

## MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN SENDERISTAS DE COLOMBIA

### VII Encuentro de Investigación •Alberto Magno•

#### Información del semillero o grupo de investigación

Investigadores:

- Alexis Ariel Arias Velasco (Estudiante)
- Angelica María Fabra López (Estudiante)
- Alba Liliana Murillo López (Docente USTA y tutor)
- Luis Gabriel Rangel Caballero (Decano facultad, docente y tutor)

SIAFTEM (Semillero de investigación en Actividad Física, Tiempo Libre, Educación y Sociedad en Medio Ambiente Natural)

Espacio de investigación formativa en donde se busca aportar conocimiento científico en las áreas de la actividad física, sociedad y educación en medio ambiente natural; incentivando a estudiantes de pregrado en creatividad y capacidad para proporcionar nuevas teorías o nuevas tecnologías que aporten de manera significativa en este contexto.



#### Problema a resolver

##### ¿Cuál es el origen de esta Investigación?

- ✓ Desconocimiento de motivos por los cuales los senderistas realizan ejercicio físico.
- ✓ Respaldo de la literatura científica con base en la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) aplicada en el ámbito físico-deportivo.

##### Planteamiento del problema

- Vacíos en la literatura respecto al senderismo en Colombia.
- Existen escasas fuentes académicas o gubernamentales que aporten datos, respecto al Ejercicio Físico en Senderistas.

##### ¿Por qué realizar este estudio en senderistas?

- Valorar los factores motivacionales desde la teoría de la autodeterminación como punto de partida para entender por qué los senderistas con una mediana edad de 53 años según (Rangel, Murillo, 2019) realizan ejercicio físico.
- Establecer teorías que ayuden a entender el fenómeno del senderismo en Colombia.
- Aportar conocimiento científico en esta temática que brinde información importante para la toma de decisiones por parte de los gobiernos con el objetivo para crear espacios legales y seguros.



#### Metodología empleada



#### AMPEF Análisis Estadístico

- Se realizó un análisis descriptivo de las características de la población de estudio.
- Las variables categóricas fueron descritas a través de frecuencias y porcentajes.
- La evaluación de la distribución de las variables continuas se realizó mediante la prueba Shapiro Wilk.
- Estas variables fueron expresadas con la media y desviación estándar cuando presentaron una distribución normal.
- Cuando la distribución de las variables continuas era asimétrica, se presentó la mediana y el rango intercuartílico.
- Se determinó la existencia de una diferencia estadísticamente significativa entre las variables continuas mediante la prueba U-de Mann-Whitney.
- Los análisis fueron realizados en el programa Stata versión 12.1/IC (Statistics Data Analysis. STATA\ICq 12.1).

#### STATA

#### Resultados esperados

El promedio de la puntuación total del cuestionario fue de 6.48 (DE: 1.64). Las medianas de puntuación más alta fueron las de los factores motivacionales prevención y salud positiva (9.6, RI: 8.6 - 10), diversión y bienestar (9.3, RI: 8.3 - 10), control del estrés (8.6, RI: 6.6 - 10) y agilidad y flexibilidad (8.6, RI: 6.6 - 10), este último factor registro una mayor puntuación en mujeres que en hombres con una diferencia estadísticamente significativa ( $p=0.035$ ). Por el contrario, las medianas de puntuación de reconocimiento social (2.5 RI: 0.7 - 4.5), competición (3.4, RI: 1.5 - 6), y urgencia de salud (5, RI: 2.7 - 7.59), fueron los factores motivacionales con menor puntuación.

#### Principales referentes bibliográficos

- ✓ Capdevila, L. N. (2004). motivación y actividad física: autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico ampef. Revista de Psicología del Deporte, 55-74.
- ✓ Murillo López, A. L., Rangel Caballero, L. G., Gamboa Delgado, E. M., & Delgado Sánchez, J. C. (2020). Estudio correlacional sobre la actividad física y conducta sedentaria en senderistas de Bucaramanga, Colombia. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 39(1).