

APORTES DE LAS ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES IMPLEMENTADAS EN LA
PRÁCTICA LÚDICO-DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE
ANTIOQUIA-SECCIONAL SUROESTE

Daniel Felipe Cardona Monsalve

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

RIONEGRO – 2021

APORTES DE LAS ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES IMPLEMENTADAS EN LA
PRÁCTICA LÚDICO-DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE
ANTIOQUIA-SECCIONAL SUROESTE

Autor

Daniel Felipe Cardona Monsalve

Asesor metodológico

Julio César Gil Valencia

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

RIONEGRO – 2021

RESUMEN

Este trabajo tiene como finalidad indagar la sistematización a los aportes de las estrategias motivacionales implementadas en la práctica lúdico-deportiva de los estudiantes de la Universidad de Antioquia -Seccional Suroeste. En este plan se asume los aportes de las estrategias motivacionales como elemento determinante en la observación, vivencia, actitud y en perspectiva socio-emocionales referentes a la práctica lúdico-deportiva por los estudiantes universitarios. Sin embargo, de este programa no se poseen registros de sistematización por lo que se pretende aproximarse a un recuento de la historia del mismo que posibilite conocer con detalle el proceso y en instantes posteriores para poder ayudar a su mejoramiento. Por último, este proyecto va a partir de lo general hasta lo específico, se realiza para comprender el entorno jurídico, práctico e integral en el cual se inspira la Universidad de Antioquia para ejercer las ocupaciones lúdico-deportivas; después, se abordará en forma de contextualización la sistematización de los aportes de las estrategias motivacionales de los estudiantes de la Universidad de Antioquia- Seccional Suroeste.

Palabras claves: Estrategias motivacionales, estudiantes, sistematización, lúdico-deportiva,

Deporte en tu región.

ABSTRACT

The purpose of this work is to investigate the systematization of the contributions of the motivational strategies implemented in the recreational-sports practice of the students of the Universidad de Antioquia -Seccional Suroeste. This plan assumes the contributions of motivational strategies as a determining element in the observation, experience, attitude and socio-emotional perspective regarding the playful-sports practice by university students. However, there are no systematization records of this program, so it is intended to approach a recount of its history that will make it possible to know in detail the process and in subsequent moments to be able to help in its improvement. Finally, this project goes from the general to the specific, it is carried out to understand the legal, practical and integral environment in which the University of Antioquia is inspired to exercise the ludic-sports occupations; then, the systematization of the contributions of the motivational strategies of the students of the University of Antioquia - Southwest Sectional will be approached in the form of contextualization.

Key words: Motivational strategies, students, systematization, recreational-sports, sport in your region.

Quiero agradecer primero que todo a Dios por permitirme llegar hasta esta etapa de mi vida, a mi abuela que día a día se levantaba a hacerme las comidas y oraba por mí, para que todo me saliera bien, a mi mamá que me dio la vida y siempre fue muy exigente conmigo para que pudiera cumplir todas mis metas, a mi amiga Ana Rendón que en el inicio de mi carrera siempre me motivo a seguir adelante, a mi amiga Estefany Álvarez que al ser psicóloga siempre me dio ánimos para no renunciar, a mi mejor amigo Manuel Rendón que noche tras noche estuvo conmigo en cada paso que daba en mi carrera universitaria.

El camino no fue fácil y muchas veces quise renunciar a todo, ya que me sentía incapaz de llegar hasta el final, pero el amor, el ánimo, la paciencia y el apoyo de cada uno de ellos permitió que mi ánimo estuviera más alto, y tener más fuerza mental, ánimo y templanza para poder terminar con este proceso tan importante en mi vida personal.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	7
ANTECEDENTES	8
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:	16
Pregunta de investigación:	19
Preguntas orientadoras:	19
JUSTIFICACIÓN:	20
OBJETIVOS	22
Objetivo general:	22
Objetivos específicos.....	22
MARCOS DE REFERENCIA.....	23
Marco teórico	23
Marco legal.....	28
Marco conceptual:	29
DISEÑO METODOLÓGICO:.....	39
RESULTADOS.....	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	56

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación se planea analizar principalmente, los aspectos motivacionales que la práctica lúdico-deportiva puede ofrecer a los estudiantes de la Universidad de Antioquia, puntualizando en la Seccional Suroeste de esta misma. Para el correcto desarrollo del trabajo se van a realizar algunas encuestas a los estudiantes de Universidad mencionada anteriormente (Seccional Suroeste); se van a analizar también estudios que se han realizado con anterioridad los cuales apuntan en el sentido planteado al inicio de este trabajo. Todo esto se llevará a cabo teniendo como punto de partida la oferta lúdico-deportiva que la Universidad de Antioquia ofrece a sus estudiante y empleados gracias al programa *Deporte en tu Región*. Son ampliamente conocidos los beneficios a nivel físico-fisiológico que dicha práctica ofrece, pero el presente trabajo piensa ir un poco más allá e indagar sobre los aspectos motivacionales y el cómo estos pueden llevar a sus practicantes a un estado de bienestar integral, conjugando el ámbito personal, familiar, social y hasta el laboral. Ahora bien, en este trabajo se van a abordar los efectos que se alcanzan en lo relacionado a la comunidad estudiantil de dicha Universidad.

Aportes de las estrategias motivacionales implementadas en la práctica lúdico-deportiva de los estudiantes de la Universidad de Antioquia- Seccional suroeste.

ANTECEDENTES

Con respecto al problema de investigación, se encuentran algunos antecedentes sobre la sistematización a los aportes de las estrategias motivacionales implementadas en la práctica lúdico-deportiva; podemos encontrar una investigación realizada por (Mendoza, 2017) llamada “La Lúdica y el Deporte como Estrategia de Integración Social en Niños del INEM Simón Bolívar de Santa Marta”, este es un proyecto de investigación de tipo cualitativo que buscaba resolver la problemática que se presentaba en cuanto al alto índice de agresividad en el entorno deportivo de los niños del grado sexto, con este estudio se halló que a través de la actividad lúdica y las actividades deportivas como herramientas pedagógicas que fortalecen las interacciones sociales entre los chicos y se disminuyen de una manera exponencial los comportamientos agresivos y la inequidad en los estudiantes.

Otro de los estudios que se realizó con base en la actividad deportiva y lúdica dentro de la universidad fue realizado por (Ramirez, 2013) llamado “El deporte como medio de formación integral en la Universidad del Valle: del altruismo a la contradicción”, en este se observaba como propósito reconocer las percepciones que tenían los estudiantes universitarios respecto al deporte, así como el papel de este en el marco de educación superior. Además de analizar las perspectivas de deporte manifestadas por los estudiantes que fueron relacionadas con las prácticas deportivas que los universitarios realizaban en el momento, tanto interno como externo del alma mater y el reconocimiento que se tenía de estas antes del ingreso a la universidad.

Muchas son las oportunidades y los obstáculos que se presentan a la hora de participar en actividad física, en ocasiones asociadas al estado de ánimo de las personas, encontrando en ellas limitaciones o ciertas barreras como lo son: la falta de tiempo, poca confianza, escasos recursos monetarios, la falta de éxito a cierto tiempo esperado, ocuparse en realizar otras cosas, el aburrimiento, hay una excesiva presión, o simplemente por la ausencia de interés, los amigos dejan de participar, miedo a lesionarse, no tener un sitio dónde practicar, falta de acompañamiento o de actividades diferenciadas. Todo esto contribuye a que “sea uno de los factores frecuentemente considerados como una dificultad para la práctica del ejercicio, es el tiempo dedicado a ver televisión el cual se ha constituido como un hábito, en determinados momentos perniciosos, que obstaculiza la aparición de la conducta de realización del ejercicio (Ceballos, Medina, Ochoa, & Carranza, 2010).

