



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y  
TECNOLOGÍAS  
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL  
DEPORTE**

**La práctica de la actividad física en docentes universitarios**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en Pedagogía de  
la Actividad Física y el Deporte**

**Autor:**

**Castillo Andrade, Marilyn Daniela**

**Tutor:**

**Mgs. Bertha Susana Paz Viteri**

**Riobamba, Ecuador. 2026**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Marilyn Daniela Castillo Andrade, con cédula de ciudadanía 0605845718, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: "LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN DOCENTES UNIVERSITARIOS", certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, junio de 2026.

  
Marilyn Daniela Castillo Andrade  
C.I:0605845718



## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Susana Paz, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **“La práctica de la actividad física en docentes universitarios”**, bajo la autoría de **ANDRADE MARILYN DANIELA con CC: 0605845718**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 13 de mayo del 2026



---

Mgs. Susana Paz V.  
C.I: 0602255416



## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **"LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN DOCENTES UNIVERSITARIOS"**, presentado por **CASTILLO ANDRADE MARILYN DANIELA con CC: 0605845718**, bajo la tutoría de **Mgs. Susana Paz**; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 23 de junio del 2025

Mgs. Vinicio Sandoval  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



FIRMA

PhD. Henry Gutiérrez  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



FIRMA

PhD. Edda Lorenzo  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs. Susana Paz V.  
TUTOR



FIRMA



## CERTIFICACIÓN

Que **CASTILLO ANDRADE MARILYN DANIELA** con **CC: 0605845718**, estudiante de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**La práctica de la actividad física en docentes universitarios**", cumple con el **7%**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Compliatio, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 9 de junio de 2026

---

PhD. Susana Paz  
TUTOR(A)

## **DEDICATORIA**

A mi padre, Geovanny Castillo, por ser un ejemplo de esfuerzo, responsabilidad y constancia. Gracias por enseñarme que con trabajo y dedicación es posible alcanzar los sueños, y por dejarme como enseñanza el valor de nunca rendirse ante las dificultades.

A mi madre, Anita Andrade, por ser mi mayor ejemplo de fortaleza, amor y perseverancia. Gracias por demostrarme con tu vida que, aun en los momentos más difíciles, siempre se puede seguir adelante con valentía y esperanza.

A mis hermanos, Gaby, Vale, Joselyn y Dominik, por formar parte de mi vida y regalarme su cariño, alegría y compañía en cada etapa de este camino.

A mis queridos abuelitos, Edgar, Narcisa y Margarita, por sus enseñanzas, amor y sabiduría, que han sido parte fundamental de mi formación personal.

A Johnn M., por acompañarme durante toda esta etapa universitaria, por estar presente desde el inicio de este camino y compartir conmigo cada desafío, esfuerzo y logro alcanzado.

## AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser la guía suprema de mi vida, por iluminar cada uno de mis pasos y por brindarme la fortaleza, sabiduría y perseverancia necesarias para superar los desafíos presentados a lo largo de este proceso académico.

A mis padres, Geovanny y Anita, les expreso mi más profundo agradecimiento por ser el pilar fundamental de mi vida. Gracias por creer en mí incluso en los momentos en los que yo misma dudaba de mis capacidades. Gracias por cada esfuerzo, por cada sacrificio y por nunca rendirse a pesar de las dificultades y los desafíos que enfrentaron en el camino. A mis hermanos, Gaby, Vale, Joselyn y Dominik, gracias por su cariño, compañía y por brindarme momentos de alegría que hicieron más llevaderos los días difíciles; su apoyo ha sido una parte importante de este logro.

A Johnn M. por su amor, comprensión y apoyo incondicional durante este proceso académico. Gracias por permanecer a mi lado en los momentos más difíciles, por brindarme fortaleza cuando sentía que todo se volvía complicado, por creer en mí y motivarme a seguir adelante.

A mi docente, Graciélita Guerrero, por sus palabras de motivación, su apoyo constante y por impulsarme a seguir adelante frente a cada obstáculo que se presentó, recordándome siempre la importancia de no rendirme.

A mi mejor amiga Silvana y a mis amigos Karen, Xavi y Andrés, por acompañarme durante este camino, por su cariño por brindarme siempre palabras de motivación en los momentos de mayor esfuerzo, gracias por recordarme que no estaba sola en este proceso.

Asimismo, agradezco a mis docentes y tutora de tesis, quienes con sus conocimientos, orientación y recomendaciones contribuyeron de manera significativa al desarrollo y culminación de este trabajo. Finalmente, extendo mi gratitud a todas las personas que formaron parte de este proceso, por su apoyo, cariño y palabras de motivación que me impulsaron a seguir adelante hasta alcanzar esta importante meta.

## ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
RESUMEN	
CAPÍTULO I.....	14
INTRODUCCION.....	14
1.1 ANTECEDENTE INVESTIGATIVO .....	15
1.2 JUSTIFICACIÓN .....	17
1.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	18
1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	19
1.5 OBJETIVO .....	20
1.5.1 General.....	20
1.5.2 Específicos .....	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Actividad Física.....	21
2.1.1 Fundamentación conceptual de la Actividad Física .....	21
2.1.2 Actividad física en docentes universitarios .....	24
2.2 Barreras para la práctica de actividad física .....	28
2.2.1 Fundamentación conceptual de las barreras para la actividad física.....	28
2.2.2 Barreras personales para la práctica de actividad física.....	31
2.2.3 Barreras relacionadas con los recursos.....	37
2.2.4 Barreras relacionadas con el apoyo social .....	40
2.2.5 Barreras relacionadas con el tiempo .....	42
2.3 Fundamentación teórica .....	45
2.3.1 Teoría de la autodeterminación .....	46

2.3.2	Teoría de la autoeficacia .....	46
2.3.3	Modelo ecológico de la actividad física.....	47
2.4	Definición de términos básicos .....	48
2.5	Definición conceptual de la variable .....	49
2.5.1	Variable de estudio: Barreras para la práctica de actividad física .....	50
2.5.2	Práctica de actividad física en docentes universitarios .....	50
CAPÍTULO III .....		52
3.1	Enfoque de investigación .....	52
3.1.1	Cuantitativo.....	52
3.2	Tipo de investigación.....	52
3.2.1	Descriptiva .....	52
3.3	Diseño de investigación .....	53
3.3.1	Investigación es no experimental .....	53
3.4	Nivel de investigación .....	53
3.5	Método de la investigación .....	53
3.5.1	Método analítico-sintético .....	53
3.5.2	Método inductivo-deductivo.....	53
3.5.3	Método estadístico .....	54
3.6	Población y muestra.....	54
3.6.1	Población.....	54
3.6.2	Muestra .....	54
3.7	Técnica e instrumento de recolección de datos .....	55
3.7.1	Técnica.....	55
3.7.2	Instrumento .....	55
3.8	Validez y confiabilidad del instrumento .....	57
3.9	Procedimiento de la investigación .....	58
3.10	Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	58
3.10.1	Procesamiento de datos .....	58
3.11	Consideraciones éticas.....	59
CAPÍTULO IV. ....		60
4.1	Análisis descriptivo de los resultados.....	60
4.2	Síntesis del análisis descriptivo.....	67
4.3	Discusión.....	69
CAPÍTULO V. ....		71

5.1	Conclusiones.....	71
5.2	Recomendaciones.....	72
	BIBLIOGRAFÍA.....	73
	ANEXOS.....	76

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 .....	60
Tabla 2 .....	61
Tabla 3 .....	62
Tabla 4 .....	62
Tabla 5 .....	63
Tabla 6 .....	64
Tabla 7 .....	65

## RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo analizar las barreras a la actividad física entre el personal académico de la Universidad Nacional de Chimborazo. Se trató de un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal y no experimental. La población total fue de 683 y se utilizó un muestreo por conveniencia no probabilístico para 148 de esos docentes. Esta muestra respondió al Cuestionario de Barreras a la Actividad Física que incluía las dimensiones de motivación, autoeficacia, recursos, apoyo social y tiempo. Los datos revelaron que las barreras personales a la actividad física fueron la gestión del tiempo, la falta de energía y la falta de motivación para hacer ejercicio. De estas barreras, el tiempo fue especialmente importante y dependía de las obligaciones universitarias, laborales, familiares y sociales que ofrecían poco o ningún tiempo para participar en actividades físicas. Además, la falta de autoeficacia y la falta de preocupación por la apariencia física afectan negativamente la decisión de participar en actividades recreativas y deportivas. Las barreras de apoyo social y recursos institucionales fueron percibidas de manera menos negativa por la población estudiada. En general, el estudio mostró que, para el personal docente universitario, entre las barreras a la actividad física, las más significativas fueron no estructurales. Los resultados del estudio serán útiles para ayudar a crear programas de promoción de la salud en la universidad para abordar los efectos de un comportamiento sedentario elevado.

**Palabras clave:** actividad física, docentes universitarios, barreras, sedentarismo, bienestar laboral.

## Abstract

This study aimed to analyze the barriers to physical activity among the academic staff of the Universidad Nacional de Chimborazo. It was a quantitative, descriptive, cross-sectional, and non-experimental study. The total population consisted of 683 individuals, and a non-probability convenience sample of 148 faculty members was used. This sample completed the Barriers to Physical Activity Questionnaire, which covered the dimensions of motivation, self-efficacy, resources, social support, and time. The data revealed that the personal barriers to physical activity were time management, lack of energy, and lack of motivation to exercise. Among these barriers, time was particularly significant, as university, work, family, and social obligations left little to no time for engaging in physical activities. Furthermore, a lack of self-efficacy and a lack of concern regarding physical appearance negatively affected the decision to participate in recreational and sports activities. Barriers related to social support and institutional resources were perceived less negatively by the study population. Overall, the study demonstrated that, for university faculty, the most significant barriers to physical activity were non-structural. The study results will be useful in helping to create health promotion programs at the university to address the effects of high levels of sedentary behavior.

*Keywords:* physical activity, university faculty, barriers, sedentary behavior, workplace well-being



Reviewed by:  
Geovanny Armas Pesántez, B.A. Mgs.  
**EFL PROFESSOR**  
ID. N°: 0602773301

## **CAPÍTULO I.**

### **INTRODUCCION.**

La actividad física constituye un componente fundamental para el mantenimiento de la salud y el bienestar integral de las personas, debido a su influencia positiva en las dimensiones física, psicológica y social. Diversas investigaciones científicas han demostrado que la práctica regular de actividad física contribuye significativamente a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, al fortalecimiento del sistema cardiovascular y musculoesquelético, así como a la reducción de factores asociados al estrés, la ansiedad y el deterioro de la calidad de vida (Sallis et al., 2012). Dentro de este orden de ideas, el fomento de estilos de vida activos dentro de la comunidad es consolidado dentro de una prioridad conforme con las políticas de salud pública y de bienestar organizacional dentro de entornos sociales e institucionales.

Cabe resaltar que en el ámbito universitario, la actividad física toma relevancia de manera particular dentro de las características propias inherentes al trabajo académico. Con estas actividades desarrolladas por los docentes universitarios implican extensas jornadas laborales, las que exigen elevados niveles intelectuales, sumándose a esto la considerable carga administrativa, convirtiéndose en condiciones favorables para adoptar comportamientos sedentarios, limitando la incorporación de hábitos saludables dentro de la rutina diaria. Diversos estudios han señalado que factores como la falta de tiempo, la fatiga derivada de las responsabilidades laborales y las dinámicas organizacionales del entorno universitario influyen significativamente en la práctica de actividad física del personal docente (Elmahgoub et al., 2011).

De igual manera, investigaciones desarrolladas en contextos universitarios han evidenciado que las condiciones institucionales, la disponibilidad de programas de promoción de actividad física y el acceso a espacios deportivos adecuados constituyen elementos relevantes para fomentar estilos de vida activos dentro de la comunidad académica (Tobia, Dell’Era & Vinciguerra, 2020). No obstante, la literatura científica también señala que la participación en actividades físicas no depende exclusivamente de factores estructurales, sino también de variables personales relacionadas con la motivación, la percepción de energía, la organización del tiempo y el interés hacia la práctica de ejercicio físico (Safi & Hossain, 2015).

En este sentido, el estudio de las barreras que limitan la práctica de actividad física en docentes universitarios adquiere especial importancia, debido a que permite comprender los factores personales e institucionales que inciden en la adopción de estilos de vida sedentarios dentro del contexto académico. Al identificar estas barreras se obtiene una información relevante dentro del diseño de estrategias encaminadas a promover hábitos de vida saludables con el fin de fortalecer el bienestar físico y emocional del personal docente universitario.

En el Capítulo I se presentan los fundamentos iniciales dentro de la investigación, en la que se ha abordado el planteamiento del problema relacionado con las barreras que limitan la práctica de actividad física en docentes universitarios. De este modo; se han desarrollado los antecedentes investigativos, la justificación, la formulación del problema, las preguntas directrices y los objetivos que orientan el estudio.

El Capítulo II desarrolla el marco teórico de la investigación mediante el análisis de fundamentos conceptuales, científicos y teóricos relacionados con la actividad física, las barreras para su práctica y los factores personales e institucionales asociados al contexto universitario. De igual manera, se establecen las bases conceptuales que sustentan las variables de estudio.

El Capítulo III expone el marco metodológico de la investigación, detallando el enfoque, tipo, diseño y nivel investigativo empleados en el estudio. Igualmente, este capítulo describe la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y los procedimientos utilizados para el procesamiento y análisis de la información obtenida.

El Capítulo IV en el que se presenta el análisis e interpretación de los resultados que han sido obtenidos posteriormente a la aplicación del instrumento de investigación. También se ha desarrollado la discusión de los hallazgos contrastándolos con los antecedentes investigativos y fundamentos teóricos que tenemos y son relacionados con las barreras dentro de la práctica de actividad física en docentes universitarios.

Finalmente, el Capítulo V expone las conclusiones y recomendaciones derivadas de la investigación, formuladas a partir de los resultados obtenidos y orientadas a fortalecer la comprensión de los factores que limitan la práctica de actividad física, así como a promover estrategias institucionales vinculadas con estilos de vida saludables dentro del contexto universitario.

## **1.1 ANTECEDENTE INVESTIGATIVO**

La relación entre la actividad física y el bienestar en contextos laborales ha sido ampliamente abordada en la literatura científica durante las últimas décadas, debido al impacto que los estilos de vida sedentarios generan sobre la salud física y mental de los trabajadores. Diversas investigaciones en las que se ha evidenciado que el desarrollo de la actividad física en espacios laborales contribuyendo de manera significativa dentro de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, mejorando la calidad de vida y fortaleciendo el bienestar integral de las personas. Investigaciones como las de Sallis et al. (2012) en las que se sostiene que la adopción de hábitos físicamente activos los que dependen de varios factores que se encuentran relacionados en las características individuales y en las condiciones sociales y ambientales dentro del entorno en el que se desenvuelven los individuos estudiados. Los autores destacan que variables como la motivación, la disponibilidad de tiempo y las oportunidades para realizar ejercicio físico influyen directamente en la práctica regular de actividad física.

Varios estudios han examinado los desafíos que enfrentan los docentes y el personal universitario respecto a la falta de actividad física. Una excepción a esto es el estudio de Elmahgoub et al. (2011). Su estudio se centró en los docentes y el personal universitario y en los factores que actúan como obstáculos para su participación en actividades físicas y recreativas. Su estudio demostró que los obstáculos más frecuentemente encontrados que impedían la actividad física rutinaria eran las largas horas de trabajo, la fatiga tanto física como mental acumulada por las actividades de la universidad, y la falta de tiempo. En este mismo contexto; los autores dentro de sus conclusiones exponen que las exigencias propias del trabajo universitario son favorables a la adopción de comportamientos sedentarios que afectan negativamente su salud y su calidad de vida especialmente en el personal docente.

Complementariamente, Tobia et al. (2025) quienes en su estudio analizan la importancia dentro de la implementación de programas institucionales referentes a la actividad física direccionados de manera puntual al personal universitario, en el que se identificó la existencia de estrategias organizadas y el acceso a espacios adecuados para el desarrollo de prácticas deportivas influyen positivamente en la participación de los trabajadores en actividades físicas. Con los resultados de la investigación fue demostrado que el apoyo institucional se convierte en un factor relevante al fomentar estilos de vida saludables especialmente en universidades, cuando las iniciativas consideran de manera especial a las necesidades y a las limitaciones dentro del personal académico.

Por otra parte, Safi y Hossain (2015) quienes desarrollaron una investigación la cual se enfoca en el análisis de estrategias motivacionales que se pueden aplicar a entornos laborales universitarios promoviendo la práctica de actividad física. Los hallazgos evidenciaron que la sensibilización sobre los beneficios del ejercicio físico y el fortalecimiento de la motivación personal pueden generar cambios positivos en los hábitos relacionados con la actividad física. En consecuencia, los autores concluyeron que los factores psicológicos y motivacionales desempeñan un papel fundamental en la adopción y mantenimiento de estilos de vida activos dentro del contexto laboral universitario.

Investigaciones que en su análisis evidencian la importancia de la práctica de actividad física dentro del contexto universitario es influenciada por múltiples factores personales, laborales e institucionales, desatacándose la motivación, la disponibilidad de tiempo, las condiciones del entorno y el acceso a programas de promoción de actividad física. A pesar de esto la mayoría de los estudios desarrollados se han centrado en contextos internacionales, limitando la producción investigativa latinoamericana orientada a comprender esta problemática en universidades, particularmente, en instituciones de educación superior ecuatorianas. Por esta razón, resulta pertinente desarrollar investigaciones que permitan identificar las barreras que limitan la práctica de actividad física en docentes universitarios dentro de contextos específicos, contribuyendo así a la generación de estrategias orientadas a promover estilos de vida saludables en el ámbito académico.

## 1.2 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se justifica por la necesidad de analizar los factores que limitan la práctica de actividad física en docentes universitarios, considerando que el sedentarismo constituye una problemática creciente asociada a los estilos de vida contemporáneos y a las exigencias laborales propias del ámbito académico. Las actividades desarrolladas por el personal docente universitario suelen caracterizarse por extensas jornadas de trabajo intelectual, elevados niveles de responsabilidad y limitada disponibilidad de tiempo para la realización de actividades físicas o recreativas. En este contexto, diversos estudios científicos han demostrado que la promoción de la actividad física dentro de los entornos laborales contribuye significativamente al mejoramiento de la salud física y mental, al fortalecimiento del bienestar integral y a la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo (Sallis, Floyd, Rodríguez & Saelens, 2012).

