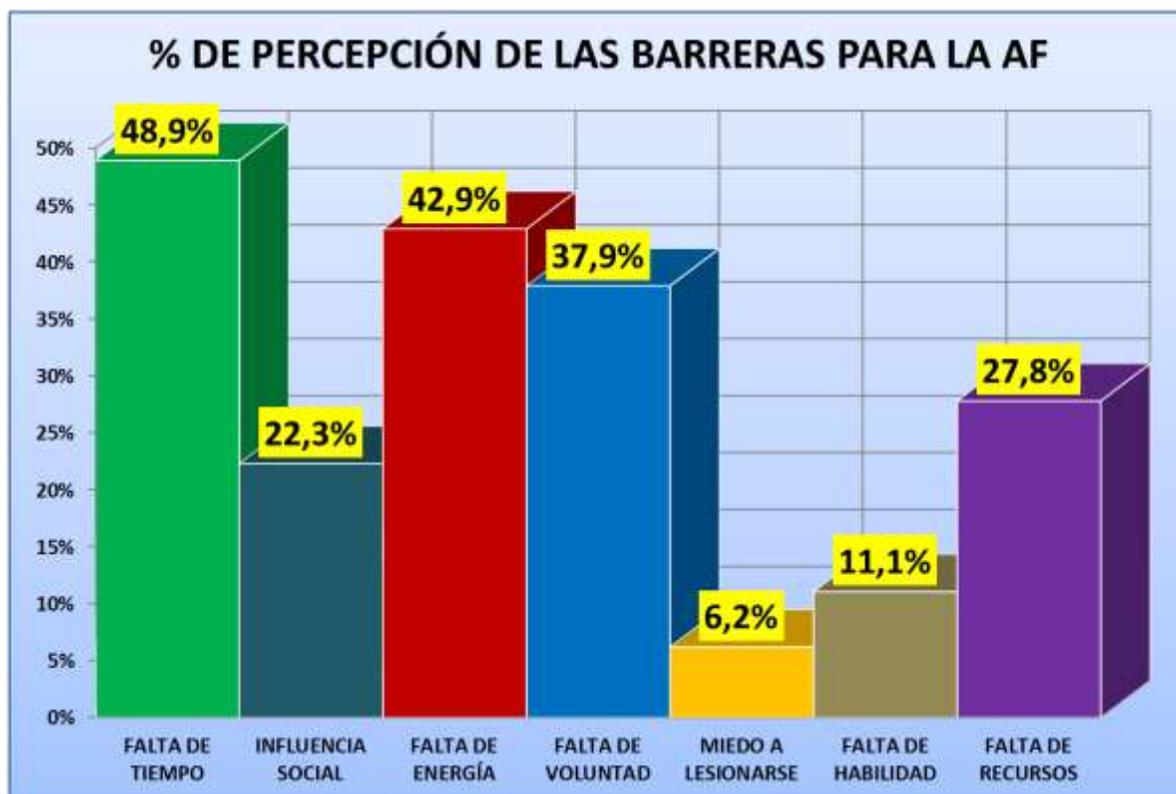
### 5.3. RESULTADOS DEL BBAQ EN LOS ESTUDIANTES DE LA FEDU.

#### 5.3.1. Resultados Generales.



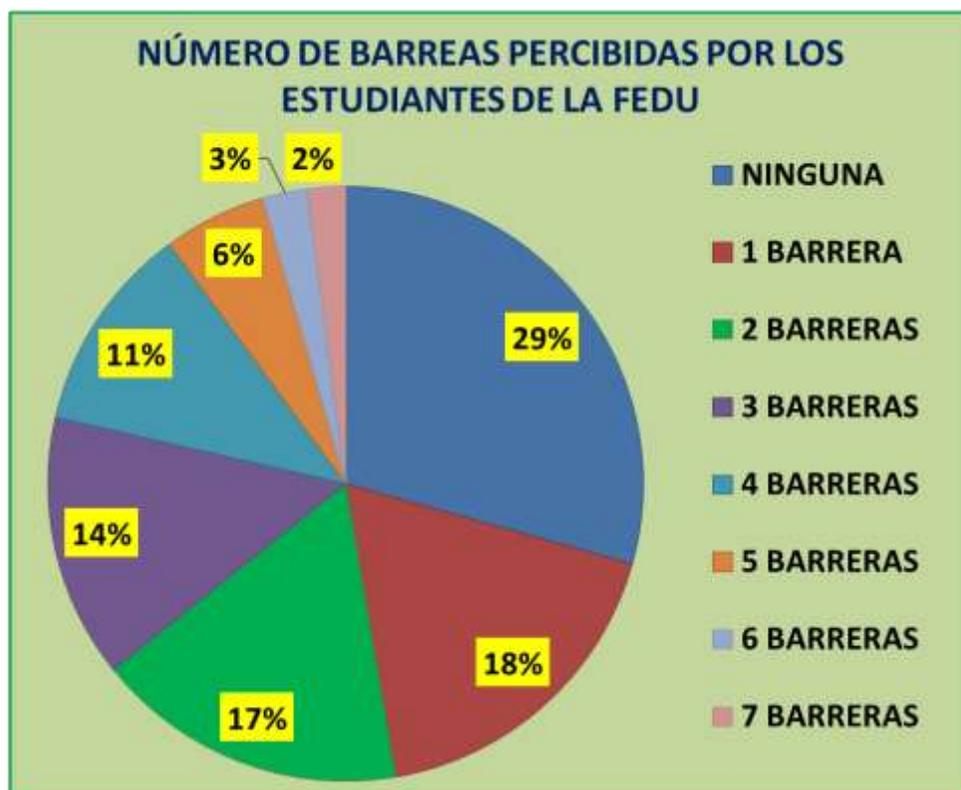
**Gráfico No. 7. Barreras en la FEDU.**

A nivel general, y en relación a las barreras presentadas por los estudiantes de la FEDU, es importante resaltar que del total de la muestra, un 71% percibió al menos 1 de las 7 barreras determinadas por el BBAQ. Es decir que, tan sólo un 29% no percibe ninguna barrera u obstáculo para practicar AF, por lo cual, es posible que mantengan un estilo de vida más saludable y activo en relación al resto de la muestra. Finalmente, siguientes resultados se centran en el 71% de la muestra, de acuerdo al tema concerniente de las barreras para la práctica de AF.



**Grafico No. 8. Porcentaje de Percepción de las Barreras.**

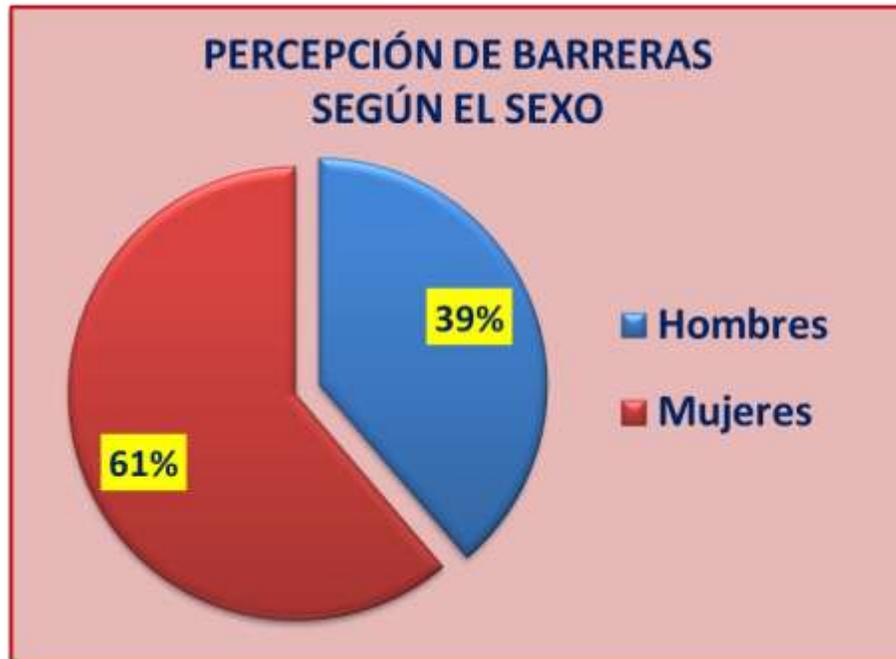
Con respecto a las barreras presentadas por los estudiantes de la FEDU, es posible establecer que, las barreras que presenta la población son: Falta de Tiempo, Falta de Energía y Falta de Voluntad, y por ende limitan la práctica regular de AF de los estudiantes. Por otra parte, se puede inferir que el Miedo a Lesionarse no se constituye un factor barrera u obstáculo para adquirir un estilo de vida más saludable por parte de los estudiantes.