En la práctica deportiva las estrategias motivacionales juegan un papel de vital importancia para los deportistas, por medio de estas se consigue una serie de objetivos tanto a nivel grupal como personal. Las personas que practican deporte consiguen sentirse bien consigo mismas, les permite establecer unas metas personales, aumentar su confianza y su autoestima, aunque, en muchos casos el deporte es utilizado como una vía de escape para desahogarse de algunas emociones, problemas o pérdidas personales, entre otras cosas. Es entonces, donde la universidad se vuelve un sitio o un estado de encuentro y de unión entre el estudiante y el motivador, en este caso el entrenador deportivo, estableciendo un vínculo emocional, que le permite al estudiante despertar cierto grado de interés para desempeñar un poco mejor sus actividades físico-deportivas.

Una investigación realizada por (Bonilla, Duque, & Aigner, 2000) en la Universidad de Antioquia, donde se enfocaron “en analizar la «distribución del tiempo» empleada en las

diferentes actividades, este tipo de investigación cualitativa arrojó que la Universidad de Antioquia además de enfocarse en aquel tiempo que pueda invertirse en lo académico, también se centró en el conocimiento del uso de los estudiantes de su tiempo libre, con el propósito de racionalizar la oferta de servicios y actividades extracurriculares en la búsqueda de la formación integral. Por eso, se incluyeron una serie de preguntas sobre prácticas deportivas, asistencia a espectáculos y otros eventos culturales y recreativos. También se incluyeron preguntas sobre otras prácticas sociales y personales y se trató de sondear la periodicidad e intensidad de dichas actividades. Para lograr tales objetivos, se han desarrollado unas técnicas de estudio de presupuesto del tiempo, es decir, como se distribuye el tiempo disponible en el tiempo laboral; tiempo cultural y social y en la satisfacción de las necesidades físicas (sueño, alimentación) y recreación. En este estudio se le dio especial énfasis a la dimensión de lo recreativo en el uso y distribución del tiempo.

Este estudio que utilizó la técnica de presupuesto de tiempo, a través de la encuesta social buscó registrar las actividades de los estudiantes en un período de tiempo específico (las dos últimas semanas). Metodológicamente hablando dado que existe un interés por investigar las actividades durante el tiempo libre, se parte de la idea de que los días de la semana tienen una relativa homogeneidad, es decir, son todos iguales para los usuarios.

Se intentó, a partir de un cuestionario especialmente diseñado, averiguar: cuales fueron las actividades principales y secundarias o simultáneas realizadas, especificando la localización (el lugar) y la intensidad en el desarrollo de cada una de las diferentes actividades. La inclusión de algunas características sociodemográficas y académicas de los estudiantes permitió explicar ciertos comportamientos sobre el uso del tiempo libre en relación con el sexo, el programa

académico, el número de horas de clases semanal y el número de créditos aprobados -nivel académico-”

En el año 2013, se realizó un estudio de tipo descriptivo, combinando métodos cuantitativos y cualitativos, y aplicando una muestra probabilística aleatoria desde las diversas unidades académicas, con el ánimo de conocer las preferencias deportivas que tiene, lleva como nombre “Preferencias deportivas de la comunidad estudiantil: el caso de la Universidad de Antioquia”. “Dentro de los resultados más representativos se encuentran la escasa práctica deportiva antes del ingreso a la universidad y luego del ingreso, actividades practicadas por fuera de la universidad como el fútbol, los ejercicios cardiovasculares y el gimnasio; un bajo conocimiento de la oferta institucional en materia de deporte y recreación y que las principales actividades practicadas por las mujeres son la natación y el gimnasio y por los hombres, el fútbol y el fútbol sala. Así mismo, se presenta que las actividades de mayor preferencia de los estudiantes, son los aeróbicos y los deportes extremos” (Gutiérrez, Agudelo, & Liliana., 2013).

Estas investigaciones sirven de base de apoyo para fundamentar un nuevo camino y orientar el presente proyecto hacia lo que se busca, relacionando los tipos de investigación y las metodologías que se usan en estos para tener un punto de partida para el diseño de las estrategias y el análisis de los aportes de las estrategias motivacionales y psicológicas que se puedan dar para los estudiantes que practican el deporte.

En lo extenso del territorio nacional, son varias las investigaciones que se han desarrollado en pro del análisis estratégico motivacional deportivo de las personas, sin embargo, hay otro tipo de estudios que al igual son de gran importancia para entender y comprender los diferentes casos que se dan ante la ausencia del deporte y también cuando se realiza este.

Se realizó un estudio analítico de corte transversal en estudiantes de una universidad privada de Bucaramanga, en el año 2016. “Se realizaron análisis descriptivos y múltiples usando modelos de regresión logística. Para la recolección de la información se aplicó el cuestionario para la vigilancia de factores de riesgo de enfermedades crónicas de la Organización Mundial de la salud. Se solicitó el consentimiento informado por escrito a los participantes. Arrojando los siguientes resultados: El 39,48% de los estudiantes participantes eran físicamente inactivos. El 52,21% presentó consumo excesivo episódico de alcohol. El 16,88% fuma de manera regular y el 87,21% reportó un bajo consumo de frutas y verduras. Después de ajustar por sexo, edad y nivel socioeconómico, la actividad física en el tiempo libre resultó asociada con el bajo consumo de frutas y verduras. Los estudiantes que realizan más actividad física durante el tiempo libre tienen menor probabilidad de presentar bajo consumo de frutas y verduras. Es importante implementar estrategias que promuevan la adquisición de hábitos de vida saludable en población universitaria con el fin de disminuir el riesgo futuro de padecer enfermedades crónicas no transmisibles” (Rangel, Murillo, & Gamboa, 2018). Este estudio permite tener un acercamiento a las problemáticas de salud que pueden llegar a presentar los estudiantes universitarios, además de evidenciar por qué ellos no recurren a la práctica deportiva como fuente de salud.

En otro estudio de corte transversal, “Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina”, en el mes de septiembre de 2014, donde hicieron presencia 651 estudiantes de medicina, quienes llevaron a cabo el Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios. “Se comparó el puntaje medio de cada dimensión de forma global y estratificada por sexo. En el cual se determinó la frecuencia de motivaciones y recursos de cada dimensión y se evaluó la relación entre los puntajes de cada una, calculando el coeficiente de correlación de Spearman. Se sugiere proponer estrategias para fomentar actividades que refuercen un mayor

aprovechamiento del tiempo libre y que motiven la actividad física” (Campo, Pombo, & Teheran, 2016).

Explorar la asociación entre la actividad física y el dolor de espalda crónico en estudiantes universitarios de áreas de la salud. “Se realizó un estudio de corte transversal, en el que participaron estudiantes universitarios de primero a décimo semestre, seleccionados aleatoriamente y matriculados entre febrero de 2007 y junio de 2008. Se analizaron variables socio demográfico y el nivel de actividad física (AF) a partir del International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) en su versión larga y en el dominio de tiempo libre. Este estudio fue realizado en el año 2009, en la universidad Industrial de Santander, Bucaramanga, Colombia, donde se hicieron hallazgos que plantean la necesidad de desarrollar programas de intervención desde la perspectiva de la promoción de la salud, tendentes a modificar los factores relacionados con la manifestación del dolor de espalda crónico en los estudiantes universitarios, y contribuir a mejorar su salud y calidad de vida” (Camargo, Orozco, & Hernández, 2009). Es importante analizar los puntos críticos que se dan a raíz de la práctica deportiva y las problemáticas de salud que pueden presentar los jóvenes que se dediquen a estas actividades.