La originalidad de la presente investigación es relevante al existir estudios internacionales relacionados con la actividad física en contextos universitarios, estas investigaciones enfocadas principalmente en el desarrollo de programas de intervención o en el análisis general del sedentarismo laboral. A pesar de esto estudios que han sido orientados directamente a identificar barreras personales e institucionales como limitantes en la práctica de actividad física direccionada especialmente a docentes universitarios en contextos latinoamericanos. De esta manera; la presente investigación aporta inicialmente evidencia empírica para comprender los factores relacionados principalmente con la motivación, la disponibilidad de tiempo, el apoyo institucional y las condiciones del entorno universitario y como su influencia dentro de la práctica de la actividad física del personal docente.

La factibilidad, del presente estudio mantiene su viabilidad en el desarrollo del contexto institucional universitario, facilitando el acceso a la población de docentes universitarios, objetos del estudio. Asimismo, la recolección de información se realizará mediante instrumentos estructurados previamente utilizados en investigaciones relacionadas con actividad física y barreras asociadas a su práctica en contextos laborales y educativos (Elmahgoub et al., 2011). Estos instrumentos permitirán obtener información relevante sobre los factores personales e institucionales que influyen en la práctica de actividad física dentro del entorno académico. La disponibilidad de recursos institucionales, el acceso a los participantes y la viabilidad temporal del estudio son garantías de adecuado desarrollo de la investigación.

La presente investigación se relaciona estrechamente con el perfil profesional, al vincular directamente al campo de la actividad física, la promoción de la salud y el bienestar dentro de contextos educativos. Esta perspectiva, relacionada con el análisis de las barreras y la manera en la que limitan la práctica de actividad física en docentes universitarios generará información relevante dentro del diseño de estrategias institucionales encaminadas a fomentar en los docentes estilos de vida saludables. El estudio contribuye al fortalecimiento de acciones que mantienen relación directa con la promoción de la salud y el bienestar laboral en instituciones de educación superior.

La comprensión de las barreras surge dentro del interés académico y profesional al comprender como limitan la práctica de actividad física en docentes universitarios, en las que al considerar al sedentarismo y a las exigencias laborales representando problemáticas frecuentes dentro del contexto educativo superior. Partiendo de una perspectiva personal y formativa, este estudio responde principalmente a la necesidad de analizar cómo se afecta directamente el bienestar físico y emocional del personal docente, labor caracterizada por los altos niveles de responsabilidad, la presión laboral y su escasa disponibilidad de tiempo en el desarrollo de hábitos saludables. De esta manera, la investigación refleja el compromiso al promocionar estilos de una vida más activa; con la generación del conocimiento orientado a fortalecer la salud y calidad de vida en la comunidad universitaria, aportando de esta manera de una manera directa al campo de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte desde una visión preventiva e integral.

La investigación es valiosa para identificar barreras personales e institucionales entre los docentes universitarios y relaciona estas barreras con su práctica de actividad física. Los hallazgos pueden ser utilizados para desarrollar estrategias y políticas para mejorar los programas institucionales que promueven la actividad física y el bienestar en el trabajo. Desarrollar estos programas es una forma de mejorar la salud, la calidad de vida y el bienestar en el trabajo de los docentes universitarios.

### **1.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En las últimas décadas, la disminución de la práctica de actividad física se ha convertido en una problemática asociada a los estilos de vida contemporáneos y al incremento del sedentarismo en diferentes grupos poblacionales. La Organización Mundial de la Salud reconoce esta situación como uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y trastornos metabólicos. La actividad física se ha considerado como una estrategia fundamental para fortalecer la salud, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas (Sallis, Floyd, Rodríguez & Saelens, 2012).

Las dinámicas laborales modernas han contribuido significativamente al incremento de comportamientos sedentarios, de manera especial dentro de profesiones que implican prolongadas jornadas de trabajo intelectual y escasa movilidad física. Es por eso que el entorno laboral se ha convertido en un importante espacio dentro de la promoción de hábitos saludables, tomando en cuenta la que gran parte del tiempo de los adultos transcurre dentro de sus actividades profesionales. Muchas investigaciones en las que se ha demostrado al implementar estrategias direccionadas a la promoción de actividades físicas dentro de contextos laborales generando beneficios relacionados al bienestar físico, psicológico y social de los trabajadores, con esto se contribuye positivamente a mejorar tanto su desempeño profesional y como su calidad de vida.

El contexto universitario presenta características particulares, los docentes constituyen un grupo profesional expuesto a múltiples responsabilidades académicas y

administrativas, destacándose la planificación de clases, la investigación, la evaluación estudiantil y la participación en actividades institucionales. Con estas exigencias laborales se generan extensas jornadas de trabajo, a la vez se elevan los niveles de estrés; limitando su disponibilidad de tiempo en la realización de actividades físicas o recreativas. Como consecuencia, gran parte del personal docente universitario desarrolla estilos de vida sedentarios que pueden afectar negativamente su bienestar integral y su estado de salud.

Diversas investigaciones desarrolladas en el ámbito universitario han evidenciado que la práctica de actividad física en docentes y trabajadores académicos se encuentra limitada por diferentes factores personales e institucionales. Entre las principales barreras identificadas se encuentran la falta de tiempo, el cansancio físico y mental derivado de las responsabilidades laborales, la escasa motivación y la limitada existencia de programas institucionales orientados a promover estilos de vida activos dentro de las universidades (Elmahgoub et al., 2011). En este mismo contexto, la disponibilidad y la accesibilidad dentro de espacios deportivos adecuados convirtiéndose en elementos relevantes tendientes a facilitar o dificultar la participación del personal docente dentro de actividades físicas y recreativas.

Sin embargo, estas investigaciones también evidencian que la práctica regular de actividad física depende en gran medida de factores asociados con la motivación personal, el interés hacia el ejercicio físico, las dinámicas organizacionales y el apoyo institucional existente (Tobia, Dell’Era & Vinciguerra, 2025; Safi & Hossain, 2015).

A pesar de la importancia que tiene la promoción de estilos de vida saludables dentro de las instituciones de educación superior, en muchos casos no se dispone de información suficiente que permita identificar las barreras personales e institucionales que limitan la práctica de actividad física en docentes universitarios. Situación que dificulta el diseño y la implementación de estrategias orientadas a fomentar hábitos saludables y de esta manera reducir sus niveles de sedentarismo dentro de la comunidad académica.

Esto desarrolla la necesidad de estudios especializados para investigar las barreras que afrontan los docentes universitarios para participar en actividades físicas, específicamente sus niveles de motivación, disponibilidad, apoyo institucional y la accesibilidad a los espacios designados para ejercicio. El reconocimiento de estas barreras ofrecerá una visión más clara de las dinámicas que influyen en la participación en actividades físicas en el entorno académico, ayudando a crear estrategias para promover la actividad física y la vida saludable en la comunidad docente universitaria.

#### **1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los factores que limitan la práctica de actividad física en los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo?

## **1.5 OBJETIVO**

### **1.5.1 General**

Analizar los factores que limitan la práctica de actividad física en los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### **1.5.2 Específicos**

- Identificar las barreras para la práctica de la actividad física en docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Determinar las barreras para la práctica de la actividad física predominantes en los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Evaluar las barreras para la práctica de la actividad física predominantes en los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo.

## **CAPÍTULO II.**

### **MARCO TEÓRICO.**

#### **2.1 Actividad Física**

La actividad física constituye un componente fundamental para el mantenimiento de la salud y el bienestar integral de las personas, debido a su influencia positiva sobre diferentes dimensiones físicas, psicológicas y sociales. Diversas investigaciones científicas han demostrado que la práctica regular de actividad física contribuye a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, al fortalecimiento de la capacidad funcional y al mejoramiento de la calidad de vida. Dentro del contexto universitario, al desarrollar un análisis de la actividad física mismo que adquiere una especial relevancia en torno a las características laborales y académicas que influyen dentro de los hábitos y estilos de vida del personal docente.

##### **2.1.1 Fundamentación conceptual de la Actividad Física**

Al definir a la actividad física como cualquier tipo de movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos implicando un gasto energético distinto al reposo. Dentro de este concepto incluye muchas formas de movimiento, incluyendo actividades deportivas, recreativas, ocupacionales y de transporte. El desarrollo regular al practicar algún tipo de actividad física se ha reconocido como un factor fundamental dentro de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Investigaciones como las de Sallis et al. (2012), en las que describen la manera en la que la actividad física se constituye como un componente esencial dentro de actividades que tiendan a mejorar la calidad de vida de las personas, contribuyendo al fortalecimiento del sistema cardiovascular, la mejora de la capacidad funcional del organismo al reducir el riesgo de desarrollar enfermedades afines al sedentarismo. Uno de los aspectos importantes al desarrollar cualquier actividad física se relaciona con efectos positivos que presenta sobre la salud mental, favoreciendo la reducción de los niveles de estrés, ansiedad y de fatiga relacionados con las actividades laborales.

Dentro del contexto laboral, al practicar cualquier tipo de actividad física, en la que adquiere una particular importancia en relación a que muchos trabajadores quienes desempeñan actividades que implican largas horas de permanencia en torno a actividades que refieren en posiciones sedentarias. Particularmente en el caso de un docente universitario, en donde las actividades académicas y administrativas implican largos períodos de trabajo intelectual, reduciendo las oportunidades de un movimiento físico durante la jornada laboral.

##### **2.1.1.1 Definición de actividad física**

La actividad física constituye un componente esencial para el mantenimiento de la salud y el bienestar integral de las personas, debido a que involucra cualquier movimiento

corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético superior al estado de reposo. Este concepto comprende múltiples manifestaciones del movimiento humano, incluyendo actividades recreativas, deportivas, laborales, domésticas y de desplazamiento cotidiano. Científicamente, la actividad física no siempre se relaciona con un ejercicio estructurado, también abarca todas las acciones corporales que contribuyen un funcionamiento fisiológico y al desarrollo saludable del organismo (Bull et al., 2020).

Varias investigaciones en las que se ha demostrado los beneficios de la práctica regular de actividad física en las que se desempeña un papel fundamental dentro de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, al desarrollar problemas cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, obesidad y trastornos en el metabolismo. Asimismo, la actividad física contribuye al fortalecimiento del sistema musculoesquelético, mejora la capacidad cardiorrespiratoria y favorece el equilibrio funcional de las personas, constituyéndose en un factor protector para la salud pública a nivel mundial (Warburton & Bredin, 2017).

Desde el ámbito psicológico, la actividad física también se relaciona con beneficios asociados al bienestar emocional y mental, debido a que favorece la disminución de síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión. Considerando que, estudios recientes señalan los beneficios de la realización sistemática de actividad física contribuyendo a mejorar la calidad de vida, fortaleciendo la autoestima y al incremento en la percepción del bienestar subjetivo, de manera especial en poblaciones expuestas a niveles elevados de exigencia laboral y académica (Chekroud et al., 2018).

Dentro del contexto contemporáneo, en el que se ha señalado el incremento de comportamientos sedentarios relacionados con dinámicas laborales modernas, adquiriendo una relevancia de la actividad física dentro de las políticas internacionales de promoción de la salud. La Organización Mundial de la Salud reconoce que la inactividad física constituye uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel global, razón por la cual recomienda la incorporación regular de actividades físicas como estrategia preventiva para mejorar la salud y reducir el impacto de enfermedades relacionadas con el sedentarismo (World Health Organization, 2020).

### **2.1.1.2 Importancia de la actividad física**

La actividad física representa un elemento fundamental para el desarrollo y mantenimiento de la salud integral, debido a su influencia positiva sobre múltiples funciones fisiológicas, psicológicas y sociales. Su importancia radica en que contribuye significativamente a la prevención de enfermedades, al fortalecimiento de las capacidades funcionales y al mejoramiento de la calidad de vida de las personas en las diferentes etapas del ciclo vital. En este sentido, la práctica regular de actividad física ha sido reconocida como una de las estrategias más eficaces para reducir los efectos negativos asociados al sedentarismo y a los estilos de vida poco saludables (Lee et al., 2012).

Se ha evidenciado que la actividad física favorece el positivamente el funcionamiento del sistema cardiovascular, al mejorar la regulación metabólica y contribuyendo el mantenimiento de un peso corporal saludable. En este mismo sentido, ha sido posible demostrar que las personas activas físicamente son las que presentan menores probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la obesidad y en estudios actuales, algunos tipos de cáncer. Evidencias que han permitido consolidar a la actividad física dentro de uno de los principales factores relevantes al ser considerado como un protector de la salud pública contemporánea (Pedersen & Saltin, 2015).

Dentro del ámbito laboral, concientizar sobre la importancia de la actividad física dentro de profesiones caracterizadas por altos niveles especialmente con la exigencia intelectual y a su vez limitando su movilidad física, como se evidencia en el caso del personal docente universitario. Personal que sufre con extensas jornadas laborales, primordialmente las referentes al trabajo administrativo y a las actividades académicas favoreciendo posiciones sedentarias permanente, lo que incrementa el riesgo de sufrir algunos tipos de alteraciones musculoesqueléticas, fatiga mental y estrés ocupacional. En este contexto, la incorporación de actividad física dentro de la rutina diaria constituye una estrategia importante para promover el bienestar físico y emocional de los trabajadores (Puig-Ribera et al., 2015).

De igual manera, la actividad física posee una importante dimensión social y educativa, debido a que favorece procesos relacionados con la interacción social, el trabajo colaborativo y el fortalecimiento de hábitos saludables dentro de las comunidades. En las instituciones de educación superior, la promoción de estilos de vida activos no solo contribuye al bienestar individual de los docentes, sino que también fortalece la cultura institucional orientada a la salud y al desarrollo integral de la comunidad universitaria (Keating, Guan, Piñero & Bridges, 2005).

### **2.1.1.3 Beneficios de la actividad física**

La práctica regular de actividad física genera múltiples beneficios para la salud física, psicológica y social de las personas, convirtiéndose en uno de los principales factores protectores frente al desarrollo de enfermedades asociadas al sedentarismo. Diversas investigaciones científicas han demostrado que la actividad física contribuye significativamente al fortalecimiento del sistema cardiovascular, al mejoramiento de la capacidad respiratoria y al adecuado funcionamiento del sistema musculoesquelético, favoreciendo el mantenimiento de condiciones óptimas de salud y bienestar general (Warburton, Nicol & Bredin, 2006).

Entre los principales beneficios físicos de la actividad física se encuentra la reducción del riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, tales como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, obesidad y enfermedades cardiovasculares. La práctica sistemática de ejercicio físico previene el control del peso corporal, además mejora la circulación sanguínea y de esta manera también se fortalece la capacidad funcional del

organismo, esto permite una mayor eficiencia dentro del desempeño de las actividades cotidianas (Booth, Roberts & Laye, 2012).

Psicológicamente, la actividad física produce efectos positivos entorno a la salud mental y emocional. Estudios especializados señalan que personas físicamente activas presentan en su cotidianidad menores niveles de ansiedad, estrés y síntomas depresivos comparados con aquellas que mantienen estilos de vida más sedentarios. En el mismo sentido, la actividad física libera neurotransmisores relacionados con la sensación de bienestar, esto contribuye al fortalecimiento de la autoestima, la motivación y la estabilidad emocional (Biddle & Asare, 2011).

Dentro del contexto laboral, la práctica de actividad física por parte de los docentes universitarios, contribuye a reducir la fatiga mental, mejora la concentración y favorece un mejor equilibrio en lo relacionado con las responsabilidades laborales y el bienestar personal; al incorporar hábitos físicamente activos se influye positivamente en habilidades y destrezas como la productividad, la satisfacción laboral y la calidad de vida de los académicos (Proper & van Mechelen, 2008).

La actividad física genera beneficios sociales, al promover habilidades blandas como la interacción interpersonal, el trabajo en equipo y la integración comunitaria. Durante la participación en actividades recreativas y deportivas el individuo fortalece sus relaciones sociales contribuyendo al desarrollo de un entorno más saludables en instituciones educativas y entornos laborales, esto ha favorecido la construcción de una cultura que sea orientada al bienestar integral y a la promoción de hábitos más saludables (Bauman et al., 2012).

#### **2.1.1.4 Actividad física y salud laboral**

La práctica regular de actividad física no solo contribuye a mejorar la salud física de las personas, sino que también tiene efectos positivos en el bienestar psicológico y en el desempeño laboral. Diversas investigaciones han demostrado que los trabajadores que realizan actividad física de manera regular presentan mayores niveles de satisfacción laboral, menor estrés y mayor productividad en sus actividades profesionales.

En el caso de los docentes universitarios, la práctica de actividad física puede contribuir a mejorar su bienestar general y a reducir los efectos negativos asociados al estrés académico. La promoción de estilos de vida activos dentro de las universidades puede favorecer el desarrollo integral de los docentes y contribuir al fortalecimiento de la calidad de los procesos educativos.

#### **2.1.2 Actividad física en docentes universitarios**

Los docentes universitarios constituyen un grupo profesional cuyas actividades laborales suelen implicar largos períodos de trabajo intelectual y escasa movilidad física. Funciones como la preparación de clases, la investigación, la evaluación de estudiantes y la

gestión académica demandan una considerable inversión de tiempo y esfuerzo no solamente físico, sino mental, limitando la práctica regular de actividad física.

Se ha evidenciado en diversos estudios en los que los docentes universitarios son quienes presentan niveles relativamente bajos de actividad física comparados con otras poblaciones laborales. Situación asociada principalmente a factores tales como la carga laboral, el corto tiempo disponible y la fatiga física y mental acumulada durante la jornada laboral.

Elmahgoub et al. (2011) en su estudio señalan que el personal universitario enfrenta variadas barreras en las que pueda participar dentro de actividades físicas, en las que se destacan la falta de tiempo, el cansancio físico y mental derivado de las responsabilidades laborales y profundizadas por la ausencia de programas institucionales fomentando la actividad física dentro de un entorno universitario. Factores que contribuyen a la adopción de estilos de vida sedentarios.

### **2.1.2.1 Características laborales del docente universitario**

El trabajo docente universitario constituye una actividad profesional caracterizada por elevadas exigencias académicas, administrativas y cognitivas, las cuales demandan una considerable inversión de tiempo y esfuerzo intelectual. En el contexto de la educación superior, las funciones del docente no se limitan únicamente al proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que incluyen actividades relacionadas con investigación científica, planificación académica, evaluación estudiantil, tutorías, gestión administrativa y participación en proyectos institucionales. Estas responsabilidades generan jornadas laborales extensas que, en muchos casos, repercuten directamente en los hábitos de salud y bienestar del personal docente (Winefield, Gillespie, Stough, Dua, Hapuarachchi & Boyd, 2003).