**Grafico No. 9. Número de Barreras en los Estudiantes.**

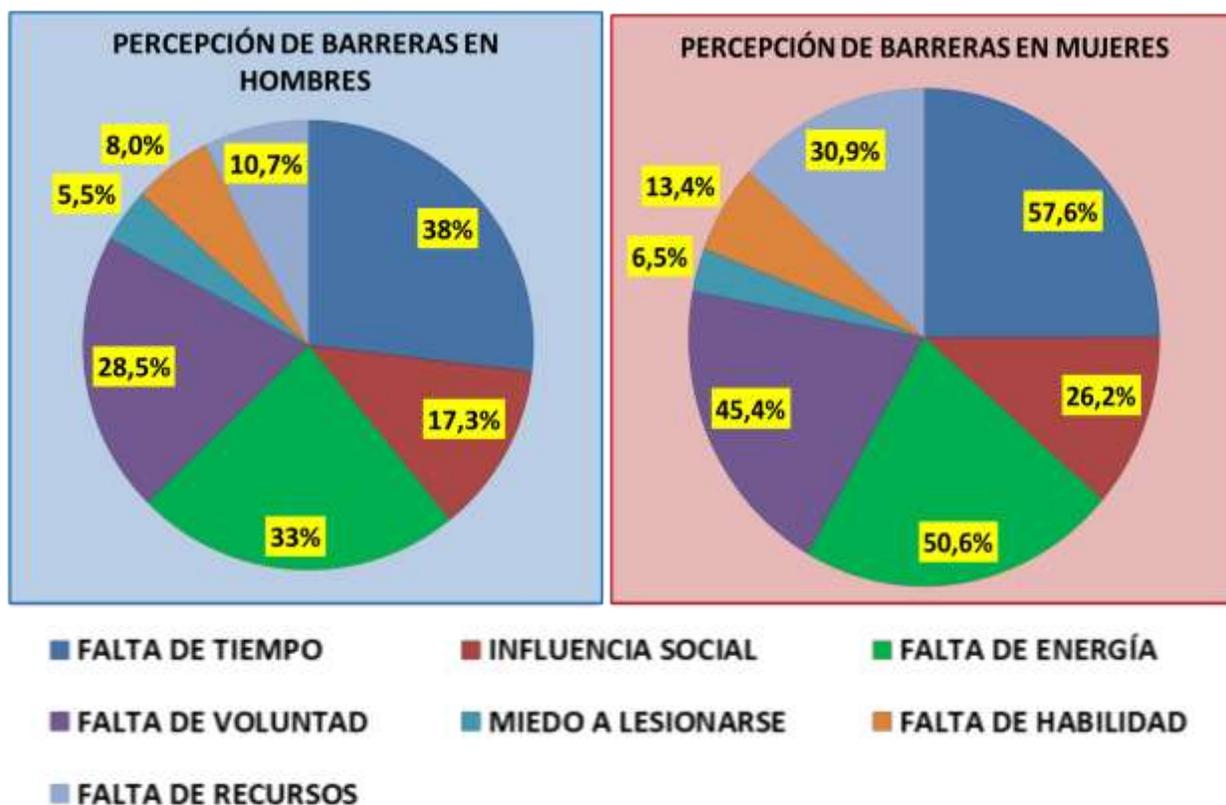
Frente al número de barreras presentadas por los estudiantes, según lo determina el BBAQ, es posible identificar que el porcentaje de estudiantes que presentan 1, 2 y 3 barreras para la práctica de AF son similares. Además, el 2% de la muestra presenta un estado crítico frente a los obstáculos o barreras que manifiestan para realizar AF, es decir que su estilo de vida está directamente asociado a la inactividad física.

### 5.3.2. Barreras vs. Sexo.



**Gráfico No. 10. Percepción de Barreras-Sexo.**

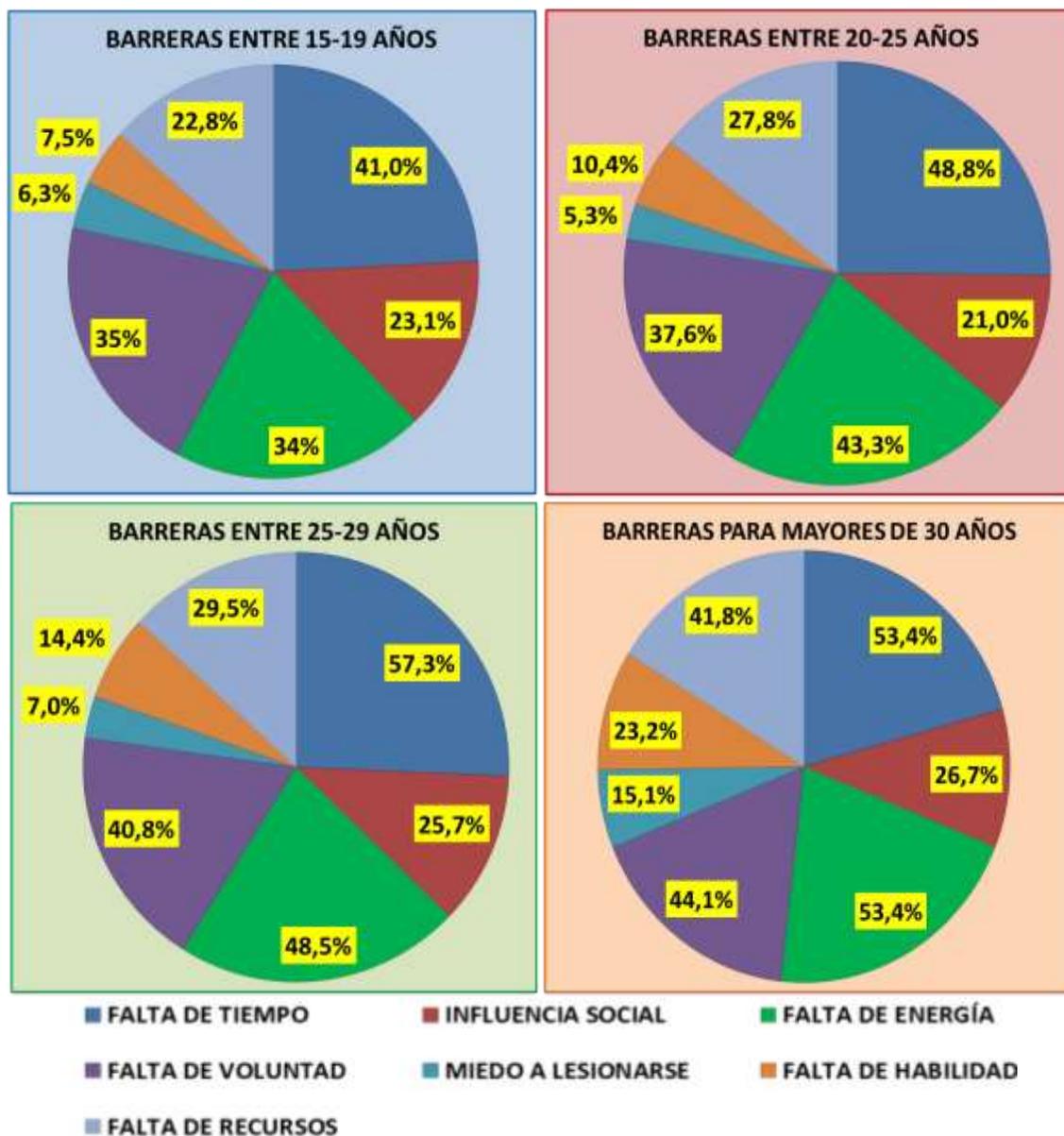
Acercas de las barreras para la práctica de AF frente a la variable sociodemográfica del sexo es posible inferir que el sexo femenino está más expuesto o es más vulnerable a la percepción de barreras. Por lo cual, es posible que dentro de los estudiantes de la FEDU, el Sexo Femenino presente menos tiempo de práctica de AF que el Masculino.



**Grafico No. 11. Percepción de Barreras H-M.**

De manera más específica, frente a la influencia del sexo en la percepción de barreras, es posible determinar que: para los hombres las barreras que más prevalencia tienen son, Falta de Tiempo, Falta de Energía, Falta de Voluntad e Influencia Social; por su parte, para las mujeres los resultados se mantienen en las tres primeras barreras, pero, la cuarta barrera más percibida es la Falta de Recursos, a diferencia de los hombres.

### 5.3.3. Barreras vs. Edad.



**Gráfico No. 12. Percepción de Barreras por Edad.**

Con respecto a la incidencia de la edad en la percepción de las barreras para la AF, y teniendo en cuenta los porcentajes del gráfico es posible inferir que la variable edad no influye de manera significativa en la percepción de barreras, ya que sin importar la edad las barreras de mayor prevalencia son las mismas. Sin embargo, a medida que va pasando el tiempo (edad), aumenta el número de personas que percibe cada barrera.