En lo que refiere el contexto internacional, alrededor del mundo se han realizado diferentes estudios e investigaciones que permiten detallar los principales factores de motivación, incentivación e interés en la práctica del deporte, donde se toma como un estilo de vida, una salida emergente a sus problemáticas o simplemente un recurso de diversión.

En una investigación con enfoque transdisciplinario realizada por (Rodríguez & Argullo, 1999) en la universidad de Oviedo, en el año 1999, donde se compone de dos partes diferenciadas. “En la primera se estudian crítica y sistemáticamente los conceptos fundamentales que se tratan a lo largo del trabajo: juventud, estudiantes universitarios, ocio, cultura, tiempo

libre y estilos de vida y en la segunda parte se analizan las prácticas culturales, de ocio y tiempo libre de los estudiantes de la Universidad de Oviedo, mediante la administración de un cuestionario confeccionado especialmente para este trabajo. A partir de los resultados obtenidos se realiza una comparación entre las prácticas de este tipo llevadas a cabo por los universitarios y las desarrolladas por el resto de jóvenes, intentando averiguar si los estudiantes universitarios conforman un grupo juvenil con un estilo de vida propio y diferenciado. Todo este análisis es realizado desde una aproximación psicosocial”. Con esta investigación se toman apuntes claves en cuanto a lo que hacen los estudiantes con su tiempo libre y como llevan a cabo un estilo de vida.

“El estudio de los perfiles motivacionales proporciona información detallada sobre los hábitos de los grupos de personas hacia la práctica de la actividad física, permitiendo poder fomentar una motivación más positiva y conseguir una mayor adherencia a la práctica. Así el objetivo de este estudio ha sido clarificar cuáles son las motivaciones frente a la práctica de actividad físico-deportiva de una muestra de jóvenes universitarios, incidiendo especialmente en las actividades náuticas. La muestra estuvo compuesta por 1011 estudiantes de la Universidad de Almería (España)” (García, Aguilar, & Hernández, 2016). Este estudio realizado en la universidad de Almería, en el año 2016, usando las variables metodologías de carácter cualitativas, donde permite analizar y clarificar las motivaciones que tienen los estudiantes para practicar deporte en dicha universidad.

Varias han sido las investigaciones para conocer los motivos por el cual el alumnado universitario realiza o a ha abandonado la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre. Sin embargo, han indagado las barreras en aquellos que no han participado nunca en dicha actividad, debido a las repercusiones negativas que genera la inactividad física. “Sobre una

población de 65.700 estudiantes de Educación Superior de la Universidad de Guadalajara México, se ha realizado un muestreo polietápico estratificado con afijación proporcional, resultando una muestra de 1.207 sujetos, lo que significa un margen de error de $\pm 3\%$ y un nivel de confianza del 95,5%. Para la recogida de datos se ha utilizado un cuestionario estandarizado aplicándose de forma auto-administrada. Entre los principales resultados, destacar qué, los sujetos inactivos mencionan como principal barrera para ser sedentario el no tener aptitudes para el deporte, la falta de tiempo, la flojera o pereza y la carencia instalaciones deportivas cerca del hogar. Siendo similares a los que afectan a otras investigaciones en poblaciones universitarias. Además, realizar estudios en algún centro temático o regional, pertenecer a uno u otro Centro Universitario no influye o determina los motivos por el cual, los estudiantes no han practicado nunca actividades físico-deportivas en su tiempo libre. Siendo únicamente sedentarios, los alumnos que realizan estudios de licenciatura. Situación que obliga a poner mayor atención a este grupo de sujetos que en caso de no adherirse a la práctica, incrementara las posibilidades de mortalidad, inhabilidad y morbilidad” (Flores, Ruiz, & García, 2009).

A través de estas investigaciones se profundiza en los diferentes estudios relacionados con los aportes de las estrategias motivacionales en los estudiantes universitarios, especialmente los pertenecientes a la Universidad de Antioquia- Seccional Suroeste, donde se detalla algunos de los aspectos más relevante a tener en cuenta, como el estado de ánimo, la salud, el tiempo libre y la motivación personal que cada estudiante tenga para la práctica lúdico-deportiva.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema se puede comprender como una situación no deseada, que sucede en un momento dado y que impide alcanzar un estado normal o una característica positiva desde la perspectiva de un grupo social o de un ambiente específico. Según su tipología las dificultades pueden ser económicos, sociales, tecnológicos, técnicos, culturales, ambientales, legales, entre otros. Por lo tanto, para la identidad y definición de un problema pueden comprobarse estos distintos componentes.

El objetivo de indagación es la sistematización a los aportes de las estrategias motivacionales implementadas en la práctica lúdico-deportiva de los estudiantes de la Universidad de Antioquia- Seccional suroeste. En este proyecto se asume los aportes de las estrategias motivacionales como factor determinante en la observación, experiencia, actitud y en aspectos socio-emocionales en cuanto a la práctica lúdico-deportiva por parte de los estudiantes universitarios. Con el planteamiento anterior, nuestro interés es problematizar la sistematización a los aportes de las estrategias motivacionales que se implementan en la práctica lúdico-deportiva ofertada hacia los estudiantes de la universidad de Antioquia- Seccional suroeste, dado que no se tiene un pleno registro o documentación que se acerque al contexto de sistematización de los aportes de las estrategias motivacionales, por tal razón se visibiliza como necesaria e imprescindible hacerla tangible, con el fin de dar pie al proyecto actual y a futuros.

La práctica deportiva dentro de la Universidad de Antioquia Seccional Suroeste trae diferentes beneficios físicos, morales y formativos, que le permiten al estudiante fortalecer y mejorar características propias tanto en el espacio de práctica deportiva como en el ámbito laboral para el cual se está formando; es posible adquirir valores y ciertas habilidades sociales que originan una formación integral y un mejor trabajo en equipo, en los cuales se ven ligadas las

virtudes personales y de convivencia entre estudiantes deportistas y el entorno académico, “Educar lleva consigo, entre otras cosas, la manifestación del afecto del profesor hacia el alumno. Pero esencialmente es una tarea que para ser eficaz exige que el alumno pueda percibirlo, ya que son estas manifestaciones las que fundamentan y refuerzan la seguridad y la confianza del profesor” (Moreno L. , 2006).

Dentro de la Universidad de Antioquia-seccional suroeste se han trabajado diferentes programas donde se trata de vincular y motivar a la mayor cantidad de estudiantes pertenecientes a la seccional suroeste para que realicen las múltiples actividades lúdicas deportivas que se presentan a través del programa de *Deporte en tu región y bienestar universitario*. No obstante, de este programa no se tienen registros de sistematización por lo cual se pretende aproximarse a un recuento de la historia del mismo que permita conocer con detalle el proceso y en momentos posteriores poder contribuir a su mejoramiento.

Deporte en tu región es un programa que surge por iniciativa del Departamento de Deportes y la Dirección de Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia. Durante el año 2016 se gestionaron diferentes recursos ante la Fundación Universidad de Antioquia y el Impuesto Sobre la Renta para la Equidad (CREE), para dar estructuración a este proyecto, donde se planteó desde un inicio llegar a todas las sedes y seccionales que se encuentran en las regiones, sobreponiéndose a las sugerencias particulares que tenían algunas personas que estimaban adecuado ejecutarlo solamente en las seccionales Urabá, Oriente y Bajo Cauca, que son las más grandes que tienen las regiones. Actualmente, se trabaja en procesos tácticos y fundamentales para el desarrollo de los diferentes semilleros del programa.