Se ha evidenciado en investigaciones recientes que las dinámicas laborales universitarias asociadas a niveles elevados de estrés ocupacional, carga mental y fatiga física, debido al demandante entorno académico. Asimismo, el incremento de actividades administrativas y el cumplimiento de indicadores institucionales han contribuido a intensificar las responsabilidades profesionales del docente universitario, reduciendo el tiempo disponible para el descanso, la recreación y la práctica regular de actividad física (García-Hermoso, Marín & Rodríguez-Rosell, 2013).

El personal docente universitario es propenso a participar en comportamientos sedentarios, ya que la mayoría de sus actividades académicas requieren períodos prolongados de permanecer en la misma posición, ya sea frente a una computadora, realizando tareas administrativas o ambas cosas. El comportamiento sedentario prolongado tiene inevitablemente un impacto negativo en el bienestar físico y psicológico, ya que aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades relacionadas con el sedentarismo y el agotamiento laboral (Proper et al., 2011).

En este contexto, diversos autores señalan la necesidad de promover estrategias institucionales orientadas a fortalecer el bienestar laboral y la salud integral del personal docente universitario. La incorporación de programas de promoción de actividad física dentro de las instituciones de educación superior constituye una alternativa relevante para reducir los efectos negativos derivados de las exigencias laborales y favorecer estilos de vida más saludables dentro de la comunidad académica (Deliens, Deforche, De Bourdeaudhuij & Clarys, 2015).

### **2.1.2.2 Sedentarismo en el contexto universitario**

El sedentarismo representa una de las principales problemáticas de salud pública asociadas a los estilos de vida contemporáneos, especialmente en contextos laborales caracterizados por reducidos niveles de movilidad física. En el ámbito universitario, las actividades académicas y administrativas desarrolladas por los docentes suelen favorecer largos periodos de inactividad física, debido al tiempo prolongado dedicado a la preparación de clases, revisión de trabajos, investigación y gestión institucional. Esta situación ha contribuido al incremento de comportamientos sedentarios dentro de las instituciones de educación superior (Owen, Healy, Matthews & Dunstan, 2010).

Diversas investigaciones han señalado que el sedentarismo se relaciona directamente con alteraciones en la salud física y mental de las personas, incrementando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes mellitus tipo 2 y trastornos musculoesqueléticos. Asimismo, la permanencia prolongada en actividades sedentarias puede generar fatiga mental, disminución de la capacidad funcional y afectaciones en el bienestar psicológico de los trabajadores universitarios (Tremblay et al., 2017).

Los docentes universitarios, en los que el sedentarismo se asocia a la carga laboral, a su vez la falta de tiempo y las exigencias propias de la actividad académica. El cumplimiento de las responsabilidades institucionales presionada por la carga laboral limitando en muchos casos la incorporación de hábitos saludables en la rutina diaria, esto dificulta la práctica regular de actividad física y ha favorecido conductas sedentarias recurrentes (Puig-Ribera et al., 2015).

De igual manera, estudios recientes han demostrado que la reducción de los niveles de actividad física en docentes universitarios puede repercutir negativamente en su bienestar integral y desempeño profesional. Por esta razón, diferentes organismos internacionales han enfatizado la importancia de promover estilos de vida activos dentro de los entornos educativos y laborales, con el propósito de disminuir los riesgos asociados al sedentarismo y fortalecer la salud ocupacional de los trabajadores académicos (Bull et al., 2020).

### **2.1.2.3 Estilos de vida en docentes universitarios**

Los estilos de vida constituyen un conjunto de hábitos y comportamientos relacionados con las actividades cotidianas que influyen directamente en el estado de salud y bienestar de las personas. En el caso de los docentes universitarios, los estilos de vida se

encuentran condicionados por las exigencias académicas y laborales propias del contexto educativo superior, las cuales pueden favorecer tanto conductas saludables como prácticas asociadas al sedentarismo y al deterioro de la salud integral (Nahas, 2017).

Diversas investigaciones en las que se evidencia que los docentes universitarios presentan dificultades para mantener hábitos saludables relacionados con la sobrecarga laboral, el estrés ocupacional y la limitada disponibilidad de tiempo. Condiciones que pueden afectar aspectos relacionados a la alimentación, el descanso, la recreación y la práctica regular de actividad física, esto ha contribuido con el desarrollo de estilos de vida poco saludables (León-Landa, Becerra-Bulla & Rodríguez-García, 2021).

En este sentido, la actividad física constituye uno de los principales componentes de un estilo de vida saludable, debido a que favorece el equilibrio físico y emocional de las personas. La incorporación de hábitos físicamente activos dentro de la rutina diaria permite mejorar la condición física, reducir los efectos negativos del estrés y fortalecer el bienestar psicológico y social del personal docente universitario (Warburton & Bredin, 2017).

Además, varios autores sugieren que fomentar hábitos de vida saludables en instituciones educativas postsecundarias requiere el desarrollo de estrategias concretas a nivel de las instituciones que refuercen la salud y el bienestar del personal docente. Con ese fin, la implementación de mecanismos como la realización de programas de promoción de la salud y/o promoción de la actividad física, el desarrollo de campañas de concientización, la formulación de entornos adecuados propicios para la recreación y el ejercicio físico, contribuirá a la mejora de la calidad de vida de los docentes universitarios (Deliens et al., 2015).

#### **2.1.2.4 Bienestar físico y emocional del docente universitario**

El bienestar físico y emocional del docente universitario constituye un aspecto fundamental para el adecuado desempeño de las funciones académicas y para el mantenimiento de una adecuada calidad de vida dentro del contexto laboral. Las exigencias propias de la educación superior, relacionadas con la carga académica, las responsabilidades administrativas y las demandas investigativas, pueden generar altos niveles de estrés y desgaste físico y mental en el personal docente (Kinman & Johnson, 2019).

En el contexto del bienestar físico, la adopción de hábitos saludables, especialmente la práctica regular de actividad física, está estrechamente relacionada con el bienestar de los docentes universitarios. La actividad física regular fortalece la salud cardiovascular, musculoesquelética y metabólica, y se asocia con una reducción del riesgo de problemas relacionados con la salud debido a un estilo de vida sedentario (Pedersen y Saltin, 2015).

En relación con el bienestar emocional, la actividad física también desempeña un papel importante en la reducción de síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad y la fatiga mental. La práctica regular de ejercicio físico favorece la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar psicológico, contribuyendo al mejoramiento del

estado de ánimo, la autoestima y la estabilidad emocional de los individuos (Chekroud et al., 2018).

El fortalecimiento del bienestar físico y emocional del personal docente dentro del contexto universitario requiere no solamente un compromiso individual para la adopción de hábitos saludables, también con el apoyo institucional mismo que se encuentra orientado a promover condiciones laborales favorables y estrategias que sean relacionadas con la salud ocupacional. Sentido en el que, la implementación de programas institucionales en los que se estructuren actividades físicas que pueden constituir herramientas relevantes para mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de los docentes (Proper & van Mechelen, 2008).

## **2.2 Barreras para la práctica de actividad física**

Las barreras para la práctica de actividad física corresponden a un conjunto de factores personales, sociales e institucionales que dificultan o limitan la incorporación de hábitos físicamente activos dentro de la rutina cotidiana de las personas. En el contexto universitario, estas barreras suelen relacionarse con aspectos como la carga laboral, la falta de tiempo, la escasa motivación, la limitada disponibilidad de recursos y las condiciones del entorno institucional. La identificación y análisis de estas barreras resulta fundamental para comprender las dinámicas que influyen en la práctica de actividad física en docentes universitarios. En este apartado se desarrollan los principales factores que limitan la práctica de actividad física desde una perspectiva conceptual, personal, social e institucional.

### **2.2.1 Fundamentación conceptual de las barreras para la actividad física**

Las barreras para la práctica de actividad física constituyen uno de los principales factores asociados a la disminución de estilos de vida activos en diferentes grupos poblacionales. Investigaciones científicas recientes en las que se ha demostrado que, los sujetos reconocen los beneficios de la actividad física dentro de la salud y el bienestar, existiendo múltiples limitaciones al dificultar la incorporación y mantenimiento de hábitos físicamente activos en la cotidianeidad. Barreras que pueden originarse de factores personales, sociales, ambientales e institucionales al influir directamente con la conducta y la motivación orientada a la práctica de actividad física (Bauman et al., 2012).

En el contexto universitario, las barreras relacionadas con la práctica de actividad física adquieren especial relevancia debido a las características propias de las dinámicas académicas y laborales. Los docentes universitarios se encuentran expuestos a extensas jornadas de trabajo, elevadas exigencias intelectuales y múltiples responsabilidades administrativas que limitan la disponibilidad de tiempo y favorecen comportamientos sedentarios. Aspectos relacionados con la motivación, el apoyo social, las condiciones institucionales y la percepción de capacidad física influyen de una manera significativamente dentro de la participación del personal docente en actividades físicas y recreativas (Trost et al., 2002).

Conceptualmente, al analizar las barreras existente para desarrollar una actividad física permitiendo comprender con diferentes condiciones al interferir dentro del desarrollo de estilos de vida saludables en el contexto universitario. Sentido en el que se identifican estos factores resulta fundamental en el diseño de estrategias que se puedan orientar a promover el desarrollo de actividades físicas y el fortalecimiento del bienestar integral de los docentes universitarios. Razón por la cual, dentro del presente apartado han sido desarrollados los principales fundamentos teóricos que tienen una relación importante con las barreras personales, sociales e institucionales limitando la práctica de actividad física.

### **2.2.1.1 Concepto de barreras para la actividad física**

Las barreras para la actividad física se definen como aquellos factores o condiciones que dificultan, limitan o impiden la participación regular de las personas en actividades físicas o deportivas. Las mismas que se manifiestan a nivel individual, social, ambiental o institucional, esto afecta directamente a la motivación y a la disposición de las personas frente a la práctica de actividad física (Sechrist, Walker & Pender, 1987).

Estudios que han señalado la importancia en la que las barreras frente a la actividad física que se constituye como uno de los principales determinantes dentro del comportamiento sedentario, de manera especial en poblaciones adultas al ser sometidas a elevadas exigencias laborales. Factores como la falta de tiempo, el cansancio físico y mental, la ausencia de apoyo social y las limitaciones de infraestructura evidencian obstáculos frecuentes en los que se dificulta el mantenimiento de hábitos saludables relacionados con el ejercicio físico (Bauman et al., 2012).

Para los docentes universitarios, al contar con barreras que dificultan la actividad física al ser relacionadas con las características propias del entorno académico, en las que predominan actividades intelectuales prolongadas y una considerable carga administrativa. Estas condiciones favorecen la disminución de los niveles de actividad física y el incremento de conductas sedentarias que pueden afectar negativamente el bienestar físico y emocional del personal docente (Puig-Ribera et al., 2015).

### **2.2.1.2 Clasificación de las barreras para la actividad física**

Las barreras para la práctica de actividad física pueden clasificarse de acuerdo con su origen y naturaleza, permitiendo comprender de manera más integral los factores que limitan la adopción de estilos de vida activos. Varios autores coinciden que dichas barreras no dependen solamente de decisiones individuales, también de condiciones sociales, ambientales y organizacionales las que influyen en el comportamiento personal frente a la actividad física (Trost et al., 2002).

Las barreras generalmente dentro de la actividad física suelen clasificarse en barreras personales, sociales, institucionales y relacionadas con el tiempo. Es por ello que estas dimensiones representan varias condiciones que pueden afectar de manera marcada a la motivación, el interés y las posibilidades reales de participación en actividades físicas y

recreativas. En el contexto universitario, esta clasificación resulta relevante debido a que permite analizar las múltiples limitaciones presentes dentro de las dinámicas laborales y académicas de los docentes universitarios.

#### **2.2.1.2.1 Barreras personales**

Las barreras personales corresponden a factores individuales que influyen negativamente en la práctica de actividad física. Estas limitaciones suelen relacionarse con aspectos psicológicos, emocionales y físicos que afectan la disposición de las personas hacia el ejercicio físico. De esta semana se destacan las principales barreras personales dentro de la literatura científica tales como la falta de motivación, el cansancio, la percepción de falta de energía, la baja autoconfianza y el desinterés hacia la actividad física (Allender, Cowburn & Foster, 2006).

Particularmente para el caso de los docentes universitarios, estas barreras pueden intensificarse debido a las exigencias laborales y al desgaste emocional derivado de las actividades académicas. La fatiga mental generada por las responsabilidades profesionales puede disminuir significativamente el interés y la disposición para realizar actividad física fuera de la jornada laboral, favoreciendo la adopción de hábitos sedentarios (Puig-Ribera et al., 2015).

#### **2.2.1.2.2 Barreras sociales**

Las barreras sociales hacen referencia a las limitaciones derivadas del entorno interpersonal y social de los individuos, las cuales pueden influir en la práctica de actividad física. Entre estas barreras se incluyen la falta de apoyo familiar, la ausencia de compañeros para realizar ejercicio físico y las dinámicas sociales que dificultan la incorporación de hábitos saludables dentro de la rutina cotidiana (Bauman et al., 2012).

Diversas investigaciones han señalado que el apoyo social constituye un elemento importante para promover la adherencia a programas de actividad física y fortalecer la motivación hacia el ejercicio. En consecuencia, la ausencia de redes de apoyo puede convertirse en un factor limitante para la práctica regular de actividad física, especialmente en personas con elevadas responsabilidades laborales y familiares, como ocurre en muchos docentes universitarios (Trost et al., 2002).

#### **2.2.1.2.3 Barreras institucionales**

Las barreras institucionales corresponden a factores relacionados con las condiciones organizacionales y estructurales presentes dentro del entorno laboral o educativo, las cuales pueden limitar la práctica de actividad física. Incluyen aspectos importantes tales como son la ausencia de programas institucionales de promoción de actividad física, la limitada disponibilidad de espacios deportivos adecuados y la falta de políticas orientadas al bienestar laboral (Deliens et al., 2015).

Dentro del contexto universitario, desempeñan un papel relevante entorno a la promoción de estilos de vida saludables, ya que pueden facilitar o dificultar el acceso del personal docente a actividades recreativas y deportivas. La existencia de infraestructura adecuada y programas organizados de actividad física puede contribuir positivamente al incremento de la participación de los trabajadores en hábitos físicamente activos (Keating et al., 2005).

#### **2.2.1.2.4 Barreras relacionadas con el tiempo**

Las barreras relacionadas con el tiempo constituyen una de las principales limitaciones para la práctica regular de actividad física en poblaciones adultas y trabajadoras. Diversos estudios científicos han identificado que la percepción de falta de tiempo, derivada de las responsabilidades laborales, académicas y familiares, representa uno de los obstáculos más frecuentes para la incorporación de hábitos físicamente activos dentro de la rutina diaria (Trost et al., 2002).

En el caso de los docentes universitarios, las extensas jornadas laborales, las actividades administrativas y el trabajo fuera del horario institucional reducen considerablemente el tiempo disponible para la práctica de actividad física. Esta situación favorece la priorización de actividades laborales sobre el cuidado personal y el bienestar físico, contribuyendo al desarrollo de estilos de vida sedentarios (Elmahgoub et al., 2011).

#### **2.2.2 Barreras personales para la práctica de actividad física**

Las barreras personales constituyen uno de los principales factores que limitan la práctica regular de actividad física, debido a que se relacionan directamente con características individuales, percepciones, emociones y comportamientos que influyen en la disposición de las personas hacia la adopción de hábitos físicamente activos. Diversas investigaciones científicas han demostrado que, aunque muchas personas reconocen los beneficios asociados al ejercicio físico, existen factores personales que dificultan su incorporación dentro de la rutina cotidiana, favoreciendo estilos de vida sedentarios (Allender, Cowburn & Foster, 2006).

Destacándose en la literatura científica como barreras personales destacándose barreras personales como la falta de motivación, la percepción de cansancio físico y mental, la baja autoconfianza, el desinterés hacia la actividad física y la percepción limitada de capacidad para realizar ejercicio físico. Siendo estos factores influyen significativamente en la frecuencia y adherencia a actividades físicas y recreativas, de manera especial en personas sometidas a elevadas exigencias laborales y responsabilidades profesionales (Bauman et al., 2012).

Dentro del contexto universitario, estas barreras adquieren características propias de la actividad docente. En donde destacan las extensas jornadas laborales, la carga administrativa y el desgaste emocional asociado al trabajo académico mismas que afectan negativamente la motivación y la disposición del docente dentro de la práctica de actividad

física. En este contexto, la fatiga acumulada y el estrés laboral disminuyen el interés por participar en actividades relacionadas con el ejercicio físico, lo que favorece comportamientos sedentarios persistentes (Puig-Ribera et al., 2015).

Psicológicamente, varios autores señalan a la motivación y la autoeficacia como elementos fundamentales dentro del desarrollo de hábitos saludables en relación con la actividad física. Personas que poseen una mayor percepción de capacidad física y niveles adecuados de motivación mostrando una mayor adherencia en torno a programas de ejercicio físico y estilos de vida activos. Contrariamente, al percibirse limitaciones personales que en su momento se convierten en un obstáculo importante dentro de la práctica regular de actividad física (Bandura, 1997).

En este contexto al desarrollar un análisis de las barreras personales comprenden de una manera más integral que factores individuales pueden limitar la práctica de actividad física en el personal docente universitario. Al identificar estas limitaciones se convierte en un proceso fundamental dentro del diseño de estrategias que se vean orientadas al fortalecimiento de la motivación, la autoconfianza y la adopción de hábitos saludables en el contexto académico universitario.

### **2.2.2.1 Motivación hacia la actividad física**

Este interés se relaciona directamente con la motivación y la disposición de las personas para participar en actividades que implican movimiento corporal y gasto energético. Un interés influenciado por factores personales, sociales y ambientales que determinan una actitud de los individuos hacia la práctica de ejercicio físico.

También se ha demostrado que la motivación se convierte en un factor clave para la adopción y el mantenimiento de hábitos de actividad física. Dentro del contexto universitario, el interés hacia la actividad física es influenciado por factores como el tiempo, las oportunidades para participar dentro de actividades deportivas y el apoyo institucional en la promoción de estilos de vida saludables.