5.3.4. Barreras vs. Semestre.

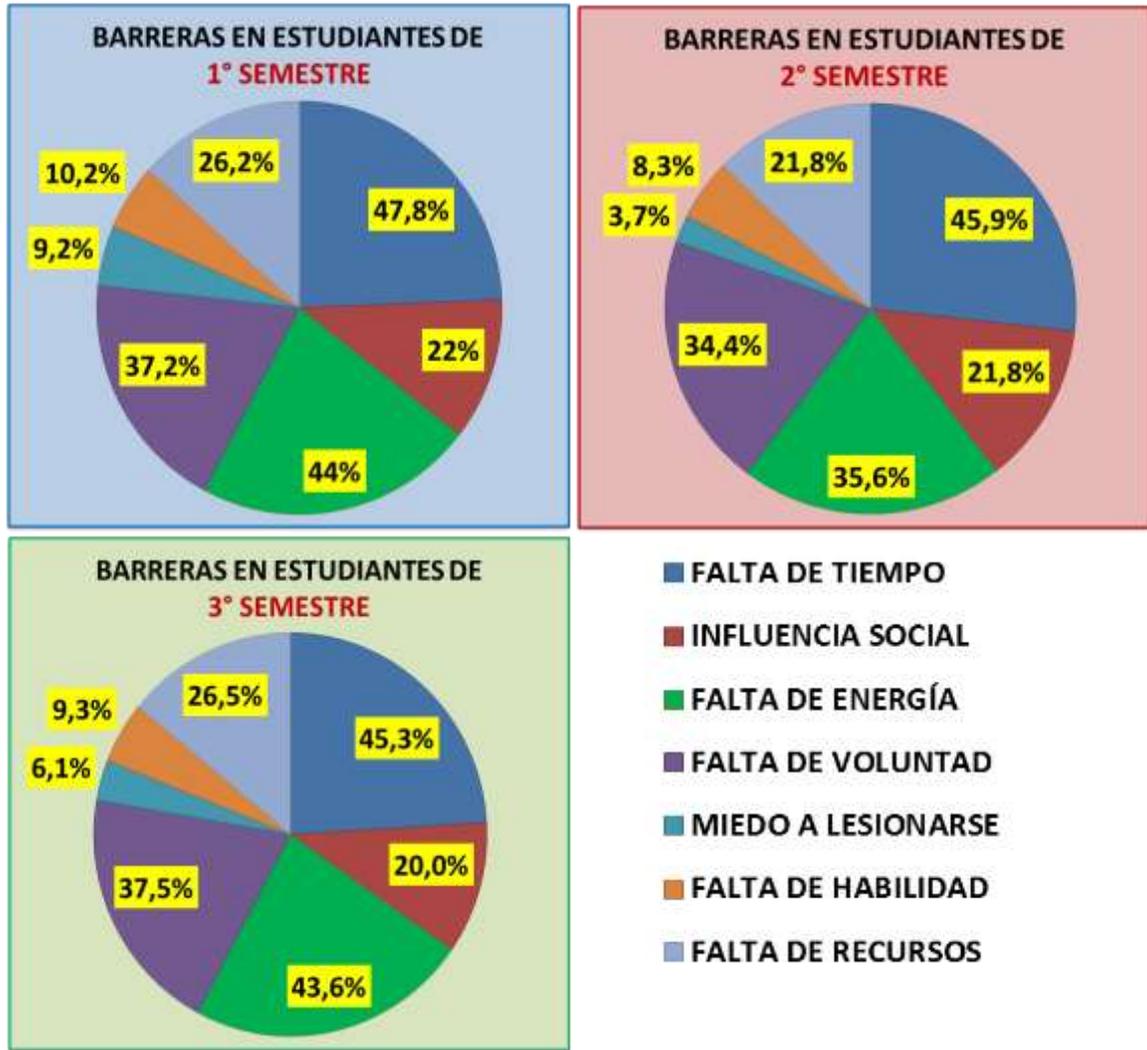
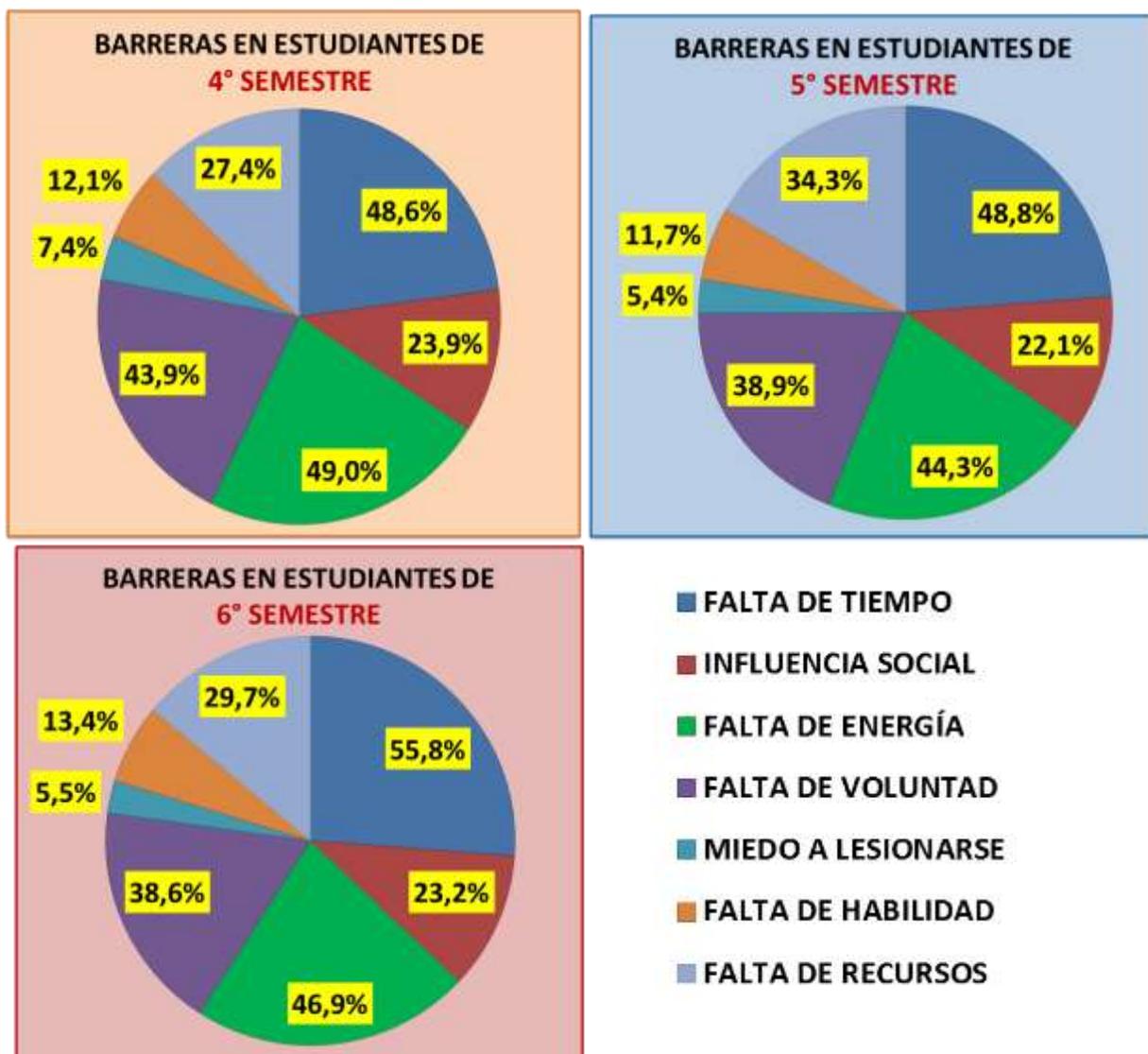


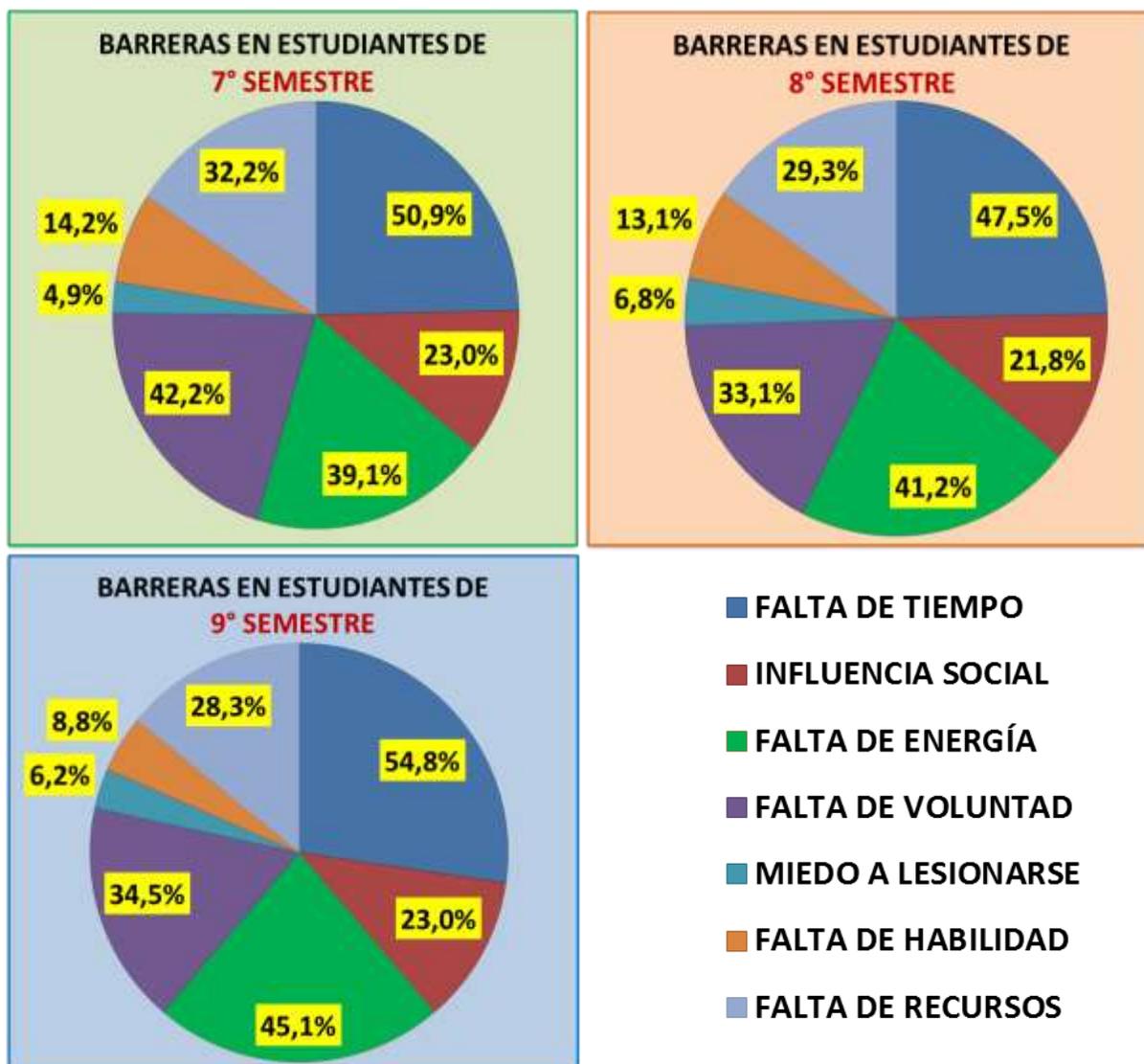
Gráfico No. 13. Percepción Semestres 1-3.

Dentro de los resultados obtenidos en cuanto a las barreras de acuerdo al semestre cursado, y para el caso de los tres primeros semestres, no se presenta un cambio significativo en estos semestres, ya que el porcentaje de percepción para cada barrera es similar y el rango de diferencia oscila entre el 2% y 5% aproximadamente. Además, se mantienen la Falta de Tiempo, Energía y Voluntad como las principales barreras presentadas por los estudiantes.



**Gráfico No. 14. Percepción Semestres 4-6.**

Por su parte, para los semestres 4°, 5° y 6°, la percepción de barreras para la práctica de AF en comparación al semestre cursado, no presenta ninguna variación considerable o mayor al 6% aproximadamente para cada barrera, al igual que el grupo de semestres anterior. Es decir, se mantienen los resultados generales de percepción de barreras sin importar el semestre cursado.



**Gráfico No. 15. Percepción Semestres 7-9.**

Posteriormente, para los semestres 7°, 8° y 9°, y con relación a los resultados obtenidos en los semestres anteriores, se mantiene la constante de que, el semestre cursado no afecta de manera radical la percepción de barreras para la AF, y por el contrario se presentan porcentajes de percepción similares, con una diferencia del  $\pm 5\%$  en cada barrera. Es decir, la carga académica en los estudiantes de distintos semestres de la FEDU, no causa barreras u obstáculos para la práctica regular de AF.