Ahora bien, dentro de los trabajos que se han desarrollado por parte del programa *Deporte en tu Región* en la Universidad de Antioquia seccional suroeste, se amplía la oferta de

actividades vinculantes como: semilleros, entrenamientos personalizados, grupales y ludotecas, que permiten el acercamiento de muchos estudiantes para hacer actividad física y recreativa, estos contribuyen a que se aproximen a una realidad motivacional que se da a través de las formas en que se implementan las actividades deportivas y sumado al esfuerzo que realiza el monitor o persona encargada de impartir las diferentes clases o lineamientos en los semilleros, grupos y entrenamientos personalizados.

Debido a la pandemia a causa del Covid-19 que inició en el año 2020, se nota una gran reducción en cuanto a participación en los diferentes programas, por tal razón, se crea un espacio dentro de la Seccional para que los estudiantes a través de plataformas virtuales se vinculen a las nuevas formas de ejercer la actividad física, lúdica y deportiva; otro de los factores que juega un papel importante dentro de la problemática que se presenta en esta seccional es el hecho de aquellos estudiantes que se van graduando lo cual disminuye en parte el grupo de participantes, es importante entonces, conocer la experiencia desde esta situación pandémica cómo el programa Deporte en tu Región ha tenido cambios sustanciales y cómo ello ha repercutido en la experiencia participativa de los estudiantes.

Es importante identificar los aportes de las estrategias motivacionales, nos permitirá fortalecer aspectos de la actividad física que puede estar en el orden de falta de actividad física, pueden pasar de *Deporte en tu Región* mantener el mayor número de personas vinculadas a las actividades lúdico-deportiva, ya que la falta de actividad física se convierte en uno de los principales factores de mortalidad a nivel mundial, donde representa “el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial ya que se asocia a un mayor riesgo de ciertas patologías. Una de las consecuencias más claras que produce la falta de actividad física es una tendencia al sobrepeso y la obesidad” (Nestlé, 2021).

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los aportes de las estrategias motivacionales implementadas en la práctica lúdico-deportiva de los estudiantes de la Universidad de Antioquia- Seccional Suroeste?

Preguntas orientadoras

¿Qué experiencias lúdicas aportan los semilleros, entrenamientos personalizados y ludotecas a los estudiantes de la Universidad de Antioquia- Seccional Suroeste?

¿Cuáles son las motivaciones de los estudiantes de la Seccional a participar del programa *Deporte en tu Región* se brinda en la Universidad de Antioquia-seccional suroeste para que los estudiantes hagan parte de la actividad lúdico deportiva?

¿Cómo ha contribuido el proyecto deporte en tu región y sus estrategias motivacionales a los estudiantes de la Universidad de Antioquia-seccional suroeste en la práctica lúdica deportiva?

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se enfocará en sistematizar los aportes de las estrategias motivacionales a los estudiantes de la universidad de Antioquia seccional suroeste, en las actividades dinámicas que se están ofreciendo en la sede por parte del proyecto Deporte en tu región en la cual la mayoría de los estudiantes que ingresan a estas lo hacen bajo intereses personales, ya sea bajo la premisa del sano esparcimiento, la integración con otras personas, la potenciación deportiva a nivel personal y grupal; las actividades de deportes expuestas por parte del área de Bienestar universitario, buscan promover y darle un argumento de la importancia y beneficio de practicar actividades físicas en la formación, desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas y mentales de los estudiantes en la Universidad de Antioquia-seccional suroeste.

La investigación va encaminada a los aportes de las estrategias motivacionales para la práctica lúdico-deportiva de los estudiantes universitarios, especialmente los pertenecientes a la Universidad de Antioquia-seccional suroeste de esta manera es posible obtener efectos de carácter positivo en las perspectivas de la vida cotidiana de cada uno de ellos, al igual que una reforma en el estilo y calidad de vida de estos.

Al buscar una sistematización de los aportes de las estrategias motivacionales en los estudiantes, se intenta orientar y enfocar los debidos esfuerzos para comprender y explicar el debido contexto, sentido y aspectos problemáticos que se presentan a través de la práctica vivida, con el fin de transportar y facilitar la percepción y experimentación de los propósitos educativos ofertados por Bienestar universitario dentro de la Universidad de Antioquia específicamente en la seccional suroeste.

Todo esto con el trasfondo de fomentar un espíritu deportivo, de sentido común y de pertenencia hacia el Alma Mater, en cada momento, especialmente cuando se representa la sede seccional. Además, las actividades ofertadas por parte de Deporte en tu región sirven como alternativa de salida, sano esparcimiento y como recurso de apoyo frente a las diferentes problemáticas que se presentan para cada uno de los estudiantes universitarios en cuanto a su entorno laboral, social y académico. El propósito de esta investigación es aportar en aspectos como: contexto histórico, conocimiento pleno del proyecto y algunos hechos relevantes, con el fin de potenciar el rendimiento deportivo, mejorar la salud física y mental del estudiante y fomentar la permanencia tanto en programas de ejercicio como a nivel académico, con el propósito de llegar a establecer y conocer las múltiples particularidades y características que tienen los universitarios frente a la práctica deportiva, centrando los esfuerzos en la Universidad de Antioquia, más específicamente en la seccional suroeste en el Municipio de Andes.

“Practicar deporte en la universidad nos otorga más que beneficios físicos, ya que también es un medio para formarse en valores y para adquirir ciertas habilidades sociales. Si bien en muchas ocasiones por el deporte se suelen desencadenar conflictos, esta no es la idea que intenta transmitir esta actividad grupal, y, al contrario, va totalmente en contra del espíritu deportivo. En sí, el objetivo es contribuir a la formación integral potenciando las cualidades personales y de convivencia entre los deportistas(.) También es preciso afirmar que “hoy en día, el ser deportista de una universidad trae muchos beneficios, como por ejemplo el ingreso a alguna prestigiosa casa de estudios, becas, beneficios de alimentación, de alojamiento y por sobre todo participación en campeonatos a nivel regional, nacional e incluso a nivel internacional, todo dependerá de la universidad.” (Moreno, Orrego, & Sepúlveda, 2018).

OBJETIVOS

Objetivo general

Sistematizar los aportes de las estrategias motivacionales implementadas en la práctica lúdico – deportiva de los estudiantes de la Universidad de Antioquia – Seccional suroeste.

Objetivos específicos

- Identificar las experiencias lúdicas que han aportado los semilleros en el proceso de Deporte en tu región de la U de A Seccional suroeste
- Conocer las motivaciones de los estudiantes de la seccional a participar del programa *Deporte en tu región* que se brinda en la Universidad de Antioquia-seccional suroeste
- Resaltar las contribuciones de las estrategias motivacionales a los estudiantes de la Universidad de Antioquia-seccional suroeste en la práctica lúdico deportiva.

MARCOS DE REFERENCIA

Marco teórico

Este marco va desde lo general hasta lo específico, se desarrolla de esta manera para entender el contexto jurídico, práctico e integral del que se basa la Universidad de Antioquia para ejercer las actividades lúdico-deportivas, posteriormente se dará una breve contextualización del objeto a estudiar que es la sistematización de los aportes de las estrategias motivacionales implementadas en la práctica lúdico-deportiva de los estudiantes de la Universidad de Antioquia-Seccional Suroeste.

Luego de la apertura y exitoso inicio de labores en las seccionales de Urabá, Oriente y Bajo Cauca, los directivos de la Universidad de Antioquia se propusieron crear una seccional en la subregión cafetera del departamento. Fue así como en 1998 empezaron los estudios de pre factibilidad para dar comienzo en un municipio de la subregión que pudiera ayudar a mantener y fortalecer la presencia institucional del Alma Mater. Inicialmente los dos municipios candidatos a ser sedes, fueron Ciudad Bolívar y Andes, siendo este último el seleccionado para establecer la naciente Seccional, gracias a una gestión férrea y determinante de los administradores locales de la época, fue así como logró ser inaugurada el 11 de junio de 1999 y reconocida oficialmente por el Ministerio de Educación Nacional mediante resolución 3247 del 5 de diciembre de 2000.