A decir de Safi y Hossain (2025) quienes señalan estrategias básicas motivacionales implementadas en los entornos laborales contribuyendo a incrementar el interés de los trabajadores direccionado a la práctica de actividad física del docente. En este sentido, las campañas de sensibilización y las intervenciones educativas pueden desempeñar un papel importante en la promoción de hábitos saludables entre los empleados universitarios.

#### **2.2.2.1.1 Concepto de motivación**

La motivación constituye uno de los principales factores psicológicos que influyen en el comportamiento humano y en la adopción de hábitos relacionados con la salud y el bienestar. Desde una perspectiva conceptual, la motivación puede definirse como el conjunto de procesos internos y externos que orientan, activan y mantienen determinadas conductas hacia el cumplimiento de objetivos específicos. La motivación cumple un papel

fundamental dentro de la decisión de iniciar, mantener o abandonar prácticas específicas relacionadas con el ejercicio físico (Ryan & Deci, 2000).

Se ha señalado en varios estudios científicos que la motivación hacia la actividad física condicionada por factores personales, sociales y ambientales mismos que afectan a la disposición de las personas a la participación en actividades físicas y recreativas. La motivación que tienden a presentar una mayor adherencia dentro de programas formales e informales de ejercicio físico los que muestran una actitud mucho más favorable hacia la incorporación de hábitos saludables dentro de su cotidianidad (Teixeira et al., 2012).

Partiendo a partir de la Teoría de la Autodeterminación, la motivación se clasifica en intrínseca y extrínseca. Definiendo a la motivación intrínseca como la relación entre la realización de actividades por satisfacción personal, interés o disfrute, y la motivación extrínseca que depende de factores externos, tales como las recompensas, el reconocimiento social o los beneficios asociados dentro de la práctica de actividad física. Las dos formas de motivación que influyen significativamente en la participación y permanencia de los docentes en actividades físicamente activas (Ryan & Deci, 2020).

En el contexto universitario, esta motivación puede verse afectada por las exigencias académicas y laborales propias del trabajo docente. Siendo estos factores la fatiga mental, el estrés ocupacional y la limitada disponibilidad de tiempo que puede disminuir su disposición personal como docente direccionada a la práctica regular de ejercicio físico, lo que favorecen comportamientos sedentarios y estilos de vida poco saludables (Puig-Ribera et al., 2015).

#### **2.2.2.1.2 Motivación y práctica de actividad física**

La motivación constituye un elemento determinante para la práctica regular de actividad física, debido a que influye directamente en la adherencia, continuidad y compromiso de las personas hacia el ejercicio físico. Diversas investigaciones científicas han demostrado que las personas con mayores niveles de motivación presentan una mayor probabilidad de incorporar hábitos físicamente activos dentro de su rutina diaria, mientras que la ausencia de motivación se asocia frecuentemente con conductas sedentarias y bajos niveles de participación en actividades físicas (Teixeira et al., 2012).

Dentro del ámbito de la actividad física, la motivación se encuentra relacionada con la percepción de bienestar, satisfacción personal y beneficios todos estos aspectos son asociados al ejercicio físico. Al identificar sensaciones positivas durante el desarrollo de una práctica de actividad física en la que se suele desarrollar una mayor disposición en la que se pueden mantener hábitos saludables a largo plazo. En este sentido, encontramos que factores como el apoyo social, la percepción de competencia y el logro de objetivos personales se fortalecen por la motivación hacia la práctica de ejercicio físico (Ntoumanis, 2001).

Los docentes universitarios, en quienes su motivación direccionada hacia la actividad física se ve condicionada por factores relacionados con las dinámicas laborales y

académicas. Dentro de este punto las jornadas extendidas de trabajo, el cansancio acumulado y las responsabilidades administrativas afectan negativamente el interés y la disposición direccionado con el ejercicio físico, lo que limita la participación del personal docente dentro de actividades recreativas y deportivas (Proper et al., 2011).

### **2.2.2.1.3 Falta de energía y desinterés hacia el ejercicio**

La falta de energía y el desinterés hacia el ejercicio físico representan barreras personales frecuentes que limitan la práctica regular de actividad física, especialmente en poblaciones sometidas a elevados niveles de exigencia laboral y estrés ocupacional. Diversas investigaciones han evidenciado que el cansancio físico y mental derivado de las actividades cotidianas puede disminuir significativamente la disposición de las personas para participar en actividades físicas y recreativas, favoreciendo estilos de vida sedentarios (Bauman et al., 2012).

Dentro del contexto universitario, los docentes se enfrentan a múltiples responsabilidades tanto académicas como administrativas, las que generan niveles de desgaste emocional, fatiga mental y reducción de la energía disponible durante la realización de actividad física fuera del horario laboral. Esta acumulación de tareas relacionadas con planificación, investigación, evaluación y gestión institucional provocan agotamiento físico y psicológico, esto disminuye el interés hacia el ejercicio físico y otras actividades orientadas dentro del bienestar personal (Winefield et al., 2003).

En este mismo sentido, varios estudios en los que se ha señalado que la percepción de cansancio constante afecta negativamente la motivación hacia la práctica de actividad física, en la que se genera una disminución progresiva de hábitos relacionados con el ejercicio físico. Situación que puede contribuir al incremento del sedentarismo y al deterioro de la salud integral, de manera especial en personas que priorizan las responsabilidades laborales sobre el autocuidado y la recreación (Puig-Ribera et al., 2015).

Desde una perspectiva preventiva, diversos autores destacan la importancia de promover estrategias orientadas al bienestar físico y emocional dentro de los entornos laborales universitarios. Con la implementación de programas institucionales de actividad física, la normativa de pausas activas y actividades recreativas contribuyen a reducir niveles de fatiga y fortalecer la disposición del personal docente y encaminarlos a un estilo de vida físicamente activo (Proper & van Mechelen, 2008).

### **2.2.2.2 Autoconfianza para la práctica de actividad física**

La autoconfianza constituye un factor psicológico relevante en la adopción y mantenimiento de hábitos relacionados con la actividad física, debido a que influye directamente en la percepción de capacidad personal para realizar ejercicio físico y enfrentar las exigencias asociadas a su práctica. Diversas investigaciones científicas han demostrado que las personas con mayores niveles de autoconfianza presentan una mayor predisposición hacia la participación en actividades físicas y deportivas, mientras que la percepción de

inseguridad o incapacidad puede convertirse en una barrera importante para el desarrollo de estilos de vida activos (Bandura, 1997).

Dentro del contexto de la actividad física, uno de los componentes importantes es la autoconfianza que se relaciona sobre la percepción personal acerca de sus capacidades físicas, habilidades motrices y la posibilidad de desempeñarse adecuadamente en actividades relacionadas con el ejercicio físico. Bajo esta percepción se puede ver influenciada por experiencias previas, factores emocionales, comparación social y el nivel de apoyo recibido en el entorno personal y laboral (McAuley & Blissmer, 2000).

Tomando en cuenta el caso de los docentes universitarios, las exigencias laborales que experimentan tales como el estrés ocupacional y el sedentarismo afectan negativamente el discernimiento de la capacidad física y la disposición hacia la práctica regular de actividad física. En este contexto, factores tales como el cansancio, la falta de hábitos deportivos previos y la percepción de limitaciones físicas suelen disminuir la autoconfianza del personal docente para participar dentro de actividades recreativas o deportivas (Puig-Ribera et al., 2015).

Desde una perspectiva preventiva, diversos autores señalan que el fortalecimiento de la autoeficacia y la autoconfianza constituye una estrategia importante para promover la adherencia a programas de actividad física. La implementación de actividades progresivas, acompañamiento institucional y espacios adecuados para la práctica de ejercicio físico puede favorecer el desarrollo de percepciones positivas relacionadas con la capacidad física y el bienestar integral de los docentes universitarios (McAuley, Szabo, Gothe & Olson, 2011).

#### **2.2.2.2.1 Concepto de autoconfianza**

La autoconfianza puede definirse como la creencia o percepción que posee una persona sobre su capacidad para ejecutar adecuadamente determinadas acciones y alcanzar objetivos específicos. Desde el ámbito psicológico, la autoconfianza representa un elemento fundamental en el comportamiento humano, debido a que influye en la toma de decisiones, la motivación y la disposición para enfrentar situaciones que implican esfuerzo o desafío personal (Bandura, 1997).

La actividad física, específicamente la autoconfianza es relacionada con la percepción de competencia y seguridad características propias de las personas en relación con su capacidad para realizar ejercicio físico adecuadamente. Personas con mayores niveles de autoconfianza suelen mostrar una mayor participación en actividades físicas y deportivas, a diferencia de aquellas que perciben limitaciones personales que en su caso, suelen evitar situaciones relacionadas con el ejercicio físico (McAuley & Blissmer, 2000).

En varios estudios se ha demostrado que psicológicamente la autoconfianza se encuentra estrechamente relacionada a factores emocionales y sociales, siendo estos factores como experiencias previas, apoyo interpersonal y la percepción de éxito en actividades relacionadas en el contexto de la actividad física. Siendo de esta manera que al generar

experiencias positivas y entornos favorables se contribuye significativamente al fortalecimiento de la autoconfianza y al desarrollo de hábitos físicamente activos (Feltz, Short & Sullivan, 2008).

#### **2.2.2.2.2 Autoeficacia y actividad física**

La autoeficacia constituye un concepto desarrollado por Bandura dentro de la teoría social cognitiva y hace referencia a la percepción que tienen las personas sobre su capacidad para organizar y ejecutar acciones necesarias para alcanzar determinados objetivos. En el ámbito de la actividad física, la autoeficacia desempeña un papel fundamental debido a que influye directamente en la motivación, el esfuerzo y la persistencia hacia la práctica regular de ejercicio físico (Bandura, 1997).

Investigaciones científicas en las que se ha logrado demostrar que personas con mayores niveles de autoeficacia son las que presentan una mayor probabilidad de iniciar y mantener hábitos relacionados a la actividad física. Debiéndose esto a la percepción de capacidad personal que favorezca la autoconfianza al enfrentar dificultades, superar barreras y mantener la adherencia dentro de programas de ejercicio físico, incluyendo contextos de exigencia laboral o limitaciones de tiempo (McAuley et al., 2011).

Los docentes universitarios, mantienen un nivel de autoeficacia que puede verse afectado en factores relacionados con el sedentarismo, la falta de hábitos deportivos y el desgaste físico y emocional esto derivado de las actividades propias de la academia. Al percibir una incapacidad física o la inseguridad en relación al desempeño dentro de actividades deportivas limitando de manera significativa la participación del personal docente en actividades que mantienen una relación con la actividad física (Trost et al., 2002).

Por esta razón, diversos autores sostienen que el fortalecimiento de la autoeficacia constituye una estrategia relevante para promover estilos de vida activos dentro del contexto universitario. La implementación de programas progresivos y adaptados a las características de los participantes puede favorecer la percepción de competencia y mejorar la disposición hacia la práctica regular de actividad física (Ryan & Deci, 2020).

#### **2.2.2.2.3 Percepción de capacidad física**

La manera en la que se percibe a la capacidad física hace referencia con la valoración subjetiva que realizan personas sobre sus habilidades, condiciones y competencias físicas al desarrollar actividades relacionadas con el ejercicio físico o el deporte. Según esta percepción que influye de manera significativa en aspectos como la motivación, la disposición y el nivel de participación en actividades físicamente activas, ya que condiciona la confianza de los individuos respecto a su desempeño corporal (Fox & Corbin, 1989).

Dentro del contexto universitario, la manera en la que la percepción de su capacidad física se ve afectada por el sedentarismo, la falta de tiempo y las limitadas oportunidades en las que se puede participar dentro de actividades recreativas. En muchos casos, los docentes universitarios pueden desarrollar percepciones negativas relacionadas con su condición

física debido a la ausencia de hábitos de ejercicio físico y al desgaste derivado de las responsabilidades laborales (Puig-Ribera et al., 2015).

Asimismo, la percepción de capacidad física se relaciona estrechamente con la autoestima y el bienestar emocional, debido a que las personas que poseen percepciones positivas sobre su condición física suelen experimentar mayores niveles de satisfacción personal y motivación hacia el cuidado de su salud (Fox & Corbin, 1989).

#### **2.2.2.2.4 Imagen corporal y ejercicio físico**

La imagen corporal corresponde a la percepción, valoración y representación mental que poseen las personas respecto a su propio cuerpo y apariencia física. Este concepto incluye aspectos emocionales, cognitivos y sociales que influyen en la autoestima, el bienestar psicológico y la relación de los individuos con la actividad física y el ejercicio físico (Cash & Pruzinsky, 2002).

Diversas investigaciones han señalado que la imagen corporal puede influir significativamente en la participación en actividades físicas y deportivas. Quienes presentan una percepción positiva sobre su cuerpo muestran una mayor disposición hacia el ejercicio físico positiva, y aquellas personas que experimentan insatisfacción corporal desarrollan altos niveles de inseguridad, ansiedad y desinterés encaminado a actividades relacionadas con la exposición corporal y el desempeño físico (Hausenblas & Fallon, 2006).

Los docentes universitarios, presentan factores como el sedentarismo, el estrés laboral y la limitada práctica de actividad física que influyen de manera negativa sobre la percepción de la imagen corporal. Situación que afecta la motivación y la autoconfianza encaminada a la práctica de ejercicio físico, de una manera especial al existir percepciones de deterioro físico o disminución de la condición corporal (Bauman et al., 2012).

En otro sentido, diversos estudios en los que se ha demostrado que la práctica regular de actividad física contribuye positivamente aspectos como el fortalecimiento de la autoestima y a la mejora en la percepción de imagen corporal, lo que favorece el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas. En este sentido, la promoción de hábitos físicamente activos dentro del contexto universitario puede constituir una estrategia importante para fortalecer la salud integral y el bienestar psicológico del personal docente (Hausenblas & Fallon, 2006).

#### **2.2.3 Barreras relacionadas con los recursos**

Las barreras relacionadas con los recursos corresponden a aquellas limitaciones vinculadas con la disponibilidad de infraestructura, equipamiento y condiciones materiales necesarias para la práctica de actividad física. Varias investigaciones científicas en las que se ha demostrado la existencia de recursos adecuados a influido significativamente dentro de la participación de las personas dentro de actividades físicas y recreativas, esto a facilitado el acceso, la comodidad y la continuidad en la práctica del ejercicio físico (Sallis et al., 2016).

Alrededor del contexto universitario, condiciones relacionadas con infraestructura y recursos institucionales los que desempeñan un papel fundamental al promocionar estilos de vida más activos dentro de la comunidad académica. Al disponer espacios deportivos, áreas recreativas y programas organizados de actividad física puede favorecer la participación del personal docente dentro de actividades físicamente activas, en contraposición con la ausencia o limitada accesibilidad a estos recursos convirtiéndose en una barrera para la práctica regular de ejercicio físico (Deliens et al., 2015).

En este sentido varios estudios en los que se ha señalado que las percepciones que mantienen una relación con la calidad, la seguridad y la accesibilidad a los espacios destinados a la actividad física en los que se influye directamente en la motivación y disposición de las personas sobre el ejercicio físico. En este sentido, al mantener una insuficiencia de recursos institucionales, esto limita las oportunidades de participación en actividades recreativas y deportivas, de manera especial dentro de contextos laborales caracterizados por niveles elevados de exigencia y limitaciones de tiempo, lo que ocurre en el caso de los docentes universitarios (Bauman et al., 2012).

Razón por la cual, al analizar las barreras relacionadas con los recursos es fundamental para comprender con las condiciones institucionales que influyen durante la práctica de actividad física dentro del entorno universitario. La identificación de estas limitaciones puede contribuir al diseño de estrategias orientadas a fortalecer la infraestructura y las condiciones necesarias para promover hábitos saludables en el personal docente universitario.

### **2.2.3.1 Acceso a infraestructura deportiva**

El acceso a infraestructura deportiva constituye un factor relevante para la promoción de la actividad física y el desarrollo de estilos de vida saludables dentro de diferentes contextos sociales y laborales. La infraestructura deportiva destacada por espacios físicos destinados a la práctica de actividades recreativas, deportivas y de ejercicio físico, lugares como gimnasios, canchas, áreas verdes y espacios acondicionados específicamente para el entrenamiento físico (Sallis et al., 2016).

En varias investigaciones se ha evidenciado la disponibilidad y la accesibilidad de infraestructura deportiva adecuada lo que influye de manera positivamente sobre la participación de las personas en actividades físicas y recreativas. Cuando las personas cuentan con espacios cercanos, seguros y funcionales adecuadas para la realización de ejercicio físico presentan mayores probabilidades al desarrollar hábitos físicamente activos comparados con aquellas que no lo poseen. (Kaczynski & Henderson, 2007).

Dentro del contexto universitario, el acceso a infraestructura deportiva tiene especial importancia debido a las características laborales y académicas propias dentro de las instituciones. Al existir espacios adecuados para la práctica de actividad física favorece la forma en la que el personal docente participa en actividades recreativas y deportivas, esto contribuye a fortalecer su bienestar físico y emocional. Un punto que contradice esto es la

carencia de espacios, su inaccesibles o la presencia de limitaciones estructurales, que se convierten en una barrera importante para incorporar hábitos saludables en la rutina laboral universitaria (Deliens et al., 2015).

### **2.2.3.2 Disponibilidad de equipamiento para la actividad física**

La disponibilidad de equipamiento para la actividad física representa un elemento importante dentro de las condiciones materiales necesarias para la práctica regular de ejercicio físico. El equipamiento comprende recursos y materiales utilizados para el desarrollo de actividades deportivas y recreativas, tales como máquinas de ejercicio, implementos deportivos y materiales de acondicionamiento físico (Kohl et al., 2012).

Investigaciones que han señalado que la disponibilidad del equipamiento favorece la participación activa en actividades físicas, facilitando el desarrollo de rutinas de ejercicio para mejorar las condiciones de la práctica deportiva. En este sentido, la ausencia o insuficiencia de equipamiento limita significativamente su motivación y la disposición de las personas sobre la actividad física, de manera especial en contextos institucionales donde los recursos destinados a su bienestar físico son limitados (Bauman et al., 2012).

En este contexto varios autores destacan en sus investigaciones que el acceso a equipamiento adecuado se complementa con estrategias institucionales que se encuentran orientadas a facilitar la utilización de estos recursos por parte de los miembros de la comunidad universitaria. Con la implementación de programas organizados y campañas de sensibilización se contribuye de manera significativa a incrementar la participación del personal docente en dentro de actividades relacionadas con la actividad física (Deliens et al., 2015).