5.3.5. Barreras vs. Programa Académico.

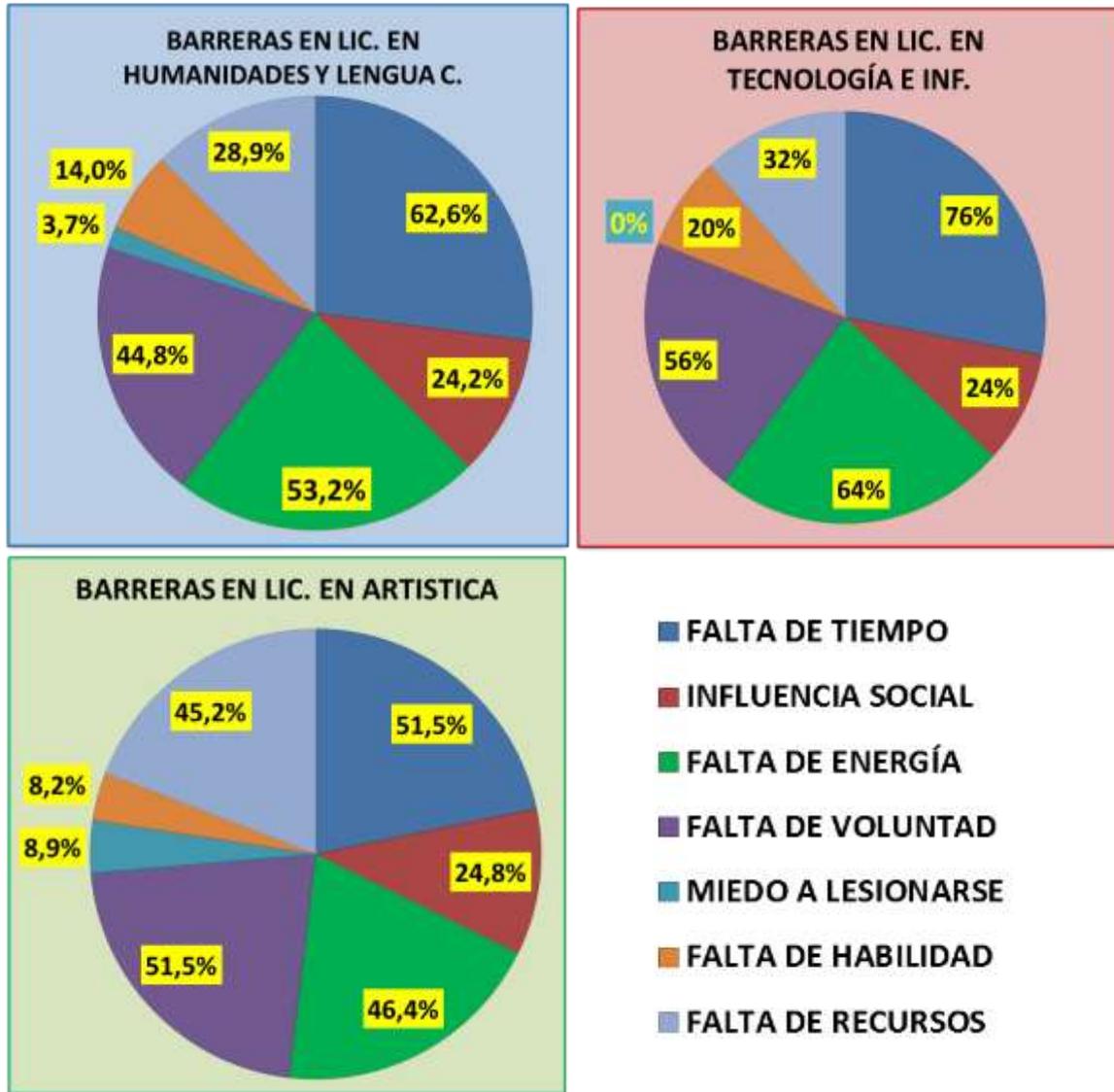
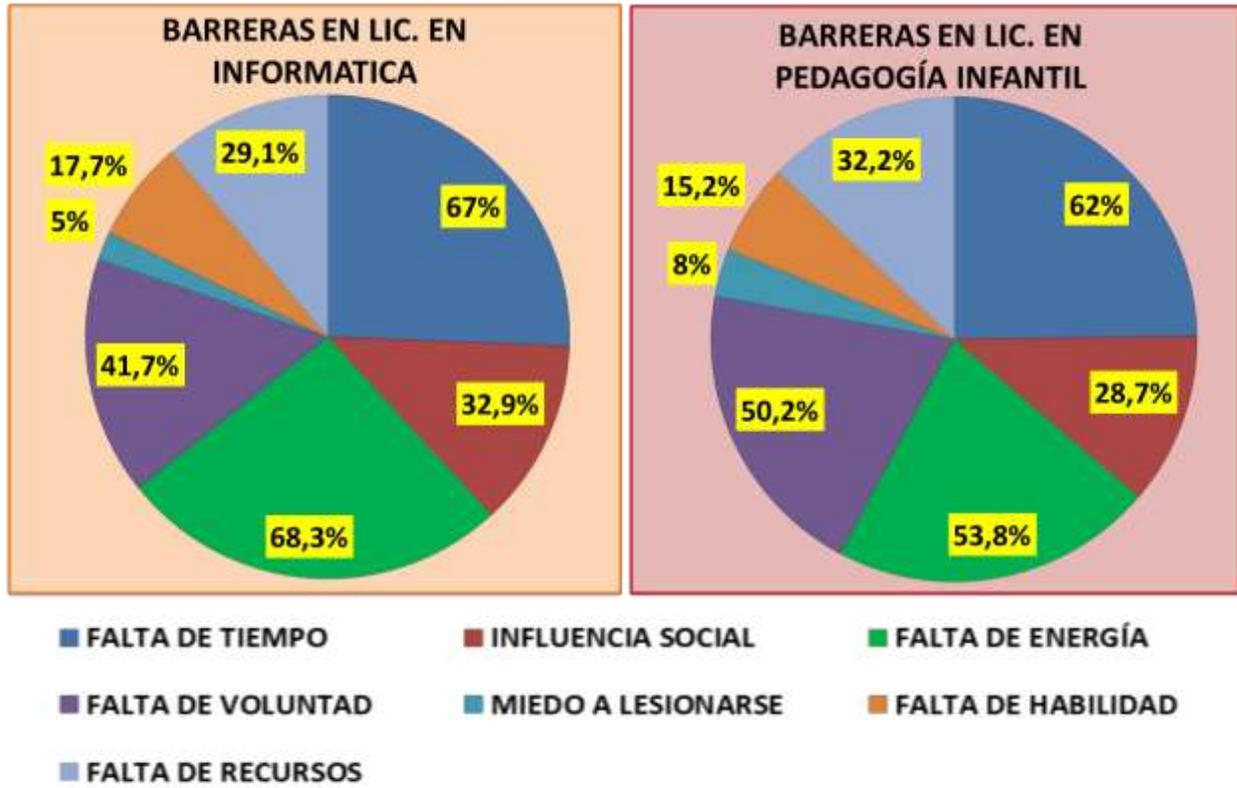


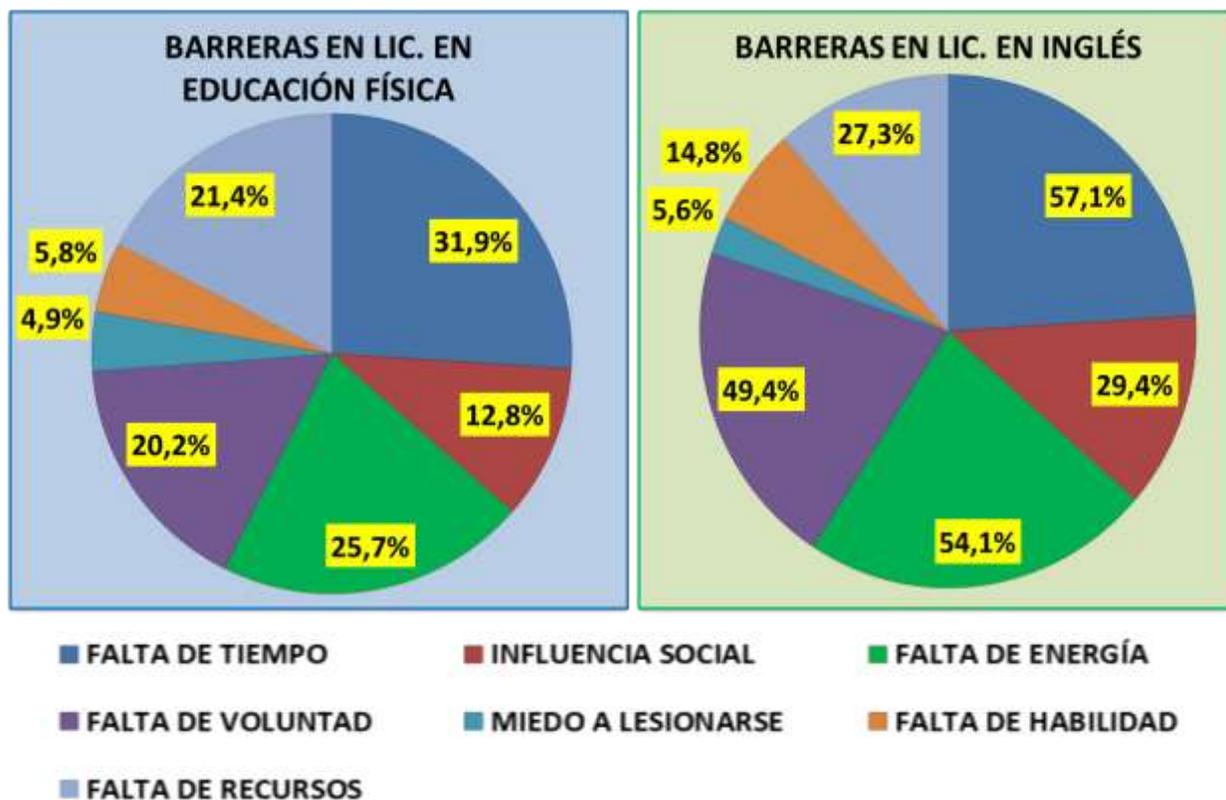
Gráfico No. 16. Percepción Lic 1.

Con respecto a la influencia del programa académico frente a las barreras, y para el caso puntual de las licenciaturas en Humanidades, Tecnología y Artística, se puede inferir que, para Humanidades y Tecnología se mantiene la percepción de Falta de Tiempo, Energía y Voluntad como las principales barreras, resaltando que en Tecnología ningún estudiante reporta el Miedo a Lesionarse como barrera. Además en artística, la Falta de Voluntad es la 2ª de más prevalencia, y la Falta de Recursos presenta mayor % de percepción que las demás licenciaturas.



**Gráfico No. 17. Percepción Lic 2.**

En cuanto a las licenciaturas de Informática y Pedagogía Infantil, de las cuales se registran porcentajes similares de muestra, se puede observar que, las barreras que más prevalecen continúan siendo la Falta de Tiempo, Energía y Voluntad, en ambos programas académicos. Sin embargo, es clave resaltar que en la licenciatura en informática, el número de personas que perciben barreras para practicar AF es mayor al porcentaje del programa de pedagogía infantil.