La seccional suroeste, ubicada en el Km 4 vía Andes-Medellín, Antioquia, “cuenta con instalaciones que se erigen en medio de un paisaje natural cafetero envidiable y se compone por: un Bloque de doce aulas de clase dotadas con su respectivo equipo de cómputo y monitor LED, cada una con capacidad de 40 personas; sala de videoconferencia, dos salas de sistemas (una con 16 computadores de mesa y otra con 9). 25 computadores portátiles; Biblioteca, abierta de

lunes a sábado de 8:00 a.m. a 5:30 p.m. y domingos de 8:00 a.m. a 1:00 p.m. y cuenta con 6 estaciones de cómputo; cafetería. Servicio de lunes a domingo de 7:00 a.m. a 6:30 p.m. - 15 mesas (cada uno con 4 puestos); emisora Cultural UdeA: frecuencia 100.9 F.M. y 1000 vatios de potencia. Emisión 24 horas al día, todos los días; placa polideportiva para juegos de fútbol 5, fútbol sala, baloncesto y voleibol; Bohíos electrónicos: 12 estaciones de cómputo para consultas rápidas en Internet; playa de parqueo: 12 celdas para carros y 110 para motocicletas; laboratorio de Ciencias Básicas. Contamos con un moderno y completo laboratorio de Ciencias Básicas. Está dotado con microscopios, cromatógrafo, roto evaporador, baño de ultrasonido, homogeneizador, centrífuga, vortex, balanza de precisión, titulador y los insumos básicos para el trabajo cotidiano” (Universidad de Antioquia , 2020).

La Universidad de Antioquia decidió implementar una estrategia vinculante para cada una de las regiones donde tiene sede, la cual tiene como nombre “Deporte en tu Región”; Es un proyecto que se gestó por iniciativa del Departamento de Deportes y la Dirección de Bienestar Universitario. Fue concebido como un instrumento para potenciar el deporte diferenciado, facilitar el diálogo permanente y la articulación de todas las sedes y seccionales con las que cuenta la Universidad de Antioquia en las diferentes regiones del Departamento, en aras de generar en las actividades físicas, deportivas y recreativas los lineamientos y procesos comunes que fortalezcan el bienestar en la Alma Máter. Esta apuesta regional ha permitido un aprendizaje conjunto, en el que las experiencias de unos les sirven a otros, en el que las situaciones exitosas están siendo replicadas de acuerdo a las condiciones y características de cada lugar y en el que se comparten las dudas, experiencias y resultados que el proyecto está generando en cada región donde tiene presencia, las cuales son:

- Seccional Urabá

- Seccional Occidente - Sede Santa Fe De Antioquia
- Seccional Suroeste - Sede Andes
- Sede Norte- Yarumal
- Seccional Oriente - Sede El Carmen de Viboral
- Seccional Oriente- Sede Sonsón
- Seccional Bajo Cauca- Caucasia
- Sede Nordeste - Segovia
- Sede Nordeste - Amalfi
- Seccional Magdalena Medio - Sede Puerto Berrío
- Sede Central

En el año 2016 se empezaron a gestionar los recursos para dar inicio con el proyecto Deporte en tu región, el cual surgió como una iniciativa del Departamento de Deportes y la Dirección de Bienestar Universitario, estos recursos se fomentaron por parte de la Fundación Universidad de Antioquia y el CREE (Impuesto sobre la renta para la equidad), con los cuales se planteó desde sus inicios llegar con este proyecto a todas las seccionales y sedes que pertenecían a la Universidad de Antioquia en el momento, ya que había algunas sugerencias de solo aplicarlo en las seccionales más grande como: Urabá, Oriente y Bajo Cauca.

Posteriormente, en el año 2017 se asigna una coordinadora para el proyecto, con el fin dar pie en marcha a este, desde su llegada se encamina en la elaboración de un diagnóstico previo sobre la situación deportiva y de actividad física de cada seccional. A partir de este

momento surge la figura llamada “enlace”, la cual son las personas contratadas desde Bienestar universitario en cada sede o seccional para garantizar la ejecución del proyecto.

Consecuentemente, con la ayuda de los “enlaces” se dio inicio a la búsqueda de promotores deportivos, con el fin de fortalecer las direcciones estratégicas del Departamento de Deportes en cada región; como lo es el deporte formativo, recreativo, representativo y la actividad física.

Dentro del proyecto se contempló la realización de los primeros Juegos Deportivos Interregionales con el propósito de congregar en la sede central-Medellín. Inicialmente se congregaron cerca de 327 estudiantes que compitieron en deportes como: fútbol masculino, fútbol sala femenino y masculino, baloncesto 3x3, voleibol mixto, ajedrez y tenis de mesa en ambas ramas. Para la participación en estos inicialmente se dieron cupos que fueron elegidos por medio de votación.

En el 2018 hubo un cambio radical y cada uno de los cupos se empezó a brindar por mérito, dando estos beneficios a las seccionales que tuvieran grupos formativos consolidados. Un componente importante en este año fue dar implementación dependiendo las necesidades e impactos de cada región. Se continúa con las capacitaciones regionales ofrecida para los promotores y los enlaces según los intereses de cada región. En este año el impacto fue tan alto que el departamento de deportes en cada actividad tiene presente a las seccionales en todos los nuevos proyectos, y así mismo se implementa en regiones la red de ludoteca: es una estrategia que genera alternativas para un buen aprovechamiento del tiempo libre a través del juego; y actíivate: que busca articular a toda la población universitaria a través de la actividad física.

Para el año 2019 el proyecto deja de depender de las donaciones y se convierte en un proyecto (PAI) Plan de Acción Institucional, ya que el proyecto creció significativamente, y que para ese año contaba con cerca de 21 monitores en cada región, 13 promotores deportivos, 10

enlaces, 5 personas encargadas de los aspectos administrativos, lo que articula cerca de 50 personas vinculadas al proyecto, dentro de estas contando con estudiantes y profesionales en el deporte.

En el año 2020, se proyectaba la realización de la “IV Capacitación regional” con miras a la actividad física, sin embargo, debido a la emergencia sanitaria decretada en el país durante el mes de marzo a causa del COVID-19 no se pudo realizar esta; por lo cual, se concertó en hacer la capacitación de forma virtual, por lo que los promotores, enlaces y monitores debían y podían reforzarse en temas de bioseguridad, entrenamiento en pandemia y enfermedades no transmisibles.

La Seccional Suroeste de la Universidad de Antioquia es una institución comprometida con la formación integral de cada uno de sus estudiantes, basándose en la calidad de la enseñanza. En este sentido, el desarrollo integral de los actores que hacen parte de la Seccional, en especial los estudiantes, cobra especial valía, al reconocer en su figura un sujeto con un pensamiento crítico y con competencias útiles para contribuir a la sociedad. Precisamente para lograr ese esto, se hace necesario contar con los espacios idóneos que permitan que esas habilidades y competencias se puedan explorar y aprovechar, potenciando así la formación integral del estudiante.

De este modo la formulación de este proyecto tiene su validez en la premisa de que los espacios adecuados y las actividades lúdico recreativas y deportivas contribuyen a que se dé un correcto proceso de enseñanza - aprendizaje, pues se provee a los estudiantes una infraestructura con las condiciones adecuadas para la práctica de diferentes actividades sean deportivas o culturales y al mismo tiempo espacios de sano esparcimiento que ayudaran a los estudiantes a mejorar sus habilidades estudiantiles.