### **2.2.3.3 Condiciones institucionales para la práctica de actividad física**

Las condiciones institucionales para la práctica de actividad física corresponden al conjunto de políticas, estrategias, recursos y acciones implementadas por las organizaciones con el propósito de promover estilos de vida saludables dentro de sus comunidades. En el contexto universitario, estas condiciones incluyen la existencia de programas de actividad física, horarios accesibles, apoyo organizacional y espacios destinados al bienestar físico y recreativo del personal docente (Proper & van Mechelen, 2008).

Investigaciones en las que se ha demostrado que las instituciones desempeñan un papel fundamental al promocionar hábitos saludables, entendiéndose que las condiciones organizacionales facilitan limitar la participación de los trabajadores dentro de actividades físicas. Es importante entender que las universidades que implementan programas institucionales de bienestar y promoción de actividad física presentan mayores niveles de participación del personal académico en actividades recreativas y deportivas (Deliens et al., 2015).

En contraposición, la ausencia de políticas institucionales relacionadas con la salud ocupacional y la actividad física favorece el desarrollo de estilos de vida sedentarios dentro

de la comunidad universitaria. Factores relacionados con la sobrecarga laboral, la falta de flexibilidad horaria y la escasa promoción de actividades relacionadas con el bienestar físico son las que limita significativamente la práctica de actividad física en docentes universitarios (Puig-Ribera et al., 2015).

#### **2.2.4 Barreras relacionadas con el apoyo social**

Las barreras relacionadas con el apoyo social corresponden a aquellas limitaciones derivadas de las relaciones interpersonales y del entorno social que influyen en la práctica de actividad física. Diversas investigaciones científicas han demostrado que el apoyo proveniente de familiares, amigos, compañeros de trabajo y grupos sociales desempeña un papel importante en la adopción y mantenimiento de hábitos físicamente activos. Aquí, la ausencia de apoyo social se correlaciona de manera fuerte con la reducción de la participación en actividades físicas y recreativas (Bauman et al., 2012).

El apoyo social puede manifestarse de muchas formas. El apoyo puede provenir de hacer ejercicio juntos, brindar estímulo verbal, celebrar logros y proporcionar refuerzo positivo en relación con la actividad física. Estas acciones contribuyen al fortalecimiento de la motivación y la adherencia a estilos de vida activos, favoreciendo el bienestar físico y emocional de las personas (Trost et al., 2002).

El contexto universitario, en donde las dinámicas laborales y académicas influyen en la disponibilidad para la creación de redes de apoyo orientadas a la actividad física. En donde las extensas jornadas laborales, la carga administrativa y las responsabilidades familiares dificultan la participación de los docentes universitarios dentro de actividades recreativas y deportivas compartidas con sus pares. Esto sugiere una disminución relativa en el apoyo social a la actividad física como resultado de estrategias institucionales débiles que promueven la integración y la participación colectiva (Deliens et al., 2015).

Por lo tanto, la principal razón para el análisis desde esta perspectiva es desglosar las barreras del apoyo social para ayudar a identificar los factores interpersonales y organizacionales que afectan la participación en la actividad física de los profesores universitarios. La identificación de estas limitaciones puede contribuir al diseño de estrategias orientadas a fortalecer la integración social y promover estilos de vida saludables dentro de la comunidad académica.

##### **2.2.4.1 Influencia del entorno social**

El entorno social constituye un factor relevante en la adopción de hábitos relacionados con la actividad física, debido a que las conductas individuales suelen estar influenciadas por las relaciones interpersonales, las normas sociales y las dinámicas presentes dentro de los grupos de convivencia. Diversas investigaciones han evidenciado que las personas que se desarrollan en entornos donde la actividad física es valorada y promovida presentan mayores probabilidades de participar regularmente en actividades recreativas y deportivas (Bauman et al., 2012).

Al influir dentro del entorno social es posible manifestarse mediante procesos de motivación, acompañamiento y modelamiento de conductas que son relacionados con estilos de vida más saludables. Dentro de este sentido, las relaciones sociales positivas son las que favorecen una adherencia a programas de actividad física y fortalecen la destreza de las personas sobre el ejercicio físico. En contraposición, su ausencia limita significativamente la práctica regular de actividad física del personal docente (Troost et al., 2002).

En el caso de los docentes universitarios, el entorno laboral y social puede influir directamente en la incorporación de hábitos físicamente activos dentro de la rutina cotidiana. La interacción con compañeros de trabajo, la existencia de actividades recreativas colectivas y el apoyo institucional orientado al bienestar laboral pueden favorecer estilos de vida saludables dentro del contexto académico universitario (Deliens et al., 2015).

Asimismo, diversos autores señalan que el fortalecimiento de entornos sociales positivos representa una estrategia importante para promover la actividad física en contextos laborales. La generación de espacios de integración y participación colectiva puede contribuir significativamente al incremento de la motivación y la participación en actividades físicas dentro de las instituciones de educación superior (Sallis et al., 2016).

#### **2.2.4.2 Apoyo familiar y social en la actividad física**

El apoyo familiar y social constituye uno de los principales factores asociados a la práctica regular de actividad física, debido a que influye directamente en la motivación, adherencia y continuidad de las personas hacia hábitos físicamente activos. Diversas investigaciones científicas han demostrado que las personas que reciben apoyo emocional, motivacional o acompañamiento por parte de familiares y grupos sociales presentan mayores niveles de participación en actividades físicas y recreativas (Bauman et al., 2012).

El apoyo familiar se manifiesta por medio de varias acciones, tales como la motivación para ejecutar ejercicio físico, organizar actividades recreativas compartidas y fortalecer hábitos saludables dentro del entorno cotidiano. En este mismo contexto la existencia de un acompañamiento social y la participación grupal en actividades físicas generan mayores niveles de compromiso; generando satisfacción hacia el ejercicio físico, y de esta manera continuar con la práctica deportiva (Troost et al., 2002).

Dentro del contexto universitario, tanto las responsabilidades familiares y como las laborales influyen significativamente en la disponibilidad del apoyo social en torno a la práctica de actividad física. En la mayoría de los casos, el docente universitario enfrenta dificultades para equilibrar sus actividades profesionales con las dinámicas familiares y recreativas, situación que limitan el tiempo y las oportunidades destinadas al ejercicio físico (Puig-Ribera et al., 2015).

Por otra parte, diversos autores sostienen que el fortalecimiento de redes de apoyo social constituye una estrategia relevante para promover estilos de vida saludables dentro de las instituciones educativas. La generación de actividades grupales y programas

institucionales orientados a la integración social puede contribuir positivamente a incrementar la participación de los docentes universitarios en actividades físicas y recreativas (Deliens et al., 2015).

#### **2.2.4.3 Influencia del entorno laboral universitario**

El entorno laboral universitario representa un factor importante en la práctica de actividad física, debido a que las condiciones organizacionales y las dinámicas institucionales pueden facilitar o limitar la adopción de estilos de vida saludables por parte del personal docente. Las características propias del trabajo académico, relacionadas con extensas jornadas laborales, actividades administrativas y elevados niveles de exigencia intelectual, influyen directamente en la disponibilidad de tiempo, energía y motivación para realizar actividad física (Winefield et al., 2003).

Investigaciones científicas que han demostrado que dentro de los entornos laborales se promueve el bienestar físico y emocional de los trabajadores favoreciendo una mayor participación en actividades relacionadas con la actividad física. Proper y van Mechelen (2008) proponen que la introducción de programas institucionales, pausas activas y la incorporación de espacios recreativos en el campus tienen el potencial de fortalecer hábitos saludables entre la población universitaria.

Por otro lado, la combinación de carga laboral excesiva, presión académica y la falta de promoción institucional de la salud puede limitar severamente la actividad física.

Estas condiciones favorecen el desarrollo de comportamientos sedentarios y reducen las oportunidades del personal docente para participar en actividades recreativas y deportivas (Puig-Ribera et al., 2015).

En consecuencia con lo anterior varios autores coinciden en sus estudios con la necesidad de fortalecer entornos laborales saludables dentro de las instituciones de educación superior, con la implementación de estrategias encaminadas al bienestar integral de los docentes. Al promocionar actividades físicas dentro del entorno laboral ha sido posible contribuir de manera positiva la calidad de vida, la reducción del estrés ocupacional y el fortalecimiento del bienestar físico y emocional dentro del personal académico (Sallis et al., 2016).

#### **2.2.5 Barreras relacionadas con el tiempo**

Las barreras relacionadas con el tiempo constituyen uno de los principales factores que limitan la práctica regular de actividad física, especialmente en personas que desempeñan actividades laborales caracterizadas por elevadas exigencias profesionales y responsabilidades cotidianas. Diversas investigaciones científicas han evidenciado que la percepción de falta de tiempo representa una de las razones más frecuentes asociadas a la inactividad física y al desarrollo de estilos de vida sedentarios (Troost et al., 2002).

Dentro del contexto universitario, dinámicas propias relacionadas con docencia como el componente académico y el administrativo son las que demandan una considerable inversión de tiempo en actividades relacionadas a la docencia. Con estas responsabilidades se reduce de manera significativa con las oportunidades destinadas al descanso, la recreación y la práctica de actividad física, esto favorece comportamientos sedentarios y la disminución de la incorporación de hábitos saludables en su rutina diaria (Puig-Ribera et al., 2015).

Dentro de este contexto, varios autores señalan que barreras relacionadas con el tiempo son las que no dependen únicamente sobre la cantidad de horas disponibles, a su vez también en la forma por la cual las personas organizan y priorizan sus actividades cotidianas. De esta manera, factores asociados con la sobrecarga laboral, las responsabilidades familiares y la percepción del agotamiento físico y mental que influyen negativamente en la disposición sobre la práctica de una actividad física (Bauman et al., 2012).

Razón por la cual, el análisis desarrollado acorde a las barreras relacionadas con el tiempo es fundamental al comprender las limitaciones que afectan la participación de los docentes universitarios en actividades físicas y recreativas. Al identificar estos factores puede contribuir con el diseño de estrategias orientadas lo que promueve una mejor gestión del tiempo y el fortalecimiento de estilos de vida saludables en contextos académicos universitarios.

#### **2.2.5.1 Gestión del tiempo y actividad física**

Una gestión adecuada del tiempo se constituye como un factor importante dentro de la incorporación y mantenimiento de hábitos relacionados con la actividad física, ya que influye directamente en la organización de las actividades cotidianas y en la disponibilidad de espacios destinados al ejercicio físico. Varias investigaciones en las que se ha demostrado que las personas que presentan dificultades para administrar adecuadamente su tiempo experimentan mayores limitaciones al realizar actividad física de manera regular (Claessens, van Eerde, Rutte & Roe, 2007).

Asimismo, diversos estudios han señalado que la percepción de falta de tiempo constituye una de las principales barreras para la práctica de actividad física en adultos trabajadores. Esta situación puede generar que las actividades relacionadas con el bienestar personal sean desplazadas por otras responsabilidades consideradas prioritarias, favoreciendo comportamientos sedentarios y estilos de vida poco saludables (Troost et al., 2002).

Por esta razón, diversos autores sostienen que el fortalecimiento de estrategias relacionadas con la organización y planificación del tiempo puede contribuir positivamente a incrementar la participación en actividades físicas. La adecuada distribución de responsabilidades laborales y personales permite generar mayores oportunidades para el desarrollo de hábitos físicamente activos y conductas orientadas al bienestar integral (Claessens et al., 2007).

### **2.2.5.2 Carga laboral y sedentarismo**

La carga laboral representa uno de los principales factores asociados al desarrollo de comportamientos sedentarios dentro de contextos profesionales caracterizados por elevados niveles de exigencia intelectual y administrativa. En el ámbito universitario, los docentes suelen enfrentarse a extensas jornadas de trabajo relacionadas con actividades académicas, investigativas y administrativas que requieren largos periodos de permanencia en posiciones sedentarias (Proper et al., 2011).

Diversas investigaciones científicas han demostrado que la sobrecarga laboral puede influir negativamente en la práctica de actividad física, debido a que genera fatiga física y mental, disminuyendo la motivación y disposición hacia el ejercicio físico. Asimismo, el exceso de responsabilidades profesionales puede limitar significativamente el tiempo destinado al descanso, la recreación y el cuidado de la salud personal (Puig-Ribera et al., 2015).

La carga laboral de los docentes universitarios, en el que no solo se incluyen actividades desarrolladas dentro de una institución educativa, sino también con tareas realizadas fuera del horario laboral, en actividades como la preparación de materiales académicos, la revisión de trabajos y la producción investigativa. Situación que favorece una permanencia prolongada en actividades sedentarias y reduce oportunidades para realizar actividad física regularmente (Winefield et al., 2003).

Preventivamente, diversos autores son los que destacan sobre la importancia de implementar estrategias institucionales encaminadas a reducir el impacto del sedentarismo asociado a las actividades laborales de un docente universitario. Con la implementación de pausas activas, programas recreativos y actividades relacionadas con el bienestar ocupacional es posible contribuir significativamente a mejorar la salud física y emocional dentro del personal docente (Proper & van Mechelen, 2008).

### **2.2.5.3 Responsabilidades familiares y sociales**

Las responsabilidades familiares y sociales constituyen factores que pueden influir significativamente en la práctica de actividad física, debido a que demandan tiempo, energía y compromiso dentro de la rutina cotidiana de las personas. Diversas investigaciones científicas han señalado que las obligaciones relacionadas con el cuidado familiar, las actividades domésticas y los compromisos sociales representan barreras frecuentes para la incorporación de hábitos físicamente activos, especialmente en poblaciones adultas trabajadoras (Bauman et al., 2012).

En el caso de los docentes universitarios, dentro de sus responsabilidades laborales se complementan con actividades familiares y sociales que limitan las oportunidades al realizar ejercicio físico. Siendo necesario equilibrar las demandas académicas con las obligaciones personales generando dificultades organizativas en horarios destinados a la recreación y al cuidado de la salud física y emocional (Troost et al., 2002).

En este contexto, al entender las responsabilidades familiares y sociales es importante analizar cuáles son las dinámicas que influyen en la práctica de actividad física en docentes universitarios. La identificación de estas limitaciones puede contribuir al diseño de estrategias orientadas a fortalecer el equilibrio entre bienestar personal, responsabilidades laborales y vida familiar.

#### **2.2.5.4 Priorización de actividades y ejercicio físico**

La priorización de actividades corresponde al proceso mediante el cual las personas organizan y jerarquizan sus responsabilidades y tareas cotidianas de acuerdo con sus necesidades, intereses y obligaciones. Contexto en el que la práctica de actividad física compite con otras actividades consideradas prioritarias, entre las que podemos destacar las responsabilidades laborales, académicas y familiares, limitando significativamente la incorporación de hábitos físicamente activos dentro de la rutina diaria (Bauman et al., 2012).

Estudios en los que se ha demostrado que las personas perciben elevadas demandas laborales y personales relegando a un segundo plano la actividad física, favoreciendo conductas sedentarias y estilos de vida poco saludables. Siendo esta una situación que resulta especialmente frecuente dentro de contextos laborales diferenciados por altos niveles de exigencia y limitaciones de tiempo, ocurriendo dentro del ámbito universitario (Proper et al., 2011).

Siendo particular el caso de los docentes universitarios, con los que las múltiples responsabilidades académicas y administrativas generan negatividad ante actividades relacionadas con el bienestar físico. Como consecuencia, dentro de esto el ejercicio físico es postergado y en muchos casos eliminado de la rutina cotidiana, esto contribuye al incremento del sedentarismo y al deterioro de la salud integral (Puig-Ribera et al., 2015).

### **2.3 Fundamentación teórica**

La fundamentación teórica constituye un elemento esencial dentro del proceso investigativo, debido a que permite sustentar científicamente las variables y dimensiones analizadas en el estudio. En el contexto de la presente investigación, el análisis de las barreras para la práctica de actividad física en docentes universitarios requiere el apoyo de teorías que expliquen cómo los factores personales, sociales e institucionales influyen en la adopción y mantenimiento de hábitos físicamente activos.

Numerosos enfoques teóricos en los que se ha permitido comprender sobre la práctica de actividad física que no depende únicamente de decisiones individuales, a su vez también depende de procesos motivacionales, percepciones de capacidad personal y condiciones dentro del entorno social y organizacional. En consecuencia, teorías investigadas como la autodeterminación, la autoeficacia y el modelo ecológico de la actividad física son las que aportan fundamentos relevantes con los que se hace posible explicar factores que favorecen o limitan su participación en actividades físicas y recreativas.

A partir de estas perspectivas teóricas, resulta posible comprender de manera integral las dinámicas que influyen en la práctica de actividad física dentro del contexto universitario, permitiendo sustentar conceptualmente las barreras personales, sociales e institucionales abordadas en la presente investigación.

### **2.3.1 Teoría de la autodeterminación**

La Teoría de la Autodeterminación fue desarrollada por Ryan y Deci y constituye uno de los principales enfoques contemporáneos para explicar la motivación humana y los comportamientos relacionados con la salud y el bienestar. Teoría que sostiene los diferentes niveles de motivación al realizar determinadas actividades, las mismas que dependen de factores internos y externos que influyen sobre su conducta y su disposición hacia la acción (Ryan & Deci, 2000).

La motivación puede clasificarse como intrínseca y extrínseca. La primera esta relacionada con el desarrollo de actividades por satisfacción personal, interés o disfrute propio, mientras que la motivación extrínseca esta relacionada con recompensas externas, reconocimiento social o beneficios asociados a la actividad desarrollada. Dentro del ámbito de la actividad física, la motivación intrínseca es asociada frecuentemente con mayores niveles de adherencia y continuidad hacia el ejercicio físico (Ryan & Deci, 2020).

Esta teoría plantea que el comportamiento humano esta influenciado directamente por la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas como son: la autonomía, la competencia y la relación social. La autonomía se refiere a la percepción de control sobre las propias acciones; siguiendo esta conceptualización; la competencia es relacionada sobre la percepción de la capacidad en la realización de determinadas actividades; y la relación social corresponde al sentimiento de integración y apoyo dentro del entorno interpersonal. Al ser estas necesidades satisfechas, las personas presentan un mayor nivel de motivación y bienestar psicológico (Deci & Ryan, 2008).