**Gráfico No. 18. Percepción Lic 3.**

Finalmente, en relación a la incidencia del programa académico de Educación Física e Inglés (con % similar de muestra) frente a la percepción de barreras para practicar AF, es posible inferir que, se mantienen las barreras de mayor percepción para los dos programas, resaltando que, los porcentajes de percepción en la licenciatura en inglés son aproximadamente el doble de los porcentajes de percepción en educación física. Es decir, el número de estudiantes que perciben barreras en inglés, es el doble de estudiantes que las perciben en educación física.

## 6. CONCLUSIONES

- Las barreras que mayor prevalencia tienen en los estudiantes de la Facultad de Educación de Uniminuto para el periodo académico 2014-2, son: Falta de Tiempo con un 48.9%, Falta de Energía con un 42.9% y Falta de Voluntad con un 37.9%.
- En relación a la influencia del sexo en las barreras presentadas, se puede establecer que las barreras para los hombres y mujeres son: Falta de Tiempo, Energía, Voluntad, resaltando que la relación de percepción es de 3 mujeres por cada 2 hombres que perciben barreras. Además, el sexo femenino percibe en mayor cantidad la falta de recursos (30.1%) en comparación al sexo masculino (10.7%)
- La edad no influye significativamente en la percepción de las barreras, pero con el paso del tiempo (edad) aumenta mínimamente el número de personas que las perciben.
- Con respecto al semestre cursado y las barreras, no existe una diferencia considerable frente a las barreras presentadas, pero con el paso de los semestres el número de personas que perciben las barreras aumenta aproximadamente 5%.
- En relación al programa académico y las barreras se puede concluir que: en las 7 licenciaturas se mantienen los resultados generales (Falta de Tiempo, Energía y Voluntad), pero Informática y Tecnología muestran mayor incidencia en la prevalencia de barreras; Humanidades y Pedagogía Infantil presentan % similares, al igual que Artística e Inglés; Además, Ed. Física es el programa que presenta la menor incidencia en la prevalencia de barreras para la AF, ya que el número de estudiantes que las presentan es aproximadamente la mitad en comparación al número de estudiantes que las perciben en los demás programas.
- Teniendo en cuenta que según Serra, Generelo & Zaragoza (2010) citando a Pate et al. (2002) quienes mayor número de barreras presentan, menos probabilidad de practicar AF tienen, se puede calcular que el 22% de los estudiantes de la facultad tiene una baja probabilidad de practicar actividad física de manera regular, ya que presentan entre 4 y 7 barreras.

## 7. PROSPECTIVA

Para la presente investigación, y con miras a un futuro, se pretende que el alcance que la misma pueda llegar favorecer varios ámbitos y/o actores del contexto universitario de Uniminuto, tanto para la facultad de educación, el área de bienestar universitario, los estudiantes y los directivos, y otras instituciones de educación superior. Es decir, partiendo de esta investigación es posible que, se diseñen propuestas dirigidas a contrarrestar las barreras para la práctica de AF, en los que se tengan en cuenta los resultados de la misma, y así promocionar de manera más idónea la práctica regular de AF en los jóvenes universitarios.

Para la facultad de educación (FEDU), el desarrollo de esta investigación representa, ser la primera facultad de Uniminuto en analizar las barreras que presentan los estudiantes de los siete (7) programas académicos entre los semestres 1° a 9° para practicar AF, a través de los procesos de investigación de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, y de esta manera, la FEDU pueda comprender la problemática, y pueda posibilitar que, las demás facultades adelanten o repliquen este mismo estudio para así evaluar y generalizar los resultados en cuanto a las barreras para practicar AF en Uniminuto con miras a desarrollar programas como parte de la solución para la problemática de las barreras para la práctica de AF.

Por su parte, se espera dar a conocer los resultados de la presente investigación a el área de Bienestar Universitario (DAES) con la posibilidad de que estos sean tenidos en cuenta dentro a la hora de analizar los programas físico-deportivos del proyecto “U al Parque” y así se ampliar y potencializar la oferta de actividades teniendo en cuenta la falta de tiempo, la falta de energía y la falta de voluntad que manifiestan los estudiantes para practicar AF. Ya que, como lo manifiesta Pavón, Moreno, Gutiérrez & Sicilia (2006) los estudiantes no se sienten satisfechos

con la oferta de su universidad en cuanto a programas e instalaciones, lo cual, obstruye aún más la práctica físico-deportiva a nivel universitario. De esta manera, el posible fortalecimiento de estos programas de bienestar universitario puede llegar a disminuir la percepción de barreras para la práctica de AF de los estudiantes.

En Adición, Para los directivos de Uniminuto, esta investigación puede resultar relevante, ya que a partir de la misma, llegarán a comprender la realidad e importancia de esta problemática dentro de la universidad, y en base a ello influir de alguna manera en la aprobación de propuestas o programas para la disminución de esta problemática, conforme al favorecimiento de la dimensión física, como parte del desarrollo integral que pretende Uniminuto en sus estudiantes.

Finalmente, para otras Instituciones de Educación Superior, la presente investigación sumada a las desarrolladas en la Universidad Javeriana Sede Cali y Bogotá, representa una guía para replicar este tipo de estudios, además los resultados de esta pueden servir como punto de comparación con otros contextos universitarios, para sí en un futuro poder, contextualizar y caracterizar la población universitaria colombiana en relación a las barreras para practicar AF.

## LISTA DE REFERENCIAS

- Amengual, C. (2008). Revista Discapacidad Visual Hoy. Aportes sobre la Visión Diferenciada. Disponible en: [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/caidv/interedvisual/dvh\\_01/dvh\\_01\\_42.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/caidv/interedvisual/dvh_01/dvh_01_42.pdf)
- Araya, G. (2007). Actividad Física, Ejercicio y Deporte, Conceptos. Cita a Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) (2001). Disponible en: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/pdf/trans/Actividad%20f%EDsica,%20ejercicio%20y%20deporte.pdf>
- Becerra, M. & Díaz, L. (2008). Niveles de Actividad Física, beneficios, barreras y autoeficacia en un grupo de empleados oficiales. Citando a: Pender, N. (2003). Artículo de Investigación. Revista Digital Avances en Enfermería, XXVI (2): 43-50. Disponible en: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/12897/13498>
- Capdevila, L; Niñerola, J. & Pintanel, M. (2006). Barreras Percibidas y Actividad Física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. Revista de Psicología del Deporte. 2006. Vol. 15, núm. 1 pp. 53-69. ISSN: 1132-239X. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119204005>
- Cecchini, J. & González, C. (2008). Motivos por los que los estudiantes universitarios no Practican deporte. Revista Fuentes. Volumen 8. Tema monográfico: La Educación Física y el Deporte en la Universidad: Docencia, Investigación e Innovación. Disponible en: [http://institucional.us.es/revistas/fuente/8/art\\_12.pdf](http://institucional.us.es/revistas/fuente/8/art_12.pdf)
- Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, 2002). División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad (DNPAO). Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action. Personal Barriers. Disponible en: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/getactive/barriers.html>
- Cintra, O. & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. Citando a: Powell & Christensen (1985) y Foster (2000). EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159, Agosto de 2011. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Cocca, A; Mayorga, D. & Viciano, J. (2013). Relación entre Niveles de Actividad Física y placer de ser activos en estudiantes universitarios. Universidad de Granada.

- Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Vol. 8, N° 2, 359-372. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311128824007>*
- Coldeportes. (2010). Conceptualización de Actividad Física. Disponible en: <http://www.coldeportes.gov.co/index.php?idcategoria=53602>
- Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (Department of Health and Human Services - HHS) (2008). Physical Activity Guidelines for Americans. <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
- Flores, G. (2009). Cita a Sallis & Owen (1999) y Bourdeaudhuij & Sallis (2002). Actividad físico-deportiva del alumnado de la universidad de Guadalajara (México) correlatos biológicos y cognitivos asociados. Tesis Doctoral. Disponible en: <http://ruizjuan.retos.org/pdf/T3.pdf>.
- Flóres, G. & Ruiz, J. (2010). Motivaciones de los estudiantes universitarios para nunca realizar actividades físico-deportivas de tiempo libre. El caso de la Universidad de Guadalajara. © Copyright: 2009 Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). Edición Web 1988-2041 (www.retos.org). Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3133232.pdf>
- García, S. Ospina, J. Aguinaga, L. & Russi, L. (2009). Aproximación conceptual a la Actividad Física Adaptada. Grupo de Investigación en Actividad Física y Desarrollo Humano. Universidad el Rosario. Citando a Annicchiarico, R. (2002) Disponible en: [http://www.urosario.edu.co/urosario\\_files/8c/8cf44126-43e4-4bbfb3aa750ddaa4d71e.pdf](http://www.urosario.edu.co/urosario_files/8c/8cf44126-43e4-4bbfb3aa750ddaa4d71e.pdf)
- González, A. M. & Tamayo, O. E. (2012). Obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10 (1), pp. 379-396. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77323982023>
- Jiménez, A. & Olvera, A. (2008). Prevalencia de sedentarismo En estudiantes universitarios. Tesis de Grado para el título Licenciado en Enfermería. Disponible en: <http://cdigital.uv.mx/bitstream/12345678/965/1/tesis-0266.pdf>
- López, P. (N, a) cita a Devís & Cols (2000). Salud y Actividad Física, efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. Universidad

de Murcia (España). Facultad de Educación. Disponible en:  
<http://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf>

Martínez, J. Sámano, A. Asadí, A. Magallanes, A. & Rosales, R. (2008). Niveles de Práctica de Actividad Físico-Deportiva y Sedentarismo en Estudiantes Universitarios Mexicanos. Universidad Autónoma de Baja California. Disponible en: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2013a/1336/sedentarismo.html>

Martínez, H. Neira, D. & Velásquez. M, (2005). Análisis de factores psicológicos que inciden en la no Práctica, práctica y mantenimiento de la actividad Física en estudiantes de la universidad nacional de Colombia. Revista Colombiana de Psicología. 2005, No. 14, 137-147. Disponible en: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1226/1777>

Martínez, L. (2008). Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. Revista Teoría y Praxis Investigativa., Volumen 3 - No. 1. Centro de Investigación y Desarrollo • CID / Fundación Universitaria del Área Andina. Disponible en: [dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3701051.pdf](http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3701051.pdf)