Marco legal

Dentro de las normas más importantes que existen para la regulación y fomentación de las prácticas deportivas, recreativas y lúdicas se encuentra la ley 181 de enero 18 de 1995, por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte, adicional a esta, se encuentra la ley 30 de 1992, Por la cual se organiza el servicio público de la Educación Superior. En Colombia hallamos un desarrollo legislativo, a partir de “la ley 39 de 1903, para precisar, fue la primera norma establecida en el código escolar sobre educación física.” (Senado de la república de colombia, 1992)

También está la Ley 80 de 1905 donde se crea la comisión nacional de educación física y las funciones para dirigir el deporte nacional, las asociaciones deportivas, las plazas de deporte, la proyección y práctica del plan nacional de educación. Crea la sección de educación física en el ministerio de instrucción pública y las comisiones departamentales de educación física, con fines de fomento en salud, recreación física, mejoramiento de energía mental y educación del carácter.

Otras normativas que regulan el deporte son:

- Decreto 710 de 1928 Fija pénsum de educación. Es el primer programa de educación física en el sector educativo.
- Decreto 662 de 1932 Establece los torneos nacionales de educación física.
- Decreto 1734 de 1933 Establece la obligatoriedad de la educación física en todos los establecimientos educativos.

- Decreto 275 Art. 3 de 1938 Decreta la obligatoriedad de la educación física en todos los establecimientos, tanto públicos como privados.

Finalmente, la Ley 50 de 1983 Otorga facultades extraordinarias al presidente de la república para orientar, reglamentar, supervisar y estimular el deporte, la educación física y la recreación en todo el territorio nacional. Establece normas para la coordinación y administración por parte de Coldeportes y el ministerio de educación nacional de la educación física.

Marco conceptual

Dentro de la conceptualización entran algunos términos que son de esencial importancia para entender la problemática a abordar, definiciones claves que se profundizan a mediados de la investigación, “Es importante acotar, que la fundamentación teórica, determina la perspectiva de análisis, la visión del problema que se asume en la investigación y de igual manera muestra la voluntad del investigador, de analizar la realidad objeto de estudio de acuerdo a una explicación pautada por los conceptos, categorías y el sistema preposicional, atendiendo a un determinado paradigma teórico” (Balestrini, 2006).

En el artículo denominado “El aporte de las artes y la cultura, a una educación de calidad”, publicado por el (Consejo Nacional de la Cultura y las Artes del Gobierno de Chile, 2016) se apoya en la definición de la Unesco, que: “Considera el dominio de la cultura y las artes necesario para la formación de personas. En efecto, cuando en la educación se incluyen diferentes manifestaciones creativas, como la música, el teatro, la danza o movimiento corporal y las artes visuales, mediales y literarias, se provee el máximo de oportunidades para el desarrollo integral y autónomo de las personas como sujetos de su propia experiencia. Las evidencias de

que la educación artística y cultural contribuye de manera positiva a la formación de las personas y a la calidad de la educación también surgen en experiencias locales”. El Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, en un estudio elaborado a propósito del programa Acciona, concluye que los equipos directivos de las escuelas y liceos consultados aseguran que el fomento del arte y la cultura en la educación favorece el desarrollo humano.

Algunos de los instrumentos utilizados dentro de la Universidad de Antioquia son:

Capacitación regional: Se realiza con el fin de fortalecer los procesos en las regiones, dando insumos a los promotores deportivos para que potencien sus grupos en las diferentes líneas estratégicas que ofrece el Departamento de Deportes. En el año 2017, se invitó a todas las regiones para que participaran en la “I Capacitación Regional: Administración Deportiva y Actividad Física”; para tal fin, los enlaces y contratistas debían gestionar sus viáticos; en dicha oportunidad contamos con 17 participantes.

El éxito de la capacitación fue tan alto, que para el año 2018, solicitamos el apoyo de regionalización para el transporte de los participantes y, desde el Departamento de Deportes, gestionamos el hospedaje y la alimentación de los asistentes, fue así como conseguimos que todos los enlaces y los contratistas, estuvieran en Medellín en la “II Capacitación Regional: Gestión Deportiva”, contando con una participación de 24 personas.

En el año 2019, se realizó la “III Capacitación Regional: Ocio y tiempo libre para tu Bienestar”, donde nos fortalecimos más porque tuvimos la presencia de los enlaces, contratistas y algunos monitores deportivos, para un total de 30 participantes provenientes de todas las regiones” (Ospina, 2020).

De acuerdo con (Menesses & Monge, Actividad física y recreación. , 1999),

Actividad física es toda aquella actividad que requiere algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente.

Stensaasen citado por (Menesses & Monge, Actividad física y recreación., 1999.) comprende la actividad física como, “una gran variedad de acciones que va desde casi una completa finalización hasta llegar a la ejecución de destrezas de compleja estructuración.

La actividad física puede variar su rigor conforme a la edad de las personas que la practican, de esta manera, podemos reconocer que en el niño la actividad física de preferencia sería el juego-deporte meramente con fines lúdico-recreativos. En la juventud, los que antes practicaban algún deporte con fines lúdicos ahora se inclinarán por el lado de la práctica deportiva con fines más de competición.

Para cerrar la descripción de este término, es menester decir que se suele confundir con “Ejercicio Físico”, éste involucra sistematización, por lo cual podemos puntualizar que; todo ejercicio físico es una actividad física (por el gasto energético que este conlleva) sin embargo no toda actividad física es ejercicio físico, dado que el primero involucra orden a la hora de planificarlo.

En el contexto de la Universidad de Antioquia, se puede decir que la actividad física es aquel proceso por medio del cual sin ser sistematizado se llevan a cabo algunas actividades físicas que tienen como fin el mantener la salud de las personas que la practican.

Ejercicio físico: involucra gasto energético al igual que la actividad física a diferencia que lleva una preparación sistematizada con el fin de conseguir una mejora sustancial en lo que se refiere a las aptitudes físicas y motrices de quien la práctica. El ejercicio físico moderado, de entrada, es una actividad recomendada para reducir el riesgo de padecimiento de enfermedades crónicas y cardiovasculares. Para empezar un programa de ejercicio físico idealmente se deben conocer los objetivos de quien va a estar vinculado directamente con el programa. Este programa debe tener un diseño sistemático y los ejercicios a desarrollar en él se deberán hacer de manera secuencial. Esto en la teoría del entrenamiento sería conocido como el principio de progresión.

Cuando se habla de ejercicio físico se hace mención de un proceso sistematizado el cual busca la mejora de una o varias capacidades/destrezas motoras. Para tal fin, es menester que la persona a intervenir tenga claro el objetivo a alcanzar. Cabe aclarar que, pese a que el ejercicio físico es sistematizado, no llega a ser tan “estricto” como un entrenamiento enfocado a un deporte. Un claro ejemplo que podemos evidenciar en la Universidad de Antioquia, es la oferta de *Deporte Formativo* el cual sistematiza las actividades a desarrollar, sin llevar al practicante a la exigencia del alto rendimiento.

Sedentarismo: se conoce como sedentarismo o estilo de vida sedentario, el estado en el cual una persona es inactiva físicamente. Este estado de apatía en relación al trabajo físico trae consigo una serie de consecuencias a quien vive en él, entre ellas se pueden apreciar la rápida aparición de la fatiga, problemas cardiovasculares, obesidad, entre otras enfermedades en su mayoría de índole crónico.