La Teoría de la Autodeterminación permite comprender la manera en la que los factores relacionados con la motivación, el apoyo social y la percepción de competencia influye directamente en la práctica de actividad física de los docentes universitarios. De esta manera es importante comprender que las elevadas exigencias laborales, el cansancio y la limitada disponibilidad de tiempo afectan negativamente sobre la motivación sobre el ejercicio físico, esto incrementa conductas sedentarias y disminuyendo su participación en actividades recreativas y deportivas.

Por esta razón, la presente teoría constituye un fundamento relevante para analizar las barreras personales relacionadas con la motivación y el interés hacia la práctica de actividad física dentro del contexto universitario.

### **2.3.2 Teoría de la autoeficacia**

La Teoría de la Autoeficacia fue desarrollada por Albert Bandura dentro del enfoque de la teoría social cognitiva y explica cómo las creencias que poseen las personas sobre sus

capacidades influyen en su comportamiento, motivación y desempeño frente a diferentes situaciones. La autoeficacia se percibe como la percepción de un individuo sobre su capacidad organizativa y ejecutar acciones necesarias en determinados objetivos (Bandura, 1997).

Científicamente la actividad física, la autoeficacia representa directamente la disposición de las personas para iniciar y mantener hábitos relacionados con el ejercicio físico. Varias investigaciones científicas también han demostrado que las personas con mayores niveles de autoeficacia se adhieren más fácilmente a programas de actividad física, mientras que las que perciben limitaciones personales manifiestan episodios de inseguridad y desinterés hacia la práctica deportiva (McAuley & Blissmer, 2000).

Esta teoría sostiene que la percepción de autoeficacia es construida a partir de diferentes fuentes de información, destacándose experiencias previas de éxito, el aprender mediante la observación, la persuasión social y los estados emocionales de las personas. De esta manera, las experiencias positivas relacionadas con la actividad física fortalecen la confianza personal y la continuidad práctica del ejercicio físico (Bandura, 1997).

En los docentes universitarios, factores como el sedentarismo, la falta de hábitos deportivos y el agotamiento derivado de las actividades laborales afectan de manera negativa su percepción sobre la capacidad física y la autoconfianza refiriéndose a la práctica de actividad física. Aquí, particularmente en relación con la condición física y la actividad deportiva, las limitaciones de visión se convierten en un obstáculo importante para incorporar hábitos saludables en la vida cotidiana.

Por lo tanto, la Teoría de la Autoeficacia es significativa para comprender las limitaciones de la autoconfianza y las percepciones de la capacidad física y la motivación para participar en la actividad física entre los profesores universitarios.

### **2.3.3 Modelo ecológico de la actividad física**

El Modelo Ecológico de la Actividad Física constituye un enfoque teórico que explica cómo los comportamientos relacionados con la práctica de actividad física son influenciados por múltiples factores individuales, sociales, ambientales e institucionales. En el que se sostiene que la conducta humana no solo depende de decisiones personales, sino que a la vez también depende de las características propias del entorno en el que las personas desarrollan sus actividades cotidianas (Sallis, Owen & Fisher, 2015).

Comprendiendo esta perspectiva, este modelo se plantea que la práctica de actividad física esta condicionada por diferentes niveles de influencia los mismos que interactúan entre sí. Niveles como son los factores intrapersonales, relacionados con características individuales como son la motivación y percepción de capacidad; los factores interpersonales, vinculados con el apoyo social y familiar; y los factores organizacionales y ambientales, asociados con las condiciones institucionales, infraestructura y acceso a espacios para la actividad física (Bauman et al., 2012).

Investigaciones científicas en las que se ha demostrado que dentro de entornos laborales y educativos se desempeña un papel importante en la promoción o limitación de estilos de vida activos. Comprendiendo que la disponibilidad de espacios deportivos, programas estructurados institucionales y políticas orientadas al bienestar laboral las que favorecen de una manera significativa la participación de personas en actividades físicas y recreativas. Contrariamente a lo planteado, las limitaciones relacionadas con el tiempo, la infraestructura y la organización institucional mismas que contribuyen al desarrollo de conductas sedentarias (Sallis et al., 2016).

Dentro del contexto universitario, el Modelo Ecológico de la Actividad Física lo que permite comprender la manera en la que las barreras personales, sociales e institucionales actúan simultáneamente con el fin de influir en la práctica de actividad física de los docentes universitarios. Destacando los factores relacionados con la carga laboral, el apoyo social, la motivación y las condiciones institucionales actúan simultáneamente siendo elementos que favorecen o limitan la incorporación de hábitos físicamente activos.

Por esta razón, el modelo ecológico constituye un fundamento teórico relevante para la presente investigación, debido a que permite analizar de manera integral los diferentes factores que influyen en la práctica de actividad física dentro del entorno universitario.

## **2.4 Definición de términos básicos**

### **Actividad física**

La actividad física corresponde a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético superior al nivel de reposo. Esta comprende actividades realizadas en diferentes contextos de la vida cotidiana, incluyendo actividades recreativas, deportivas, laborales y de desplazamiento (Bull et al., 2020).

### **Sedentarismo**

El sedentarismo se define como un comportamiento caracterizado por bajos niveles de actividad física y largos periodos de permanencia en posiciones estáticas o de escaso movimiento corporal, generalmente asociados a actividades realizadas en posición sentada o reclinada (Tremblay et al., 2017).

### **Motivación**

La motivación corresponde al conjunto de procesos internos y externos que orientan, activan y mantienen la conducta de las personas hacia el cumplimiento de determinados objetivos. En el ámbito de la actividad física, la motivación influye directamente en la disposición y adherencia hacia la práctica regular de ejercicio físico (Ryan & Deci, 2000).

### **Autoconfianza**

La autoconfianza se refiere a la percepción de seguridad y capacidad que posee una persona para desarrollar adecuadamente determinadas actividades o enfrentar situaciones específicas. En el contexto de la actividad física, la autoconfianza influye en la participación y continuidad de las personas en actividades deportivas y recreativas (Bandura, 1997).

### **Barreras para la actividad física**

Las barreras para la actividad física corresponden a factores personales, sociales, institucionales o ambientales que dificultan o limitan la práctica regular de ejercicio físico y la adopción de estilos de vida activos (Sechrist, Walker & Pender, 1987).

### **Apoyo social**

El apoyo social hace referencia al conjunto de relaciones interpersonales y formas de acompañamiento emocional, motivacional o práctico que influyen en el bienestar y comportamiento de las personas. En el ámbito de la actividad física, el apoyo social favorece la adherencia y continuidad hacia hábitos físicamente activos (Bauman et al., 2012).

### **Salud laboral**

La salud laboral comprende el conjunto de condiciones físicas, psicológicas y sociales orientadas a preservar el bienestar integral de los trabajadores dentro de su entorno profesional, promoviendo ambientes saludables y reduciendo factores de riesgo ocupacional (World Health Organization, 2010).

### **Estilo de vida activo**

El estilo de vida activo corresponde a un conjunto de hábitos y comportamientos caracterizados por la incorporación regular de actividad física dentro de las actividades cotidianas, favoreciendo el bienestar físico, mental y social de las personas (Warburton & Bredin, 2017).

## **2.5 Definición conceptual de la variable**

La definición conceptual de la variable permite establecer el significado teórico del fenómeno investigado, facilitando la comprensión de sus dimensiones y características dentro del contexto científico. Dentro de la presente investigación, la variable determinada dentro de las barreras que limitan el desarrollo de una práctica dentro de una actividad física en docentes universitarios, en los que se consideran factores personales, sociales e institucionales mismos que influyen sobre la adopción de hábitos físicamente activos en el entorno académico.

Este análisis conceptual es relevante debido a que permite llegar a comprender las diferentes limitaciones que afectan el desarrollo y la participación del personal docente en actividades físicas y recreativas, y a su vez la manera en la que las condiciones que favorecen

el desarrollo de estilos de vida principalmente el sedentario dentro de un contexto universitario.

### **2.5.1 Variable de estudio: Barreras para la práctica de actividad física**

Las barreras para la práctica de actividad física se definen como el conjunto de factores personales, sociales, institucionales y relacionados con el tiempo que dificultan o limitan la participación regular de las personas en actividades físicas y deportivas. Estas barreras pueden manifestarse mediante falta de motivación, percepción de cansancio, baja autoconfianza, escaso apoyo social, limitada disponibilidad de recursos institucionales y dificultades para organizar el tiempo destinado al ejercicio físico (Bauman et al., 2012).

Dentro del contexto universitario, las barreras para la práctica de actividad física se encuentran relacionadas directamente con las dinámicas laborales y académicas primordiales dentro de la actividad docente, siendo una de las características principales las extensas jornadas de trabajo, la carga administrativa y elevados niveles de exigencia intelectual. Condiciones que pueden favorecer los comportamientos sedentarios y de esta manera disminuir la incorporación de hábitos físicamente activos dentro de la rutina diaria del docente universitario.

Por esta razón, el análisis de las barreras para la práctica de actividad física permite comprender los factores que influyen en la disminución de la participación en actividades recreativas y deportivas dentro del entorno universitario, contribuyendo al diseño de estrategias orientadas a fortalecer el bienestar físico y emocional del personal docente.

### **2.5.2 Práctica de actividad física en docentes universitarios**

#### **2.5.2.1 Concepto de actividad física**

La actividad física al ser reconocida como un componente fundamental con el cual es posible mantener una adecuada salud y el bienestar integral de la persona. De acuerdo con Sallis, Floyd, Rodríguez y Saelens (2012), quienes en su estudio señalan que la actividad física es definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos en los que se implica un gasto energético superior al nivel de reposo. Incluyendo en este concepto las diversas formas de movimiento posibles a desarrollarse en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana, en actividades deportivas, recreativas, laborales y de transporte.

La actividad física desarrollada como una práctica cotidiana contribuye significativamente para presentar una mejor salud cardiovascular, fortalecer el sistema musculoesquelético y prevenir diversas enfermedades crónicas no transmisibles. Además, la actividad física mantiene efectos positivos en la salud mental, al favorecer la reducción del estrés, los niveles de ansiedad y los niveles de fatiga asociados a las actividades laborales. La promoción de la actividad física se ha convertido en una estrategia fundamental dentro de las políticas de salud pública orientadas a mejorar la calidad de vida de la población.

### **2.5.2.2 Importancia de la actividad física en la salud laboral**

En el ámbito laboral, la actividad física desempeña un papel relevante en la promoción del bienestar y en la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo. Diversas investigaciones han demostrado que los trabajadores que realizan actividad física de manera regular presentan menores niveles de estrés laboral, mejor estado de salud y mayor productividad en el desempeño de sus funciones.

En los entornos laborales contemporáneos, caracterizados por un incremento en las actividades sedentarias, de manera especial en profesiones relacionadas con el trabajo intelectual. Fenómeno que genera un creciente interés en la adaptación de programas de actividad física internos en las organizaciones, con el propósito de mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores.

Dentro del contexto de la investigación en el que se analizan estos aspectos internamente dentro de instituciones de educación superior representando un espacio importante para la fomento de estilos de vida saludables, que concentran una comunidad académica que se encuentra conformada por docentes, estudiantes y personal administrativo los que desarrollan sus actividades en entornos que favorecen el sedentarismo.

### **2.5.2.3 Barreras para la práctica de actividad física**

A pesar de los beneficios asociados a la actividad física, diversos estudios han identificado una serie de barreras que limitan la participación de los trabajadores en actividades deportivas. Entre las principales barreras se encuentran la falta de tiempo, el cansancio físico y mental derivado de las responsabilidades laborales, la escasa disponibilidad de espacios deportivos y la falta de programas institucionales que promuevan la actividad física.

En el caso del presente estudio, para los docentes universitarios, estas barreras están relacionadas con las exigencias propias del trabajo académico. Actividades como la preparación de clases, su participación actividades de investigación y sus actividades administrativas relacionadas con la práctica docentes, mismas que generan una carga laboral que dificulta la dedicación de tiempo a la práctica de actividad física.

Elmahgoub et al. (2011) en su estudio destacan al identificar barreras en las que resulta fundamental para el diseño de estrategias dentro de las institucionales al ser orientadas a fomentar la práctica de actividad física entre el personal universitario. La implementación de programas de actividad física adaptados a las necesidades y condiciones laborales de los docentes puede contribuir a reducir estas barreras y promover estilos de vida más saludables.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGIA.**

#### **3.1 Enfoque de investigación**

##### **3.1.1 Cuantitativo**

La presente investigación se desarrolla desde un enfoque cuantitativo, ya que se orienta a la recolección de datos numéricos que permiten describir las características de las variables estudiadas en la población investigada. El enfoque cuantitativo posibilita medir fenómenos sociales mediante instrumentos estructurados y analizar la información obtenida a través de procedimientos estadísticos (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado & Baptista, 2014).

En este sentido, el estudio recopila información relacionada con la práctica de actividad física de los docentes universitarios y con las condiciones de acceso a los espacios deportivos institucionales. La aplicación de instrumentos cuantitativos permite obtener datos objetivos que facilitan la descripción de la realidad estudiada y su posterior interpretación mediante estadísticas descriptivas.

#### **3.2 Tipo de investigación**

##### **3.2.1 Descriptiva**

La presente investigación corresponde a un estudio de tipo descriptivo, debido a que se orienta a identificar, caracterizar y describir las particularidades relacionadas con la práctica de actividad física en los docentes universitarios, así como los factores personales e institucionales que influyen en su desarrollo dentro del contexto universitario.

Los estudios descriptivos tienen como finalidad especificar las propiedades, características y rasgos relevantes de un fenómeno, grupo o población determinada, permitiendo obtener una visión detallada de la realidad estudiada sin establecer relaciones de causalidad entre las variables (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Buscando la investigación el describir la situación actual que tienen los docentes universitarios frente a sus hábitos de actividad física, identificando a su vez las condiciones y factores asociados a su práctica. En este contexto la metodología posee un carácter diagnóstico, al permitir conocer el estado actual de la población objeto de estudio al generar información relevante con la que se pueda comprender la problemática analizada, con esto se contribuye a la formulación de estrategias orientadas para fortalecer estilos de vida físicamente activos.

### **3.3 Diseño de investigación**

#### **3.3.1 Investigación es no experimental**

El diseño de la investigación es no experimental, debido a que las variables no se manipulan deliberadamente, sino que se observan y analizan tal como se presentan en la realidad. En este tipo de estudios, el investigador se limita a registrar la información existente sin intervenir en el comportamiento de las variables (Hernández-Sampieri et al., 2014).

De igual manera, el estudio adopta un diseño transversal, puesto que la información se recolecta en un único momento del tiempo, con el propósito de describir la situación actual de la población investigada.

Por otra parte, la investigación es de campo, ya que los datos se obtienen directamente de los docentes universitarios mediante la aplicación de un cuestionario estructurado.

#### **3.4 Nivel de investigación**

El nivel de investigación es descriptivo, dado que el estudio se orienta a identificar y detallar las características de las variables analizadas dentro de la población de docentes universitarios. Este nivel permite conocer el comportamiento de la práctica de actividad física y las condiciones de acceso a espacios deportivos institucionales en el contexto universitario.

#### **3.5 Método de la investigación**

Para el desarrollo de la investigación se emplean diversos métodos que permiten abordar el fenómeno estudiado de manera sistemática.

##### **3.5.1 Método analítico-sintético**

El método analítico-sintético permite descomponer el fenómeno investigado en sus principales componentes, analizando por separado las dimensiones relacionadas con la práctica de actividad física y con las condiciones de acceso a los espacios deportivos institucionales. Posteriormente, la síntesis facilita integrar los resultados obtenidos para comprender el fenómeno en su totalidad.

##### **3.5.2 Método inductivo-deductivo**

El método inductivo-deductivo permite interpretar los datos obtenidos en la investigación. A través del proceso inductivo se parte de la observación de los datos recolectados para formular conclusiones generales, mientras que el proceso deductivo permite contrastar dichos resultados con los planteamientos teóricos desarrollados en el marco teórico.

### **3.5.3 Método estadístico**

El método estadístico se utiliza para el procesamiento, organización y análisis de la información obtenida mediante el cuestionario aplicado a los docentes universitarios. Este método permite representar los datos mediante tablas, gráficos y porcentajes que facilitan su interpretación.

## **3.6 Población y muestra**

### **3.6.1 Población**

La población de estudio está conformada por el total de docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo, que asciende a 683 profesionales, quienes desarrollan actividades académicas, investigativas y administrativas dentro de la institución.

Respecto a la metodología, Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista (2014), definen una población como un conjunto completo de individuos que comparten rasgos similares de los cuales se buscan datos como parte del desarrollo de la investigación. Con este estudio, una población se describe comúnmente como docentes universitarios en ejercicio dentro del mismo entorno institucional, por lo tanto, un grupo significativo que ayuda a analizar la participación de la actividad física en un contexto académico.

### **3.6.2 Muestra**

La muestra está constituida por 148 docentes universitarios, seleccionados para la aplicación del instrumento de recolección de datos.

Para la determinación del tamaño muestral se consideró la accesibilidad a la población y la viabilidad del estudio, optando por un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que los participantes fueron seleccionados en función de su disponibilidad y disposición para colaborar en la investigación.

Este tipo de muestreo es común en estudios de carácter descriptivo, al permitir recopilar la información de manera eficiente al no ser posible acceder para trabajar con toda la población o cuando existen limitaciones temporales y de recursos (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Porcentualmente la muestra representa el 21,67 % de la población total, proporcionando un nivel adecuado de representatividad dentro del análisis descriptivo del fenómeno estudiado dentro del contexto institucional.

#### **3.6.2.1 Criterios de inclusión**

Para la selección de los participantes de la presente investigación se establecieron criterios de inclusión orientados a garantizar la pertinencia de la muestra en relación con los objetivos del estudio. En este sentido, se consideró la participación de docentes universitarios activos pertenecientes a la institución de educación superior durante el periodo

académico en el cual se desarrolló la investigación. Asimismo, se incluyó a aquellos docentes que aceptaron participar voluntariamente en el estudio mediante el correspondiente consentimiento informado y que completaron de manera íntegra el cuestionario aplicado.

De igual manera, se consideró como criterio de inclusión la disponibilidad de los docentes al momento de la aplicación del instrumento, debido a que la recolección de información se realizó dentro del contexto institucional y en horarios accesibles para los participantes. Estos criterios permitieron obtener información pertinente y relacionada directamente con las barreras para la práctica de actividad física presentes en el personal docente universitario.