Martínez, R. (2009). Prevalencia y factores asociados al hábito sedentario y a la intención de práctica de actividad física en alumnado universitario. Universidad de Vigo (España). Tesis Doctoral. Revista de Investigación en Educación, N°6, 2009. Pp 193-194. Disponible en: <http://webs.uvigo.es/reined/ojs/index.php/reined/article/viewFile/66/60>

Ministerio de Salud República de Argentina. (2012). Actividad Física. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/actividad-fisica>

Moreno, J; Cruz. H. & Angarita, A. (2014). Evaluación de Razones de prevalencia para sedentarismo y factores de riesgo en un grupo de estudiantes universitarios. Chía - Colombia. Revista Electrónica Trimestral de Enfermería. Enfermería Global. Vol. 13, N° 2, #34 - Abril. Disponible en: <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/eglobal.13.2.172951/160311>

- A) Organización Mundial de la Salud (2010). Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Actividad Física. Disponible en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- B) Organización Mundial de la Salud (2010). Enfermedades No Transmisibles (ENT). Centro de Prensa OMS. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/#>
- C) Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Disponible en: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)
- Pavón, A. Moreno, J. Gutiérrez, M. & Sicilia, A. (2006). Pensamiento del estudiante sobre la oferta de programas físico-deportivos en la universidad. EFDeportes.com. Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 103 - Diciembre de 2006. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd103/univers.htm>
- Pintanel, M. & Capdevila, L. (2003). Una intervención motivacional Para pasar del sedentarismo A la actividad física en Mujeres universitarias. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 8, núm. 1, pp. 53-66. Disponible: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v15n1p53.pdf>
- Prieto, A. (2003). Modelo de Promoción de la Salud, con Énfasis en Actividad Física, para una Comunidad Estudiantil Universitaria. Revista Salud Pública. 5 (3):284-300, 2003. Disponible en: <http://www.bdigital.unal.edu.co/21886/1/18417-61675-1PB.pdf>
- Primera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Informe de Resultados. (2006). República de Argentina. Niveles de Actividad Física Nacional - IPAQ. Disponible en: [http://cursotraps.files.wordpress.com/2011/10/06\\_actfisica.pdf](http://cursotraps.files.wordpress.com/2011/10/06_actfisica.pdf)
- Quiñones, E; Sterling, G. & Ramírez, R. (2011). Condición física, actividad física y dificultades para su realización en estudiantes de medicina. Revista médicas UIS. Revista de los estudiantes de medicina de la Universidad Industrial de Santander. MED. UIS. 2011; 24:17-25. Disponible en: <http://www.medicasis.org/anteriores/volumen24.1/condicionfisica.pdf>
- Ríos, B. & Bedoya, J. (2008). Conocimiento, actitud y barreras hacia la actividad física y riesgo cardiovascular en estudiantes de primer semestre del Programa ciencias del

- deporte y la recreación, 2008. Tesis de Grado. Universidad Tecnológica de Pereira. Disponible en: <http://recursosbiblioteca.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/1359/1/61612R586.pdf>
- Rodríguez, G. Boned, C. & Garrido, M. (2009). Motivos y Barreras para hacer Ejercicio y Practicar deportes en Madrid. Investigación Original. Revista Panamericana de Salud Pública. 2009; 244-54. Disponible en: <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v26n3/09.pdf>
- Rodríguez, M. Molina, J. Jiménez, C. & Pinzón, T. (2011). Calidad de vida y actividad física en estudiantes, docentes y administrativos de una universidad de Bogotá. Universidad El Bosque. Revista Cuadernos Hispanoamericanos de psicología. Vol. 11, N° 1, 19-37. Disponible en: [http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos\\_hispanoamericanos\\_psicologia/volumen11\\_numero1/articulo\\_2.pdf](http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen11_numero1/articulo_2.pdf)
- Salazar, S. Vizueté, M. & De la Cruz, E. (2011). IMC y Actividad Física de los estudiantes de la Universidad de Colima. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Vol. 13 (51) pp. 569-584. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista51/artIMC405.htm>
- Sampieri, Collado & Lucio. (2010). Metodología de la Investigación, Quinta Edición. Pág. 120; 151-152.
- Sánchez, B. (1996). Actividad, Física, Salud y Calidad de Vida. Disponible en: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf;jsessionid=13B4CEA5A188BC6C3CD0CC5DBB78DA70.tdx2?sequence=4>
- Sawchuk, C. Russo, J. Bogart, A. Charles, S. Goldberg, J. Roy, P. Buckwald, D. & Forguera, R. (2011). Barriers and Facilitators to Walking and Physical Activity Among American Indian Elders. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3103568/#B18> & <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3103568/pdf/PCD83A63.pdf>
- Serra, J; Generelo, E. & Zaragoza, J. (2010). Citando a Pate et al. (2002). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 10

(39) pp. 470-482. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artbarreras177.htm>

Varela, M. Duarte, C. Salazar, I. Lema, L. Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: *Colombia Médica*. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28322503002>

Vidarte, J. Vélez, C. Sandoval, C. & Alfonso, M. (2011). Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, Volumen 16, No.1, Enero - Junio 2011, págs. 202 - 218. Disponible en: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista16\(1\)\\_15.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista16(1)_15.pdf)

## ANEXOS

### A) Cronograma del Proyecto.

CRONOGRAMA DEL PROYECTO		
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	FECHA
Discusión del Tema	Se discutió el tema principal de investigación, su viabilidad, desarrollo e innovación.	Agosto 26 de 2014.
Búsqueda de Instrumento	Se realizó la búsqueda del instrumento a utilizar e Información relacionada del mismo.	Septiembre 04 de 2014.
Elaboración del Marco Teórico	Se realizó una búsqueda exhaustiva de temas principales de la investigación y su redacción.	Septiembre 22 de 2014.
Diseño de Instrumento	Se diseñó el instrumento a aplicar, adicionando variables sociodemográficas de análisis.	Septiembre 23 de 2014.
Solicitud de Autorización	Se solicitó el permiso y colaboración a los directores de cada programa para la ejecución.	Septiembre 26 de 2014.
Aplicación de Encuestas	Se aplicó el instrumento a los estudiantes de la FEDU de manera aleatoria.	Septiembre 29 de 2014.
Elaboración del Cuerpo del Proyecto	Se realiza la redacción del cuerpo del proyecto: Introducción, Objetivos, Justificación, Problemática, Contextualización, Metodología.	Octubre 16 de 2014.
Tabulación de la Información	Se tabulo la información del instrumento en una Tabla en Microsoft Excel 2010.	Octubre 17 de 2014.
Resultados y Conclusiones	Se obtuvieron los resultados de la investigación y se elaboraron las conclusiones.	Octubre 23 de 2014.
Correcciones	Se realizaron las correcciones señaladas por los jurados lectores del proyecto.	Noviembre 06 de 2014.
Aprobación y Sustentación	Se aprobó la entrega del documento, se realizó la sustentación del proyecto y se obtuvo la aprobación.	Noviembre 11 de 2014.

**Tabla No. 5. Cronograma.**

## B) Instrumentos Utilizados.



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO.**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN.**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.**

• Fecha de Nacimiento:       • Sexo: M  F  • Semestre: \_\_\_\_\_

• Licenciatura en: • Pedagogía Infantil  • Educación Física  • Educación Básica en Tecnología e Informática

• Educación Artística  • Humanidades y Lengua Castellana  • Inglés  • Informática

**UNIMINUTO**  
 Corporación Universitaria Minuto de Dios

**QUIZ DE LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA ¿QUÉ COSAS LE IMPIDEN SER MÁS ACTIVO?**

**INSTRUCCIONES:** A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar el por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

¿Qué probabilidad tiene de decir?	Muy Probable	Algo Probable	Algo Improbable	Muy Poco Probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	3	2	1	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar Actividad Física, así que no tengo oportunidades de hacer ejercicio.	3	2	1	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	3	2	1	0
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	3	2	1	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	2	1	0
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	2	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	3	2	1	0
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc.	3	2	1	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas.	3	2	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	3	2	1	0
11. Es más fácil para mí encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	3	2	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	3	2	1	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	0
14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	3	2	1	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	3	2	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	3	2	1	0
17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	3	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	3	2	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco.	3	2	1	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme	3	2	1	0
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría mas probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC (Centers for Disease Control and Prevention) • [http://www.cdc.gov/nccodphp/dnpsa/physical/life/barriers\\_quiz.pdf](http://www.cdc.gov/nccodphp/dnpsa/physical/life/barriers_quiz.pdf)

Anexo 1. Barriers to Being Active Quiz.

### **C) Asentimiento Informado.**

Como parte del asentimiento informado se adjuntan las autorizaciones para la aplicación del instrumento BBAQ, firmadas por los directores de cada licenciatura de la Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - Uniminuto, conforme a la siguiente relación:

**Anexo 2.** Autorización Sr. Mauricio Prada, director de la licenciatura en educación física, recreación y deporte (LEFRD).

**Anexo 3.** Autorización Sr. Camilo Mendieta, director de la licenciatura en educación básica con énfasis en tecnología en informática (LBTI).

**Anexo 4.** Autorización Sra. Blanca Cely, directora de la licenciatura en idioma extranjero inglés (LIEI).

**Anexo 5.** Autorización Sr. Luis Eduardo Motta, director de la licenciatura en educación básica con énfasis en artística (LBEA).

**Anexo 6.** Sra. Luz Esperanza Bustos, directora de la licenciatura en pedagogía infantil (LPIN).

**Anexo 7.** Sra. Yenny Moreno, directora de la licenciatura en humanidades y lengua castellana (LBHL)

**Anexo 8.** Sr. Juan Carlos Quinche, director de la licenciatura en informática (LINF).



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de Calidad al alcance de todos

Bogotá, D.C.  
Septiembre 24 de 2014.

Sr. Mauricio Prada  
Director del programa  
Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte

Reciba un cordial saludo.

Por medio de la presente nos dirigimos a usted muy respetuosamente, con el fin de solicitarle su colaboración para la realización del proyecto de grado "Barreras a la actividad física presentadas por los estudiantes de la facultad de educación de la Corporación Universitaria Minuto De Dios - Uniminuto". El cual está siendo asesorado por la profesora Angie Grillo Cárdenas del programa de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte

Para el desarrollo de esta investigación es necesario aplicar una encuesta (Barriers to Being Active Quiz) a los estudiantes del programa. Por esta razón solicitamos su autorización informando a los docentes de la licenciatura.

Agradecemos su atención prestada.

Cordialmente.