El sedentarismo no es algo que atañe a una población objetivo, hay quienes son sedentarios en su niñez, juventud, vida adulta y vejez. El sedentarismo puede tener su raíz en múltiples razones, entre las cuales se pueden encontrar la falta de tiempo, dinero, recursos

materiales y la motivación, hay quienes se limitan a decir simplemente “no tengo habilidades en...” olvidando que la habilidad se adquiere con la práctica.

El sedentarismo no es un fenómeno extraño a la Universidad en la cual se desarrolla la intervención, es común ver que muchos de los estudiantes no practican alguna actividad física-ejercicio físico excusándose en su falta de tiempo, de habilidad o simplemente, ausencia de motivación. Desde las oficinas de bienestar universitario con su programa *Deporte en tu Región* se llevan a cabo múltiples actividades las cuales tienen como principal fin la disminución de los índices de sedentarismo, y a su vez se busca que la salud física y mental del estudiantado mejore.

Lúdica: “La lúdica como parte fundamental de la dimensión humana, no es una ciencia, ni una disciplina y mucho menos una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego. La chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto), que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que produce dichos eventos. Al parecer la mayoría de los juegos son lúdicos, pero la lúdica no sólo se reduce a la pragmática del juego” (Jimenez, 2005).

Es válido también en esta parte hacer mención de lo que es la lúdica motriz, la cual es definida por Huizinga, J, citado por (Antòn, 2011), como actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tiene un objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

En cierto aspecto, la lúdica representa una actividad que permite la recreación y el pasar un rato agradable, además de tener un sano esparcimiento. La lúdica en este sentido, obedece a las actividades que desarrollan los estudiantes dentro del alma mater que pueden, técnicamente hablando, aumentar los niveles de algunas endorfinas tales como; la serotonina, la dopamina, la oxitocina y otros neurotransmisores, estrechamente relacionados con los momentos agradables y de sano esparcimiento que los chicos y chicas pueden tener en este espacio.

En cuanto al tiempo libre se define como:

“En la actualidad el tiempo libre, es el momento que resta del tiempo de trabajo y del tiempo dedicado a las obligaciones, adquiere un enorme significado vital para los individuos. Los cambios sociales provocan que el tiempo de trabajo se subordine al tiempo libre, signo del progreso, del desarrollo, lo que sin duda pretende una mejora de la calidad de vida. El concepto de tiempo libre es más amplio que el del ocio, implica el ocio como posibilidad que la incluye, el tiempo libre es aquel periodo de tiempo no sujeto a necesidades, de una parte, ni obligaciones de otra. Resulta de la diferencia de restar al tiempo total, el tiempo dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales y escolares. El ocio no es solo tener tiempo libre o lleno de actividades; el ocio supone sentirse libre realizando diversas actividades. El deporte, para García Ferrando (1996) y Guardia (2000), como actividad de tiempo libre, se ha convertido para una gran parte de la población en un pasatiempo muy apreciado, llegando a constituirse en un importante producto de consumo. Ocio y deporte son dos realidades distintas que la sociedad ha convertido en hechos inseparables y se han constituido en motores del desarrollo personal a cualquier nivel” (Nuviola, Ruiz, & Garcia, 2003).

Se puede afirmar entonces que este es la representación como el momento restante que tienen las personas luego de desarrollar todas sus obligaciones o labores. El tiempo libre al ser el restante de un momento dedicado a las obligaciones cotidianas obedece a los espacios en los cuales los estudiantes (en este caso) disfrutan haciendo algo que no precisamente sea sano para ellos, de esa manera, en dichos momentos de los cuales los estudiantes suelen dar lugar a unos hábitos de vida no tan saludables.

Deporte: “El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás (...) también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico” (Ibarra, 2015).

El deporte se define como tal en la forma en que las personas miden sus capacidades en determinadas actividades que hace ya sea de forma personal o grupal, en muchas ocasiones también se usa como una fuente de sano esparcimiento y de recreación.

Teniendo en cuenta las observaciones anteriores alrededor del concepto de deporte y sumando a estas que el deporte es una situación motriz, reglada e institucionalizada de carácter competitivo, cuando se habla de él haciendo referencia a la Universidad de Antioquia, sin duda cabe hablar de deporte competitivo, una línea estratégica adscrita al departamento de bienestar universitario, la cual está enfocada al desarrollo más alto de las cualidades físicas del deportista,

las que se aspiran sobresalgan en los eventos competitivos en los cuales se haga el deportista participe.

Motivación: “La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados; es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. La motivación es lo que le da energía y dirección a la conducta, es la causa del comportamiento. La motivación es un proceso que pasa por varias fases. Inicialmente la persona anticipa que se va a sentir bien (o va a dejar de sentirse mal) si consigue una meta. En un segundo tiempo, se activa y empieza a hacer cosas para conseguir dicha meta. Mientras vaya caminado hacia ella, irá evaluando si va por buen camino o no, es decir, hará una retroalimentación del rendimiento” (Esther, 2013).

La motivación en sí, es la fuente o el motor en cuanto al desarrollo de la actividad física, comprende todos los estímulos que se generan por parte de las personas con las que se rodea en el entorno tanto académico como de práctica deportiva. Con lo anteriormente dicho sobre la motivación, esta es el motor que moviliza nuestras acciones, viene desde adentro principalmente (motivación interna, aunque en algunos casos puede ser externa). La motivación puede tener naturaleza ambivalente, equiparando desde la satisfacción de un logro personal por bajar de peso en una persona que era sedentaria y empezó su estilo de vida saludables, hasta aquel deportista elite que consigue un logro a nivel nacional, el cual lo llena de orgullo a él, y generalmente, lo cual suele avivar la llama del orgullo de sí mismo.

Estrategias: “la estrategia es el patrón de los movimientos de la organización y de los enfoques de la dirección que se usa para lograr los objetivos organizacionales y para luchar por la misión de la organización” (Strickland, Thompson, Gamble, & Peteraf, 1998).

Las estrategias comprenden una serie de lineamientos que permiten el desarrollo de una meta o de unos objetivos establecidos, son las formas en que se llega a implementar dicha organización y el cómo se lleva a cabo los procesos para incentivar a la participación o vinculación en los diferentes proyectos que se tengan. Son los mecanismos que se usan con el fin de que la comunidad educativa se acoja a las practicas lúdico-deportivas que se brindan desde *Deporte en tu Región*.

Universidad: “Es el nombre que recibe cada una de las instituciones de educación superior, destinadas a la formación de profesionales en determinadas áreas de trabajo. También es llamada Alma Mater, debido a que está en su naturaleza generar el saber y transformar al ser humano por medio del saber que genera. El término tiene su origen en la expresión latina *universitas magistrorum et scholarium*. Bien es cierto que *universitas* quiere decir ‘universal’ y ‘uno’. Por tanto, la expresión viene a significar ‘comunidad de académicos y estudiantes’. Esto implica que la universidad se organiza en torno a gremios constituidos. Una universidad está formada por facultades, y estas a su vez están conformadas por escuelas. Si las facultades representan áreas amplias, las escuelas representan las diferentes especialidades que caben dentro de dichas áreas” (Significados, 2018).

La universidad es un espacio físico, que a su vez abraza tanto como docentes, empleados, y la comunidad en la que se enfatiza el trabajo, estudiantes. Busca que los estudiantes sean persona integras, y uno de los aspectos que son relevantes para lograr esto, son las practicas lúdico-deportivas, de las cuales la universidad ofrece oportunidades y actividades para el sano esparcimiento de los que hacen parte de ella.