### **3.6.2.2 Criterios de exclusión**

En la presente investigación se establecieron criterios de exclusión con la finalidad de delimitar adecuadamente la participación de los sujetos de estudio y garantizar la calidad de la información recopilada. En este sentido, se excluyó a los docentes que no completaron en su totalidad el instrumento de recolección de datos, debido a que la ausencia de respuestas podía afectar la consistencia y el análisis de la información obtenida.

De esta manera, se ha excluido a aquellos docentes que se encontraban en licencia, permiso institucional o ausencia temporal durante el periodo de aplicación del cuestionario, siendo imposible contar con su participación dentro de la investigación. Además fueron excluidos el personal administrativo y ningún miembro que no pertenece al cuerpo docente, por las características de la investigación.

## **3.7 Técnica e instrumento de recolección de datos**

### **3.7.1 Técnica**

La técnica utilizada para la recolección de información es la encuesta, la cual permite obtener datos sobre opiniones, percepciones y comportamientos de una población determinada mediante la formulación de preguntas estructuradas.

La encuesta constituye una herramienta ampliamente utilizada en estudios cuantitativos, ya que facilita la obtención de información estandarizada que puede ser analizada mediante procedimientos estadísticos (Hernández-Sampieri et al., 2014).

### **3.7.2 Instrumento**

Para la recolección de la información se utiliza como instrumento un cuestionario estructurado, basado en el instrumento “Barriers to Physical Activity Questionnaire”, desarrollado y validado en estudios científicos orientados a identificar las barreras para la práctica de actividad física en población adulta y en contextos universitarios .

El cuestionario tiene como finalidad identificar los factores personales e institucionales que limitan la práctica de actividad física en los docentes universitarios,

permitiendo obtener información cuantificable sobre las principales barreras que inciden en este comportamiento.

#### Estructura del instrumento

El instrumento está conformado por un total de 20 ítems, organizados en cinco dimensiones principales, cada una de ellas orientada a evaluar un tipo específico de barrera para la práctica de actividad física:

Falta de motivación (4 ítems): evalúa el nivel de interés, disposición y motivación de los docentes hacia la práctica de actividad física.

Falta de autoconfianza (4 ítems): mide la percepción de capacidad personal y seguridad para realizar actividad física.

Falta de recursos (4 ítems): indica la evaluación de la disponibilidad de medios, infraestructura y las condiciones básicas para la práctica de actividad física.

Falta de apoyo social (4 ítems): analiza el apoyo del entorno social y laboral para la práctica de actividad física.

Falta de tiempo (4 ítems): muestra limitaciones debido a la carga de trabajo y la disponibilidad de tiempo para el ejercicio físico.

Cada uno de estos ítems está diseñado para recoger la percepción de los docentes universitarios respecto a las dificultades que enfrentan para participar en actividades físicas dentro del contexto institucional.

#### Tipo de escala

El cuestionario utiliza una escala tipo Likert de cinco puntos, que permite medir el grado de acuerdo o desacuerdo de los participantes frente a cada afirmación planteada:

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Esta escala facilita la cuantificación de las respuestas y permite establecer niveles de intensidad en la percepción de las barreras.

#### Baremos de calificación del instrumento

Para la interpretación de los resultados, se establecen baremos de calificación que permiten clasificar el nivel de presencia de barreras para la práctica de actividad física.

- **Escala de interpretación**

Rango de puntuación	Nivel de barreras
1.00 – 2.33	Bajo
2.34 – 3.66	Medio
3.67 – 5.00	Alto

Fuente: Elaboración propia

### **Interpretación**

Nivel bajo: indica que los docentes presentan pocas barreras para la práctica de actividad física, lo cual favorece la adopción de hábitos saludables.

Nivel medio: refleja la presencia moderada de barreras que pueden dificultar la práctica de actividad física, aunque no la impiden completamente.

Nivel alto: evidencia de múltiples limitaciones que afectan de manera significativa si participación en actividades físicas constituyéndose en un factor negativo para el desarrollo de estilos de vida activos.

Con la aplicación de este instrumento se permite identificar estructuradamente las principales barreras que afectan la práctica de actividad física en docentes universitarios, al proporcionar información relevante para analizar el fenómeno estudiado.

### **3.8 Validez y confiabilidad del instrumento**

El instrumento utilizado en la presente investigación corresponde a un cuestionario previamente validado y empleado en estudios científicos relacionados con las barreras para la práctica de actividad física en contextos laborales y educativos. Debido a que el instrumento cuenta con respaldo metodológico y evidencia de validez en investigaciones anteriores, no fue necesario desarrollar procesos adicionales de validación mediante juicio de expertos ni la aplicación de una prueba piloto específica para esta investigación.

Asimismo, la confiabilidad del cuestionario ha sido reportada en estudios previos a través de adecuados índices de consistencia interna, permitiendo garantizar la estabilidad y pertinencia de los ítems utilizados para evaluar las barreras relacionadas con la motivación, autoconfianza, apoyo social, recursos y gestión del tiempo en la práctica de actividad física.

En este sentido, la utilización de un instrumento previamente validado permitió asegurar la calidad metodológica del proceso de recolección de información y la pertinencia de los datos obtenidos en relación con los objetivos planteados en la investigación.

### 3.9 Procedimiento de la investigación

El desarrollo de la investigación se organiza en varias etapas.

En primer lugar, se realiza una **revisión bibliográfica**, que permite fundamentar teóricamente el estudio y definir las variables de investigación.

Posteriormente, se escoge el **cuestionario de recolección de datos**, tomando como referencia la literatura científica revisada y la publicación de los instrumentos en diferentes revistas.

Se procede a su **aplicación a los docentes universitarios**, garantizando la participación voluntaria y la confidencialidad de la información proporcionada.

Finalmente, se realiza el **procesamiento y análisis de los datos**, mediante la organización, tabulación e interpretación de la información obtenida.

### 3.10 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para el análisis de la información se utilizan procedimientos de **estadística descriptiva**, que permiten organizar y presentar los datos mediante frecuencias y porcentajes.

Los resultados se representan a través de tablas y gráficos estadísticos, lo cual facilita la interpretación del comportamiento de las variables investigadas dentro de la población de estudio.

#### 3.10.1 Procesamiento de datos

Una vez aplicada la encuesta a los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo, se procedió a la revisión y verificación de cada uno de los cuestionarios con el propósito de identificar posibles inconsistencias, omisiones o errores en las respuestas registradas. Posteriormente, la información recopilada fue codificada y organizada en una base de datos digital elaborada en Microsoft Excel, asignando valores numéricos a cada una de las categorías de respuesta de la escala tipo Likert utilizada en el instrumento.

Las respuestas fueron clasificadas de acuerdo con las cinco dimensiones evaluadas por el cuestionario: motivación, autoconfianza, recursos, apoyo social y tiempo. Una vez realizada la codificación, los datos fueron tabulados para obtener frecuencias absolutas y porcentajes correspondientes a cada ítem y dimensión analizada.

Posteriormente, con la información obtenida, procesamos mediante el uso de estadística descriptiva, lo que permite organizar los resultados en tablas, gráficos, para de esta manera organizar claramente la información identificando tendencias predominantes relacionadas con las barreras para la práctica de actividad física.

Finalmente, la información procesada fue analizada e interpretada en función de los objetivos de investigación y contrastada con los fundamentos teóricos y antecedentes científicos desarrollados en el marco teórico, permitiendo establecer conclusiones relacionadas con las principales barreras que limitan la práctica de actividad física en los docentes universitarios.

### **3.11 Consideraciones éticas**

La investigación se desarrolló respetando los principios éticos de autonomía, voluntariedad, confidencialidad y anonimato. Previo a la aplicación del instrumento, todos los participantes suscribieron el consentimiento informado correspondiente, mediante el cual aceptaron participar libremente en el estudio.

Los datos recolectados se utilizan exclusivamente con fines investigativos, preservando el anonimato de los docentes participantes.

## CAPÍTULO IV.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El presente capítulo expone el análisis e interpretación de los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento de investigación dirigido a docentes universitarios, con el propósito de identificar las principales barreras que limitan la práctica de actividad física dentro del contexto académico. La información recopilada fue organizada por dimensiones, permitiendo consolidar los resultados en cuadros generales y evitando la fragmentación del análisis por pregunta individual, en concordancia con las observaciones metodológicas realizadas durante el proceso de revisión de la investigación.

Asimismo, el procesamiento de la información se desarrolló mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias y porcentajes para identificar tendencias predominantes relacionadas con las barreras motivacionales, de autoconfianza, recursos, apoyo social y tiempo. Esta metodología permitió obtener una visión integral de los factores que influyen en la práctica de actividad física de los docentes universitarios.

#### 4.1 Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 1

*Barreras relacionadas con la motivación*

Preguntas	TD	D	N	A	TA
He pensado que hacer ejercicio es difícil y demasiado agotador	56	49	18	17	8
No tengo suficiente energía para poder hacer ejercicio	49	50	18	24	7
Otras actividades recreativas con mis amigos son más entretenidas que hacer ejercicio	46	42	35	16	9
No he pensado que el ejercicio tenga efectos positivos en mi salud	77	42	8	7	14

Fuente: Encuesta aplicada a docentes universitarios.

#### Análisis e interpretación

Los resultados correspondientes a la dimensión relacionada con la motivación evidencian un predominio de las categorías de desacuerdo frente a las afirmaciones planteadas, especialmente en lo relacionado con la percepción de los beneficios del ejercicio físico. En este sentido, la mayoría de docentes universitarios reconoce que la actividad física aporta efectos positivos para la salud, debido a que las categorías “Totalmente en desacuerdo” y “En desacuerdo” presentaron mayor frecuencia en el ítem relacionado con la ausencia de beneficios del ejercicio físico.

Por consiguiente en los resultados se muestra que los factores como como la falta de energía y el cansancio vienen derivados de las actividades laborales y académicas como

limitaciones importantes para una regularidad en la práctica de la actividad física. En este contexto, una parte de los participantes consideran que otras actividades recreativas resultan más atractivas que el ejercicio físico, reflejando su influencia dentro de los factores motivacionales y de interés personal.

En conjunto, los resultados permiten inferir que, aunque los docentes universitarios poseen conocimiento sobre la importancia del ejercicio físico, existen factores relacionados con el agotamiento físico, el desinterés y las dinámicas laborales que limitan parcialmente la motivación hacia la práctica regular de actividad física.

*Tabla 2*

*Barreras relacionadas con la autoconfianza*

<b>Preguntas</b>	<b>TD</b>	<b>D</b>	<b>N</b>	<b>A</b>	<b>TA</b>
Me he preocupado por mi apariencia cuando hago ejercicio	15	11	33	50	39
No he pensado en mi capacidad para hacer ejercicio	46	40	29	25	8

Fuente: Encuesta aplicada a docentes universitarios.

### **Análisis e interpretación**

Los resultados relacionados con la dimensión de autoconfianza evidencian diferencias importantes entre los aspectos evaluados. En relación con la preocupación por la apariencia física durante la práctica de ejercicio, predominan las categorías “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”, lo que indica que una proporción considerable de docentes universitarios experimenta inseguridad o preocupación respecto a su imagen corporal durante la realización de actividades físicas.

En el ítem relacionado con la capacidad para realizar ejercicio físico, relacionaron con mayor frecuencia las categorías de desacuerdo, evidenciando de esta manera que la mayoría de participantes no evidencia limitaciones importantes respecto a sus capacidades físicas al desarrollar actividad física.

Resultados que indican autoconfianza, que en parte constituyen una barrera para las poblaciones estudiadas en términos de imagen corporal y nivel de seguridad personal al participar en actividades físicas. Asimismo, se evidencia que factores emocionales y psicológicos pueden influir en la disposición de algunos docentes hacia la participación en actividades recreativas y deportivas.

Tabla 3

*Barreras relacionadas con los recursos*

<b>Preguntas</b>	<b>TD</b>	<b>D</b>	<b>N</b>	<b>A</b>	<b>TA</b>
<b>No hay un centro de acondicionamiento físico al que pueda acudir</b>	39	29	29	32	19
<b>No tengo equipo de ejercicio en casa que pueda usar</b>	48	32	19	31	18

Fuente: Encuesta aplicada a docentes universitarios.

### **Análisis e interpretación**

Los resultados relacionados con las barreras vinculadas a los recursos evidencian una tendencia moderada hacia el desacuerdo frente a las afirmaciones planteadas. Al respecto, muchos instructores universitarios creían que la falta de instalaciones y equipamiento no es una gran obstáculo para que los estudiantes universitarios participen en actividad física.

Sin embargo, algunos participantes indicaron que el acceso deficiente a gimnasios y equipamiento deportivo es una barrera, lo que implica que la ausencia de recursos e instalaciones puede afectar la formación de comportamientos físicamente activos.

De manera general, los resultados permiten identificar que las barreras relacionadas con los recursos presentan una incidencia moderada dentro de la población estudiada, aunque no constituyen el principal factor limitante para la práctica de actividad física en docentes universitarios.

Tabla 4

*Barreras relacionadas con el apoyo social*

<b>Preguntas</b>	<b>TD</b>	<b>D</b>	<b>N</b>	<b>A</b>	<b>TA</b>
<b>Mi familia o amigos no me animan a hacer ejercicio</b>	50	34	30	21	13
<b>Mis padres dan prioridad al éxito académico sobre el ejercicio</b>	42	39	43	15	9

Fuente: Encuesta aplicada a docentes universitarios.

### **Análisis e interpretación**

Los resultados relacionados con el apoyo social evidencian un predominio de las categorías de desacuerdo frente a las afirmaciones planteadas, lo que indica que la mayoría de docentes universitarios no percibe la falta de apoyo familiar o social como una barrera importante para la práctica de actividad física.

En el caso del ítem relacionado con el apoyo de familiares y amigos, las categorías “Totalmente en desacuerdo” y “En desacuerdo” concentraron la mayor cantidad de

respuestas, evidenciando que gran parte de los participantes considera recibir apoyo o al menos no experimentar limitaciones sociales significativas respecto a la actividad física.

Atrapados en la cuerda de la lucha entre las actividades académicas y el ejercicio, los encuestados reportaron una cantidad considerable de sentimientos neutrales. Los sentimientos neutrales capturan la heterogeneidad de las influencias sociales y familiares en la actividad física.

En general, los resultados muestran que las barreras relacionadas con el apoyo social eran menos importantes para la población estudiada que las otras dimensiones consideradas.

*Tabla 5*

*Barreras relacionadas con el tiempo*

<b>Preguntas</b>	<b>TD</b>	<b>D</b>	<b>N</b>	<b>A</b>	<b>TA</b>
<b>No tengo tiempo libre para hacer ejercicio debido a mi apretado horario</b>	34	29	22	31	32
<b>No tengo tiempo libre para hacer ejercicio debido a mis responsabilidades sociales y familiares</b>	32	32	18	38	28

Fuente: Encuesta aplicada a docentes universitarios.

### **Análisis e interpretación**

Los resultados relacionados con la dimensión tiempo evidencian que la limitada disponibilidad de tiempo constituye una de las principales barreras para la práctica de actividad física en docentes universitarios. Examinando los dos ítems evaluados, parece haber un predominio de respuestas agrupadas en "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo" respecto a las responsabilidades relacionadas con la academia, el trabajo y la familia.

Las obligaciones relacionadas con la profesión y las responsabilidades personales brindan a los docentes oportunidades muy limitadas para participar en actividades físicas y recreativas. La distribución casi equitativa de respuestas en ambos lados de la media sugiere que no todos los docentes pueden percibir este desafío de la misma manera; sin embargo, las limitaciones de tiempo continúan siendo un problema importante para un segmento amplio de esta población.

Por ello, se señala que la dinámica laboral y familiar en el contexto universitario tiene un gran efecto en la realización de hábitos físicamente activos y contribuye al comportamiento sedentario que caracteriza la vida cotidiana de los docentes universitarios.

Tabla 6

Consolidado numérico general de las barreras para la práctica de actividad física

Dimensión	Desacuerdo (%)	Neutral (%)	Acuerdo (%)	Tendencia predominante
Motivación	54.39	13.34	32.27	Desacuerdo moderado
Autoconfianza	38.18	20.95	40.87	Acuerdo parcial
Recursos	52.36	16.22	31.42	Desacuerdo moderado
Apoyo social	55.74	24.66	19.60	Desacuerdo predominante
Tiempo	42.90	13.51	43.59	Acuerdo predominante

Fuente: Encuesta aplicada a docentes universitarios.

### Análisis e interpretación

Los resultados presentados en la tabla consolidada evidencian que las barreras para la práctica de actividad física en docentes universitarios presentan comportamientos diferenciados según la dimensión analizada. Con respecto a la motivación, recursos y apoyo social, la mayoría de los participantes no consideraron ninguno de estos como obstáculos importantes para participar, como lo evidencia la prevalencia del desacuerdo en la mayoría de las respuestas.

Con respecto a la dimensión de motivación, la mayoría de los participantes, es decir, el 54.39%, proporcionaron respuestas que evidencian desacuerdo, mientras que el 32.27% de las respuestas mostraron evidencia de acuerdo.

A partir de estos resultados, aunque los docentes universitarios valoran el papel de la actividad física y no se oponen al ejercicio físico, los factores de fatiga y baja energía explican en parte su reticencia a realizar actividad física.

En cuanto a la dimensión de autoconfianza, sus resultados revelan una distribución más equitativa entre las categorías de desacuerdo (38,18%) y acuerdo (40,87%). Esto indica que factores relacionados con la imagen corporal, la autoestima y la apariencia física constituyen, en cierta medida, un obstáculo para un número significativo de docentes universitarios. Por lo tanto, en cierta medida, la confianza en uno mismo es una barrera que limita la participación en actividades físicas y recreativas.

Considerando las barreras relacionadas con los recursos, hubo una tasa de respuesta del 52,36 % en las categorías de desacuerdo y del 31,42 % en las categorías de acuerdo. A partir de estos datos, la falta de infraestructura y equipo no es la principal barrera para que la población realice actividades físicas. Sin embargo, muchos docentes identifican barreras asociadas a la falta de recursos para realizar ejercicios.

El apoyo social, en los datos analizados, tiene el mayor número de respuestas en desacuerdo, con una tasa del 55,74 %, en relación al 19,60 % de respuestas de acuerdo. La mayoría de los docentes universitarios perciben que la falta de apoyo familiar o social es una barrera mínima para realizar ejercicio, y por lo tanto, el entorno social existente generalmente es positivo para promover actividades físicas.