*Profra. Angie Grillo Cárdenas*  
Angie Grillo Cárdenas

*Peter Peña*  
Peter Peña

*PEDRO NARANJO*  
Pedro Naranjo

*Miguel Angel Prieto*  
Miguel Prieto

*[Firma]*  
DIRECTOR LEFRD  
**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de calidad al alcance de todos  
Licenciatura en Educación Física,  
Recreación y Deportes



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de Calidad al alcance de todos

Bogotá, D.C.

Septiembre 26 de 2014.

Sr. Camilo Mendieta.

Director del programa

Licenciatura en educación básica con énfasis en Tecnología e Informática.

Reciba un cordial saludo.

Por medio de la presente nos dirigimos a usted muy respetuosamente, con el fin de solicitarle su colaboración para la realización del proyecto de grado "Barreras a la actividad física presentadas por los estudiantes de la facultad de educación de la Corporación Universitaria Minuto De Dios - Uniminuto". El cual está siendo asesorado por la profesora Angie Grillo Cárdenas del programa de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte.

Para el desarrollo de esta investigación es necesario aplicar una encuesta **BarrierstoBeing Active Quiz** a los estudiantes del programa. Por esta razón solicitamos su autorización informando a los docentes de la licenciatura.

Agradecemos su atención prestada.

Cordialmente.

Mauricio Prada.



Recibi  
30 sept 2014

Director del Programa de Lic. En Educación Física.

Angie Grillo Cárdenas.

Docente de la Licenciatura en Educación Física.

Coordinadora Línea de Investigación en Actividad Física.



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de Calidad al alcance de todos

Bogotá, D.C.

Septiembre 26 de 2014.

Sra. Blanca Cely,  
Directora del programa  
Licenciatura en Inglés.

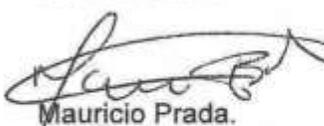
Reciba un cordial saludo.

Por medio de la presente nos dirigimos a usted muy respetuosamente, con el fin de solicitarle su colaboración para la realización del proyecto de grado "Barreras a la actividad física presentadas por los estudiantes de la facultad de educación de la Corporación Universitaria Minuto De Dios - Uniminuto". El cual está siendo asesorado por la profesora Angie Grillo Cárdenas del programa de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte.

Para el desarrollo de esta investigación es necesario aplicar una encuesta **BarrierstoBeing Active Quiz** a los estudiantes del programa. Por esta razón solicitamos su autorización informando a los docentes de la licenciatura.

Agradecemos su atención prestada.

Cordialmente.

  
Mauricio Prada.

 **UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de calidad al alcance de todos  
Licenciatura en Educación Física.  
Recreación y Deportes

Director del Programa de Lic. En Educación Física.

  
Angie Grillo Cárdenas.

Docente de la Licenciatura en Educación Física.

Coordinadora Línea de Investigación en Actividad Física.





**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de Calidad al alcance de todos

Bogotá, D.C.

Septiembre 26 de 2014.

Sr. Luis Eduardo Motta,  
Director del programa  
Licenciatura en Educación Artística.

Reciba un cordial saludo.

Por medio de la presente nos dirigimos a usted muy respetuosamente, con el fin de solicitarle su colaboración para la realización del proyecto de grado "Barreras a la actividad física presentadas por los estudiantes de la facultad de educación de la Corporación Universitaria Minuto De Dios - Uniminuto". El cual está siendo asesorado por la profesora Angie Grillo Cárdenas del programa de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte.

Para el desarrollo de esta investigación es necesario aplicar una encuesta **BarrierstoBeing Active Quiz** a los estudiantes del programa. Por esta razón solicitamos su autorización informando a los docentes de la licenciatura.

Agradecemos su atención prestada.

Cordialmente.

Mauricio Prada.

Director del Programa de Lic. En Educación Física.



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de calidad al alcance de todos

Licenciatura en Educación Física,  
Recreación y Deportes

Angie Grillo Cárdenas.

Docente de la Licenciatura en Educación Física.

Coordinadora Línea de Investigación en Actividad Física.



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de Calidad al alcance de todos

Bogotá, D.C.

Septiembre 26 de 2014.

Sra. Luz Esperanza Bustos Sierra.  
Directora del programa  
Licenciatura en Pedagogía Infantil.

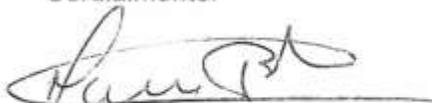
Reciba un cordial saludo.

Por medio de la presente nos dirigimos a usted muy respetuosamente, con el fin de solicitarle su colaboración para la realización del proyecto de grado "Barreras a la actividad física presentadas por los estudiantes de la facultad de educación de la Corporación Universitaria Minuto De Dios - Uniminuto". El cual está siendo asesorado por la profesora Angie Grillo Cárdenas del programa de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte.

Para el desarrollo de esta investigación es necesario aplicar una encuesta **BarrierstoBeing Active Quiz** a los estudiantes del programa. Por esta razón solicitamos su autorización informando a los docentes de la licenciatura.

Agradecemos su atención prestada.

Cordialmente.

  
Mauricio Prada.

Director del Programa de Lic. En Educación Física.

  
Angie Grillo Cárdenas.

Docente de la Licenciatura en Educación Física.

Coordinadora Línea de Investigación en Actividad Física

 **UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de calidad al alcance de todos  
Licenciatura en Educación Física,  
Recreación y Deportes

*Por favor colaborar con el asensto.*  
  
30.09.2014...  
3:35 p.m.

Calle 81B No. 72B - 70 Línea de Atención al Cliente: 593 3004 Línea Nacional: 01 8000 936670 Fax: 430 8140  
Bogotá D.C. • Colombia www.uniminuto.edu

**Anexo 6. LPIN.**



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de Calidad al alcance de todos

Bogotá, D.C.

Septiembre 26 de 2014.

Sra. Yenny Moreno.  
Directora del programa  
Licenciatura en Humanidades y Lengua Castellana.  
Reciba un cordial saludo.

Por medio de la presente nos dirigimos a usted muy respetuosamente, con el fin de solicitarle su colaboración para la realización del proyecto de grado "Barreras a la actividad física presentadas por los estudiantes de la facultad de educación de la Corporación Universitaria Minuto De Dios - Uniminuto". El cual está siendo asesorado por la profesora Angie Grillo Cárdenas del programa de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte.

Para el desarrollo de esta investigación es necesario aplicar una encuesta **BarrierstoBeing Active Quiz** a los estudiantes del programa. Por esta razón solicitamos su autorización informando a los docentes de la licenciatura.

Agradecemos su atención prestada.

Cordialmente.



Mauricio Prada.



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de calidad al alcance de todos  
Licenciatura en Educación Física,  
Recreación y Deportes

Director del Programa de Lic. En Educación Física.



Angie Grillo Cárdenas.

Docente de la Licenciatura en Educación Física.

Coordinadora Línea de Investigación en Actividad Física.

Recibí  
30/09/2014  




**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de calidad al alcance de todos

Bogotá, D.C.

Septiembre 26 de 2014.

Sr. Juan Carlos Quinche.  
Director del programa  
Licenciatura en Informática.

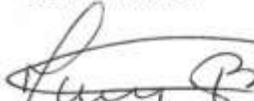
Reciba un cordial saludo.

Por medio de la presente nos dirigimos a usted muy respetuosamente, con el fin de solicitarle su colaboración para la realización del proyecto de grado "Barreras a la actividad física presentadas por los estudiantes de la facultad de educación de la Corporación Universitaria Minuto De Dios - Uniminuto". El cual está siendo asesorado por la profesora Angie Grillo Cárdenas del programa de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte.

Para el desarrollo de esta investigación es necesario aplicar una encuesta **BarrierstoBeing Active Quiz** a los estudiantes del programa. Por esta razón solicitamos su autorización informando a los docentes de la licenciatura.

Agradecemos su atención prestada.

Cordialmente.

  
(Mauricio Prada.

 **UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de calidad al alcance de todos  
Licenciatura en Educación Física,  
Recreación y Deportes

Director del Programa de Lic. En Educación Física.

  
Angie Grillo Cárdenas.

Docente de la Licenciatura en Educación Física.

Coordinadora Línea de Investigación en Actividad Física.

*Profesores  
por favor  
Apoyar a estas  
Estudiantes en su  
ejercicio Gracias*  
  
JUAN CARLOS  
QUINCHE.

#### **D) Evidencia de la Aplicación.**

Como parte de la recolección de información se adjuntan la copia de 7 encuestas aplicadas a los estudiantes, en relación de 1 por cada licenciatura de la FEDU.

**Anexo 9.** Evidencia Licenciatura en Informática (LINF).

**Anexo 10.** Evidencia Licenciatura Básica en Tecnología e Informática (LBTI).

**Anexo 11.** Evidencia Licenciatura Básica en Humanidades y Lengua Castellana (LBHL).

**Anexo 12.** Evidencia Licenciatura Básica en Educación Artística (LBEA).

**Anexo 13.** Evidencia Licenciatura en Pedagogía Infantil (LPIN).

**Anexo 14.** Evidencia Licenciatura en Idioma Extranjero Inglés (LIEI).

**Anexo 15.** Evidencia Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte (LEFRD).



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO.**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN.**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.**

- Fecha de Nacimiento: 26 Ab 96 • Sexo: M  F  • Semestre: 4º
- Licenciatura en: • Pedagogía Infantil  • Educación Física  • Educación Básica en Tecnología e Informática  • Educación Artística  • Humanidades y Lengua Castellana  • Inglés  • Informática

**QUIZ DE LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA ¿QUÉ COSAS LE IMPIDEN SER MÁS ACTIVO?**

**INSTRUCCIONES:** A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar el por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

	Muy Probable	Algo Probable	Algo Improbable	Muy Poco Probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	3	2	1	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar Actividad Física, así que no tengo oportunidades de hacer ejercicio.	3	2	1	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	3	2	1	0
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	3	2	1	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	2	1	0
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	2	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	3	2	1	0
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc.	3	2	1	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas.	3	2	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	3	2	1	0
11. Es más fácil para mi encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	3	2	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	3	2	1	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	0
14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	3	2	1	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	3	2	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	3	2	1	0
17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	3	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	3	2	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco.	3	2	1	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme	3	2	1	0
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría mas probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC (Centers for Disease Control and Prevention) • [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers\\_quiz.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers_quiz.pdf)



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO.**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN.**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.**