El tiempo es el más representativo de los comportamientos estudiados, con categorías de acuerdo del 43,59 % y categorías de desacuerdo del 42,90 %. Los resultados indican que los docentes universitarios enfrentan barreras para realizar actividades físicas principalmente por obligaciones laborales, académicas, sociales y familiares, y estas limitan significativamente el tiempo disponible para que los docentes universitarios desarrollen actividad física.

Los resultados generales indican que la actividad física entre los docentes universitarios es un fenómeno multifactorial, con barreras predominantes relacionadas con la fatiga y la confianza en uno mismo, y con barreras mínimas relacionadas con los recursos y el apoyo social.

Tabla 7

*Consolidado general de las barreras para la práctica de actividad física en docentes universitarios*

<b>Dimensión</b>	<b>Tendencia predominante</b>	<b>Interpretación general</b>
<b>Motivación</b>	Desacuerdo moderado	Los docentes reconocen los beneficios del ejercicio físico, aunque el cansancio y la falta de energía afectan parcialmente su motivación.
<b>Autoconfianza</b>	Acuerdo parcial	La preocupación por la apariencia física constituye una barrera relevante en algunos docentes universitarios.
<b>Recursos</b>	Desacuerdo moderado	La infraestructura y equipamiento no representan la principal barrera para la práctica de actividad física.
<b>Apoyo social</b>	Desacuerdo predominante	La mayoría de docentes no percibe falta de apoyo social o familiar para realizar ejercicio físico.
<b>Tiempo</b>	Acuerdo predominante	Las responsabilidades laborales, académicas y familiares limitan significativamente la práctica de actividad física.

Fuente: Encuesta aplicada a docentes universitarios.

## **ANÁLISIS GLOBAL**

Los resultados agregados indican que las barreras relacionadas con la gestión del tiempo, la fatiga y las responsabilidades laborales y familiares son las barreras conductuales más dominantes. Los participantes identificaron las barreras más relacionadas con la dimensión temporal como las barreras más prevalentes para adoptar hábitos físicamente activos.

Los resultados además muestran que, aunque los profesores universitarios entienden el papel y la importancia del ejercicio físico para la salud y los beneficios que de él se derivan, la combinación de fatiga física y mental y el ritmo de la vida académica de los profesores universitarios minan la motivación para hacer ejercicio físico.

Por otro lado, la falta de recursos sociales y la falta de apoyo social muestran poca incidencia porque los participantes no perciben barreras relacionadas con el apoyo social, la infraestructura y el equipamiento deportivo.

También es evidente que la disposición de algunos docentes a participar en actividad física, especialmente en aquellas situaciones en las que está involucrada la exposición del cuerpo, se ve afectada por la autoestima y la autoimagen de los docentes.

## 4.2 Síntesis del análisis descriptivo

El análisis conjunto de las dimensiones evaluadas —motivación, autoconfianza, recursos, apoyo social y tiempo— permite evidenciar que el nivel de actividad física en los docentes universitarios se encuentra condicionado por una interacción compleja de factores, en la que predominan los elementos de carácter personal sobre los contextuales o estructurales. Este comportamiento coincide con lo señalado por I-Min Lee et al. (2012), aquellos que argumentan que la inactividad física en adultos se atribuye en gran medida a su estilo de vida individual y factores relacionados con las decisiones personales.

Al considerar la motivación, los resultados demuestran una variedad de percepciones, especialmente en relación con que el ejercicio es difícil y la baja disponibilidad de energía, que en este caso son ejemplos de barreras internas que influyen en la participación de las personas en actividades físicas. Estos resultados confirman el argumento planteado por Edward Deci y Richard Ryan (2000) respecto al papel de la motivación intrínseca en la adopción de comportamientos saludables, influida por los sentimientos de competencia del individuo, el esfuerzo realizado y el nivel de satisfacción personal. Sin embargo, los resultados también muestran que, a pesar de la existencia de barreras intrínsecas, las personas valoran el ejercicio y sus aportes. En consecuencia, los hallazgos muestran una discrepancia entre la falta de actividad física y la importancia percibida del ejercicio. Esto se correlaciona con la investigación de la Organización Mundial de la Salud (2020), que afirma que la conciencia de los impactos positivos de la actividad física no aumenta la probabilidad de participar en el ejercicio.

En el contexto de la autoconfianza, los resultados indican que la percepción de la capacidad para hacer ejercicio muestra una tendencia más marcada en comparación con la percepción de la apariencia. Esto implica que la ausencia de autoeficacia física percibida en el ejercicio no es un obstáculo principal para la mayoría de los docentes. Esto está en línea con la teoría de la autoeficacia de Albert Bandura (1997), que afirma que la percepción de la capacidad para realizar una determinada acción es el componente más influyente, y que esta percepción no es un factor aislado, sino una amalgama de varios factores diferentes, todos los cuales están relacionados con el grado de motivación y las circunstancias que prevalecen.

En relación con los recursos, los resultados indican una falta de igualdad respecto a la presencia de la infraestructura y el equipo necesarios entre los participantes del estudio.

Estos recursos no parecen estar unificados. Estos resultados parecen alinearse con Sallis et al. (2016). Sallis et al. (2016) argumentan que los factores ambientales, que son físicos, pueden facilitar o restringir el nivel de actividad física, pero el efecto del factor ambiental físico depende de factores individuales como el nivel de motivación y la cantidad de tiempo disponible.

Respecto al apoyo social, la mayoría de los docentes encuestados no consideran que la ausencia de apoyo social sea un obstáculo serio. Esto implica que la falta de apoyo social

no es la principal razón que limita el nivel de actividad física. Sin embargo, fortalecer el apoyo social en la realización de comportamientos saludables es especialmente beneficioso cuando se combina con motivación y planificación, un punto ampliamente reconocido en la investigación de Lippke y Schwarzer (2013).

Finalmente, en relación con la dimensión del tiempo, las percepciones de la carga de trabajo y del tiempo personal son más o menos iguales. Aunque la falta de tiempo para la actividad física puede representar una barrera casi universal para los adultos, esta falta de tiempo puede mitigarse dependiendo de cómo se organice y priorice el tiempo personal (Bull et al., 2020).

De los datos recopilados, podemos decir que los modelos de actividad física del personal docente universitario operan en función de múltiples factores, donde el lugar principal lo ocupan los factores a nivel individual.

La interacción de estos tipos de factores ha sido ampliamente respaldada por el modelo ecológico de actividad física desarrollado por James Sallis et al. (2008). El modelo propone que los comportamientos activos son el resultado de una combinación de determinantes individuales, sociales y ambientales.

### 4.3 Discusión

Los resultados de este estudio destacaron las prácticas de actividad física de los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo y las barreras personales e institucionales para esta actividad. El siguiente texto compara estos resultados con otros estudios para identificar similitudes y diferencias con el conocimiento actualmente disponible.

Respecto al primer objetivo específico, que describe la actividad física de los docentes universitarios, los resultados muestran que, en general, se reporta que los docentes universitarios tienen niveles moderadamente bajos de actividad física. Aunque los participantes reconocen los impactos positivos de la actividad física en la salud, esto no proporciona un incentivo suficiente para involucrarse en la actividad física de manera regular. En este sentido, los resultados son similares a los de Elmahgoub et al. (2011), quienes reportaron que, debido a intervalos de tiempo limitados y múltiples obligaciones relacionadas con el trabajo, un número significativo de docentes universitarios tiene niveles inadecuados de actividad física. Esto también se refleja en los resultados de Keating et al. (2005), quienes reportaron que un número importante de docentes universitarios no logra alcanzar los niveles recomendados de actividad física, a pesar de conocer la importancia de los hábitos de vida saludables. Además, estudios de otros países de América Latina indican que la evaluación del personal universitario en la región revela una alta prevalencia de personal sedentario, lo cual se atribuye principalmente a la gran cantidad de obligaciones relacionadas con el trabajo.

El segundo objetivo específico de este estudio se centró en los factores personales que afectan la participación en actividad física. La investigación identificó la fatiga y el agotamiento de los posibles participantes, así como la percepción de falta de tiempo y los bajos niveles de energía como obstáculos. El estudio de Elmahgoub et al. (2011) también corroboró estos resultados; las principales barreras que enfrentaban los participantes para hacer ejercicio eran las relacionadas con las responsabilidades laborales y académicas. Además, Sallis et al. (2012) identificaron la casi máxima importancia del tiempo para poder optar por un estilo de vida activo en individuos empleados.

La investigación identificó que los participantes del estudio tenían conocimiento de los beneficios de participar en actividad física regular, pero ese conocimiento de ninguna manera los motivó a hacerlo. El estudio de Safi y Hossain (2015) también corroboró estos resultados; las barreras para adoptar prácticas saludables eran las responsabilidades asociadas al trabajo y la fatiga y agotamiento relacionados con el trabajo. Los resultados indican que la falta de participación en actividad física regular no puede ser sostenida solamente por el conocimiento de sus beneficios.

Los resultados del estudio también identificaron la apariencia física como una barrera para algunas personas, así como la falta de confianza física; sin embargo, la autoconfianza no fue percibida como una barrera importante. Bandura (1997) afirmó que las creencias de las personas en sus capacidades influyen en la participación en actividades

físicas. Sin embargo, en este caso, el constructo de autoconfianza influye en la participación en actividades físicas en menor medida que el tiempo y la motivación.

Respecto al tercer objetivo, que examinó el papel de los factores institucionales respecto al personal universitario y la participación en actividad física, los hallazgos implican que la disponibilidad de recursos y el apoyo social no son restricciones principales para el personal universitario. En este aspecto, los hallazgos están parcialmente en acuerdo con Tobia, Dell'Era y Vinciguerra (2020). Según estos autores, la disponibilidad de recursos institucionales determina la existencia de programas institucionales de actividad física; sin embargo, estos recursos se consideran limitados si los empleados tienen una carga laboral elevada y disponibilidad limitada.

Asimismo, en el caso del apoyo social, la mayoría de los docentes considera que la falta de apoyo social familiar e institucional no representa una barrera significativa para su actividad física. Estos hallazgos están relacionados con Bauman et al. (2012), quienes argumentan que el apoyo social, en general, es un factor facilitador, pero la naturaleza de su papel como barrera o facilitador depende de las características de la población particular. En este estudio, el apoyo social, en relación con las barreras personales para la actividad física, fue un factor de influencia facilitadora menor, lo cual también se observó en investigaciones realizadas con adultos activos empleados.

En general, los resultados coinciden con la mayoría de los estudios nacionales e internacionales que afirman que las principales barreras personales son la falta de tiempo y motivación, y la fatiga laboral, mientras que a nivel institucional, las barreras son mínimas. Desde esta perspectiva, es probable que las barreras institucionales para la actividad física de los docentes en la Universidad Nacional de Chimborazo no sean significativas. Por lo tanto, es probable que las barreras para la actividad física sean de carácter personal, relacionadas con su trabajo docente.

## CAPÍTULO V.

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

Se concluye que el nivel de actividad física en los docentes universitarios se caracteriza por una tendencia hacia niveles moderados con inclinación a bajos, evidenciándose una limitada incorporación de hábitos físicamente activos dentro de la rutina cotidiana. Aunque la mayoría de participantes reconoce los beneficios del ejercicio físico para la salud y el bienestar, este conocimiento no se refleja en una práctica regular y sostenida, confirmándose la existencia de una brecha entre la conciencia sobre la importancia de la actividad física y el comportamiento real de los docentes universitarios. Por lo tanto, concluimos que, dentro de un marco de cambio de comportamiento, la comprensión incorporada de estilos de vida saludables en el ámbito académico es insuficiente.

La falta de habilidades en la gestión del tiempo, la energía y la baja motivación son los principales obstáculos para participar en actividad física. Los estudios empíricos sugieren que las mayores barreras para la actividad física son los compromisos y responsabilidades académicas, laborales y familiares, y son la limitación más dominante para la población estudiada. Las barreras también incluyen baja confianza en sí mismo y la falta de apoyo social y un marco institucional, pero no son obstáculos sustanciales en la participación en actividad física. Esto sugiere que las barreras son principalmente de naturaleza conductual y organizacional, en oposición a estructural y social.

Se concluye que la actividad física de los docentes universitarios está afectada por una combinación de elementos personales, laborales y contextuales. En este sentido, las características específicas de la universidad, con sus largas horas de trabajo, numerosas responsabilidades académicas, junto con las dificultades para estructurar el tiempo, resultan en un estilo de vida sedentario y bajos niveles de actividad física. Por esta razón, se necesita más una combinación de estrategias motivacionales y de gestión del tiempo para la participación activa en la comunidad universitaria que estrategias de recursos disponibles.

## 5.2 Recomendaciones

Se recomienda a las autoridades universitarias diseñar e implementar programas institucionales permanentes orientados a la promoción de la actividad física y estilos de vida saludables en docentes universitarios, considerando estrategias flexibles que se adapten a las dinámicas laborales y académicas propias del contexto universitario. Estas iniciativas deben priorizar actividades accesibles, recreativas y motivacionales que favorezcan la participación voluntaria del personal docente y contribuyan a disminuir los niveles de sedentarismo.

Organizar mejor el movimiento y el tiempo entre los profesores universitarios y construir áreas especiales en el lugar de trabajo para el descanso físico y emocional son avances positivos para la universidad. Por ejemplo, incluir el concepto de descansos activos, en las fases de diseño, planificación y ejecución de las estrategias de salud y bienestar ocupacional de la universidad, es útil. actividades de ocio mezcladas con conciencia de la necesidad de actividad física y recreación durante el trabajo universitario.

Se debe realizar también una investigación adicional sobre las barreras a la actividad física en el contexto universitario. Idealmente, esto resultaría en el desarrollo de estudios comparativos entre diferentes universidades, grupos de edad y segmentos profesionales. Además, esto investigaría tanto las relaciones directas como indirectas del descanso y la salud mental, así como el estrés laboral y la calidad de vida. El objetivo de estos estudios sería construir una mayor comprensión del fenómeno en cuestión y formular estrategias instrumentales diversas, extensas y contextualizadas para los profesores universitarios.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100(2), 158–171.
- Elmahgoub, S. S., Lambers, S., Stegen, S., Van Laethem, C., Cambier, D., Calders, P., & Clarys, P. (2011). The influence of combined exercise training on obesity-related risk factors in adolescents. *Journal of Sports Science & Medicine*, 10(2), 383–390.
- García-Hermoso, A., Hormazábal-Aguayo, I., Fernández-Vergara, O., Olivares, P. R., & Oriol-Granado, X. (2020). Physical activity, sedentary behavior, and mental health among university students in Latin America: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218336>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill Education.

- International Physical Activity Questionnaire Research Committee. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). <https://sites.google.com/site/theipaq/>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240015128>
- Prince, S. A., Reed, J. L., McFetridge, C., Tremblay, M. S., & Reid, R. D. (2020). Correlates of sedentary behaviour in adults: A systematic review. *Obesity Reviews*, 21(10), e13035. <https://doi.org/10.1111/obr.13035>
- Safi, A., & Hossain, M. (2015). Motivational factors influencing physical activity participation in the workplace. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9), 10337–10350. <https://doi.org/10.3390/ijerph120910337>
- Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K. L., Davey, R., Kerr, J., Lai, P. C., Mitáš, J., Reis, R., Sarmiento, O. L., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., & Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide. *The Lancet*, 387(10034), 2207–2217. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2)
- Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A., & Saelens, B. E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729–737. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.110.969022>
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2008). Ecological models of health behavior. En K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4th ed., pp. 465–485). Jossey-Bass.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2015). Ecological models of health behavior. En K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed., pp. 43–64). Jossey-Bass.
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology*, 57(1), 1–29. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>

- Tobia, L., Dell’Era, C., & Vinciguerra, F. (2020). Workplace wellness programs and physical activity promotion in organizations: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6101. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176101>
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults’ participation in physical activity: Review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996–2001. <https://doi.org/10.1097/00005768-200212000-00020>
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>

## ANEXOS

### Anexo 1

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN

### Título de la investigación

Barreras para la práctica de actividad física en docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo

### Investigadora

Marilyn Daniela Castillo Andrade

Estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte

Universidad Nacional de Chimborazo

### Introducción

Se le invita cordialmente a participar en la presente investigación académica, cuyo propósito es identificar y analizar las barreras que limitan la práctica de actividad física en los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Antes de decidir su participación, es importante que conozca los objetivos del estudio, así como las condiciones bajo las cuales se desarrollará su colaboración.

### Objetivo del estudio

La investigación tiene como objetivo analizar los factores personales e institucionales que limitan la práctica de actividad física en los docentes universitarios, con la finalidad de generar información que contribuya al diseño de estrategias orientadas a promover estilos de vida saludables dentro de la comunidad académica.

### Procedimiento

Si usted acepta participar, deberá responder un cuestionario estructurado relacionado con aspectos vinculados a la actividad física, motivación, autoconfianza, recursos disponibles, apoyo social y disponibilidad de tiempo para realizar ejercicio físico.

El tiempo estimado para completar la encuesta es de aproximadamente 10 a 15 minutos.

## **Participación voluntaria**

Su participación es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho de negarse a participar o retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que esto implique perjuicio alguno o afectación de sus derechos laborales, académicos o personales.

## **Confidencialidad y anonimato**

Toda la información proporcionada será tratada con absoluta confidencialidad y utilizada exclusivamente con fines académicos e investigativos.

Los datos recopilados serán analizados de forma grupal y anónima, por lo que en ningún momento se divulgará información que permita identificar a los participantes.

## **Riesgos y beneficios**

La participación en esta investigación no representa riesgos físicos, psicológicos, sociales ni laborales para los participantes.

Los resultados del estudio podrán contribuir al conocimiento de las condiciones relacionadas con la práctica de actividad física en docentes universitarios y servir de base para futuras estrategias de promoción de la salud y el bienestar institucional.

## **Declaración de consentimiento**

He leído la información presentada anteriormente. Se me ha explicado el propósito de la investigación y comprendo que mi participación es completamente voluntaria.

Declaro que he tenido la oportunidad de realizar preguntas y que las mismas han sido respondidas satisfactoriamente.

Por lo tanto, manifiesto libremente mi decisión de participar en la investigación titulada:

**“Barreras para la práctica de actividad física en docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo”.**

Nombre del participante:

Firma de la investigadora:

Cédula de identidad:

\_\_\_\_\_

Marilyn Daniela Castillo Andrade

Firma del participante:

\_\_\_\_\_

Universidad Nacional de Chimborazo

\_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_