• Fecha de Nacimiento: 08/02/1985 • Sexo:  M  F • Semestre: VII

• Licenciatura en: • Pedagogía Infantil  • Educación Física  • Educación Básica en Tecnología e Informática

• Educación Artística  • Humanidades y Lengua Castellana  • Inglés  • Informática

**QUIZ DE LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA ¿QUÉ COSAS LE IMPIDEN SER MÁS ACTIVO?**

**INSTRUCCIONES:** A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar el por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

	Muy Probable	Algo Probable	Algo Improbable	Muy Poco Probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	3	2	1	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar Actividad Física, así que no tengo oportunidades de hacer ejercicio.	3	2	1	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	3	2	1	0
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	3	2	1	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	2	1	0
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	2	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	3	2	1	0
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc.	3	2	1	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas.	3	2	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	3	2	1	0
11. Es más fácil para mi encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	3	2	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	3	2	1	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	0
14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	3	2	1	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	3	2	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	3	2	1	0
17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	3	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	3	2	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco.	3	2	1	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme	3	2	1	0
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría mas probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC (Centers for Disease Control and Prevention) • [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers\\_quiz.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers_quiz.pdf)



**UNIMINUTO**  
 Corporación Universitaria Minuto de Dios

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO.**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN.**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.**

• Fecha de Nacimiento:    • Sexo: M  F  • Semestre: Séptimo

• Licenciatura en: • Pedagogía Infantil  • Educación Física  • Educación Básica en Tecnología e Informática

• Educación Artística  • Humanidades y Lengua Castellana  • Inglés  • Informática

**QUIZ DE LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA ¿QUÉ COSAS LE IMPIDEN SER MÁS ACTIVO?**

**INSTRUCCIONES:** A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar el por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

	Muy Probable	Algo Probable	Algo Improbable	Muy Poco Probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar Actividad Física, así que no tengo oportunidades de hacer ejercicio.	3	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	2	1	<input checked="" type="checkbox"/>
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	<input checked="" type="checkbox"/>	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	3	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc.	3	<input checked="" type="checkbox"/>	1	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
11. Es más fácil para mí encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	3	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	<input checked="" type="checkbox"/>
14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco.	3	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría mas probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC (Centers for Disease Control and Prevention) • [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers\\_quiz.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers_quiz.pdf)



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO.**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN.**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.**

• Fecha de Nacimiento:    • Sexo: M  F  • Semestre:

• Licenciatura en: • Pedagogía Infantil  • Educación Física  • Educación Básica en Tecnología e Informática   
• Educación Artística  • Humanidades y Lengua Castellana  • Inglés  • Informática

**QUIZ DE LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA ¿QUÉ COSAS LE IMPIDEN SER MÁS ACTIVO?**

**INSTRUCCIONES:** A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar el por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

	Muy Probable	Algo Probable	Algo Improbable	Muy Poco Probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar Actividad Física, así que no tengo oportunidades de hacer ejercicio.	3	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	3	<input checked="" type="checkbox"/>	1	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	<input checked="" type="checkbox"/>	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas.	3	<input checked="" type="checkbox"/>	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
11. Es más fácil para mí encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	3	<input checked="" type="checkbox"/>	1	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	3	<input checked="" type="checkbox"/>	1	0
17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	3	<input checked="" type="checkbox"/>	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	1	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme	3	<input checked="" type="checkbox"/>	1	0
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría mas probabilidad de hacer ejercicio.	3	<input checked="" type="checkbox"/>	1	0

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC (Centers for Disease Control and Prevention) • [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers\\_quiz.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers_quiz.pdf)



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO.**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN.**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.**

• Fecha de Nacimiento: 23 04 1996 • Sexo: M  F  • Semestre: 4<sup>o</sup>

• Licenciatura en: • Pedagogía Infantil  • Educación Física  • Educación Básica en Tecnología e Informática   
• Educación Artística  • Humanidades y Lengua Castellana  • Inglés  • Informática

**QUIZ DE LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA ¿QUÉ COSAS LE IMPIDEN SER MÁS ACTIVO?**

**INSTRUCCIONES:** A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar el por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

	Muy Probable	Algo Probable	Algo Improbable	Muy Poco Probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	3	2	<del>1</del>	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar Actividad Física, así que no tengo oportunidades de hacer ejercicio.	3	<del>2</del>	1	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	<del>3</del>	2	1	0
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	3	2	<del>1</del>	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	<del>2</del>	1	0
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	<del>3</del>	2	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	3	<del>2</del>	1	0
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc.	3	<del>2</del>	<del>1</del>	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas.	3	<del>2</del>	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	<del>3</del>	2	1	0
11. Es más fácil para mí encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	3	<del>2</del>	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	3	2	<del>1</del>	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	<del>1</del>	0
14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	3	2	<del>1</del>	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	3	<del>2</del>	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	3	<del>2</del>	1	0
17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	3	<del>2</del>	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	3	<del>2</del>	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco.	<del>3</del>	2	1	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme	<del>3</del>	2	1	0
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría mas probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	<del>1</del>	0

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC (Centers for Disease Control and Prevention) • [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers\\_quiz.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers_quiz.pdf)



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO.  
FACULTAD DE EDUCACIÓN.**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.**

• Fecha de Nacimiento:    • Sexo: M  F  • Semestre:

• Licenciatura en: • Pedagogía Infantil  • Educación Física  • Educación Básica en Tecnología e Informática

• Educación Artística  • Humanidades y Lengua Castellana  • Inglés  • Informática

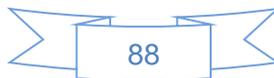
**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios

**QUIZ DE LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA ¿QUÉ COSAS LE IMPIDEN SER MÁS ACTIVO?**

**INSTRUCCIONES:** A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar el por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

	Muy Probable	Algo Probable	Algo Improbable	Muy Poco Probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	3	2	1	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar Actividad Física, así que no tengo oportunidades de hacer ejercicio.	3	2	1	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	3	2	1	0
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	3	2	1	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	2	1	0
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	2	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	3	2	1	0
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc.	3	2	1	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas.	3	2	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	3	2	1	0
11. Es más fácil para mi encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	3	2	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	3	2	1	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	0
14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	3	2	1	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	3	2	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	3	2	1	0
17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	3	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	3	2	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco.	3	2	1	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme	3	2	1	0
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría mas probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC (Centers for Disease Control and Prevention) • [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers\\_quiz.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers_quiz.pdf)





**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO.**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN.**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.**

• Fecha de Nacimiento:    • Sexo:  M  F • Semestre: 6

• Licenciatura en: • Pedagogía Infantil  • Educación Física  • Educación Básica en Tecnología e Informática   
• Educación Artística  • Humanidades y Lengua Castellana  • Inglés  • Informática

**QUIZ DE LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA ¿QUÉ COSAS LE IMPIDEN SER MÁS ACTIVO?**

**INSTRUCCIONES:** A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar el por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

	Muy Probable	Algo Probable	Algo Improbable	Muy Poco Probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar Actividad Física, así que no tengo oportunidades de hacer ejercicio.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Es más fácil para mí encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría mas probabilidad de hacer ejercicio.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC (Centers for Disease Control and Prevention) • [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/physical/life/barriers\\_quiz.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/physical/life/barriers_quiz.pdf)

### E) Sugerencias para superar las barreras para la práctica de AF.

De acuerdo con lo expresado por el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, 2002) y desde la División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad (DNPAO) se han emitido las siguientes sugerencias para afrontar y superar las distintas barreras de acuerdo a los resultados de la herramienta BBAQ, las cuales hacen parte del Libro que promociona el CDC, Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action (2002). Dichas sugerencias se presentan a continuación como complemento teórico de la investigación.

<b>SUGERENCIAS PARA SUPERAR LAS BARRERAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CDC, División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad (Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action)</b>	
<b>BARRERA</b>	<b>SUGERENCIAS</b>
<b>Falta de Tiempo</b>	Identificar las horas disponibles. Supervise sus actividades diarias durante una semana. Identificar al menos tres intervalos de tiempo de 30 minutos usted podría utilizar para la actividad física.
	Añadir la actividad física a su rutina diaria. Por ejemplo, caminar o andar en bicicleta al trabajo o de compras, organizar actividades escolares en torno a la actividad física, pasear al perro, hacer ejercicio mientras mira la televisión, estacione más lejos de su destino, etc.
	Seleccione actividades que requieren un mínimo de tiempo, como caminar, trotar, o subir escaleras.
<b>Influencia Social</b>	Explique su interés en la actividad física para los amigos y la familia. Pídales que apoyen sus esfuerzos.
	Invite a sus amigos y familiares el ejercicio con usted. Planee actividades sociales relacionadas con el ejercicio.
	Desarrollar nuevas amistades con las personas físicamente activas. Únase a un grupo, como la YMCA o un club de senderismo.
<b>Falta de Energía</b>	Programe la actividad física para las horas en el día o la semana cuando se siente lleno de energía.
	Convéncese de que si le das una oportunidad, la actividad física aumentará su nivel de energía; entonces, Pruébalo.

<b>Falta de Motivación</b>	Planee con anticipación. Haga de la actividad física una parte regular de su programación diaria o semanal y escribir en su calendario.
	Invite a un amigo con quien hacer ejercicios de manera regular y la escribiré en ambos sus calendarios.
	Únase a un grupo o clase de ejercicio.
<b>Miedo a Lesionarse</b>	Aprenda cómo se caliente y enfríe para evitar lesiones.
	Aprenda cómo ejercer adecuadamente teniendo en cuenta su edad, su nivel de condición física, nivel de habilidad y estado de salud.
	Elija actividades que impliquen el mínimo riesgo.
<b>Falta de Habilidad</b>	Seleccione actividades que no requieren de nuevas habilidades, como caminar, subir escaleras, o trotar.
	Tome una clase para desarrollar nuevas habilidades.
<b>Falta de Recursos</b>	Seleccione actividades que requieren instalaciones o equipos mínimos, como caminar, correr, saltar la cuerda, o calistenia.
	Identificar, recursos convenientes baratos disponibles en su comunidad (programas de programas de educación comunitaria, parques y recreación, programas de lugar de trabajo, etc.).

**Tabla No. 6. Sugerencias para Superar las Barreras**

Contenido en la sección "Personal Barriers" tomado de: Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action ([www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/getactive/barriers.html](http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/getactive/barriers.html))