DISEÑO METODOLÓGICO

Este tipo de investigación con enfoque cualitativo, buscará sistematizar los Aportes de las estrategias motivacionales implementadas en la práctica lúdico-deportiva de los estudiantes de la Universidad de Antioquia- Seccional suroeste. A través del estudio cualitativo, en contraste, está basado en el pensamiento de autores como Max Weber. Es inductivo, lo que compromete que “utiliza la recolección de datos para finar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (Hernández, Fernández, & Batipsta, 2014).

La investigación es de tipo cualitativo ya que los diferentes datos que se esperan recolectar, se analizarán desde un punto de vista subjetivo, por medio de una encuesta de recolección de datos a las personas que se vinculan a los proyectos lúdico- recreativos y deportivos que se ofertan en la seccional suroeste desde el proyecto de Deporte en tu región, con el propósito de tener la información más precisa y exacta que den claridad de los procesos que se han llevado a cabo durante el tiempo que lleva en ejecución el proyecto, además de poder identificar el porcentaje de participación de los estudiantes, en cada periodo.

Se escogerá la población estudiantil perteneciente a la Universidad de Antioquia, seccional suroeste, enfocando los esfuerzos hacia una sistematización de los aportes de las estrategias motivacionales que se implementan para la práctica lúdico-deportiva, con la cual se hará el trabajo de campo, en el que se buscare conocer las diferentes experiencias que han vivido las personas en los diferentes programas implementados por parte del proyecto Deporte en tu región.

Se entiende entonces, “la sistematización como un proceso de recuperación, tematización y apropiación de una práctica formativa determinada, que al relacionar sistémica e

históricamente sus componentes teórico-prácticos, permite a los sujetos comprender y explicar los contextos, sentido, fundamentos, lógicas y aspectos problemáticos que presenta la experiencia, con el fin de transformar y cualificar la comprensión, experimentación y expresión de las propuestas educativas de carácter comunitario” (Botero, 2001).

Con esta sistematización se va a recolectar información sobre el proyecto *Deporte en tu Región* brindado desde Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia, centrando los esfuerzos principalmente en la Seccional Suroeste, para así poder conocer cómo es la experiencia de la población universitaria en cada una de las estrategias propuestas, las cuales están enfocadas en el bienestar mental y físico durante su estancia en la alma mater, de esta manera se hará un recorrido histórico desde el inicio del proyecto hasta la fecha, teniendo en cuenta los aspectos más relevantes y circunstanciales que permiten la vinculación a la práctica lúdico-deportiva de quienes hacen parte de este proyecto.

Es entonces donde la sistematización sirve para conocer, dar a conocer y cualificar las practicas, más específicamente en este caso que se abordará desde las experiencias y vivencias que se han tenido en la Universidad; con esto se busca tener bases sólidas que sirvan de punto de partida para conocer la realidad deportiva de la Universidad y en especial de la Seccional Suroeste, además de dar a conocer de una manera más detallada todo lo relacionado con el proyecto de *Deporte en tu Región*: semilleros, ludotecas, juegos interregionales, capacitaciones deportivas, entre otras, con el fin de establecer un canal comunicativo que brinde un mayor acercamiento de aquellos estudiantes que se vinculan a la práctica lúdico-deportiva dentro de la Universidad y orientar un poco a los que aún no hacen parte de ningunos de los programas que se ofertan por parte del proyecto.

Según (Botero, 2001) existen una serie de preguntas orientadoras que sirven para el proceso de sistematización, las cuales son:

¿Qué sabemos de lo que hacemos?

¿Qué podemos decir a otros de lo que conocemos?

¿Cómo transmitir los conocimientos que fundamentan y generan esa práctica?

¿Qué supuestos hay detrás del quehacer?

¿Cuáles son los conocimientos implícitos que hay al interior de la práctica? toda practica consciente o inconscientemente tiene una teoría o conceptos que la sustentan

¿Cuáles son los factores que conforman las prácticas?

¿Qué tendencias se presentan en las prácticas?

¿Cuáles son los interrogantes de las prácticas, por qué se preguntan?

¿Qué conocimientos producimos desde la práctica?

¿Con qué se identifica una práctica?

¿Cómo establece sus relaciones?

¿Qué voluntades políticas y condiciones existen para sistematizar?

RESULTADOS

En el proceso de recolección exhaustiva de la información se encontró un documento llamado “informe del bienestar deportivo en las sedes y seccionales de la universidad de Antioquia de los años 2016, 2017, 2018, 2019, 2020”. En el cual se encuentra a detalle cómo ha sido el proyecto *Deporte en tu Región* desde el año 2016 hasta el año actual, sirviendo como punto de partida para detallar los aspectos más relevantes del proyecto, como inicio en la seccional suroeste y la fuerza que empezó a tener con el paso del tiempo.

En el 2017 en la Seccional Suroeste se contaba con la coordinadora de Bienestar universitario, quien era apoyada por un promotor de deportes quien tenía a cargo las siguientes disciplinas deportivas, ultimate, fútbol sala, tenis de mesa y ajedrez. El ultimate era practicado en la placa polideportiva de la seccional y contaba con un grupo de 10 estudiantes de diferentes carreras universitarias quienes disfrutaban su tiempo libre practicándolo, en la placa polideportiva también se practicaba el fútbol sala, un deporte que era más atractivo para los estudiantes hombres de la universidad y por ende la participación era más atractiva, el tenis de mesa se realizaba en el pasillo principal de la seccional pero era un poco complicado practicarlo ya que solo se contaba con una mesa, 2 raquetas 4 pimpones y una sola malla, lo cual hacía que los estudiantes no prestaran mucha atención a este, ya que les tocaba esperar mucho, y el ajedrez era uno de los que menos personas tenía pero sin embargo empezó a tomar fuerza con los estudiantes nuevos. Al final del segundo semestre de este año se realizaron los juegos interregionales donde andes pudo participar con voleibol, tenis de mesa y ajedrez, en estas justas deportivas el equipo representativo del suroeste en voleibol, jugó la final contra la sede central quedando de sub campeona.

En el año 2018 se contrató un nuevo monitor el cual empezó a fortalecer los semilleros que ya estaban constituidos y a proponer nuevas actividades para realizar, para este año se ofertó para la comunidad universitaria diferentes actividades lúdico recreativas como: torneos cortos de Play Station, rana, de igual manera se ofrecieron semilleros de voleibol mixto, baloncesto, fútbol, fútbol sala, tenis de mesa, ajedrez y entrenamiento funcional. Gracias a la participación masiva en las diferentes actividades la seccional suroeste pudo participar en los juegos interregionales en la modalidad de tenis de mesa, ajedrez, fútbol sala masculino y fútbol sala femenino, en esta ocasión el equipo de voleibol quedo nuevamente en el segundo lugar.

El 2019 fue un año lleno de muchos éxitos para la seccional suroeste ya que se agregaron nuevas estrategias para fortalecer los procesos de Bienestar, se agregó a la oferta de Bienestar, tenis de campo, atletismo, ultimate, fútbol tenis, desafíos entre las facultades, torneos de fútbol sala entre las facultades, también se pudo tener espacios para participar de los diferentes torneos que se realizaban en el municipio de Andes, en las modalidades de fútbol 11, fútbol 8, fútbol de salón femenino y masculino, baloncesto y voleibol, quedando campeones en varios de ellos. En los juegos interregionales se pudo participar en las en las modalidades de tenis de mesa, ajedrez, baloncesto 3x3, voleibol mixto, fútbol, fútbol tenis, fútbol sala femenino y masculino, en esta versión de los juegos el tenis de mesa pudo obtener un tercer puesto y el voleibol quedó campeón de estas justas deportivas, cabe rescatar que en esta ocasión la seccional suroeste pudo ganar el título de juego limpio.

Los siguientes años en ejecución fueron complejos ya que inicio la pandemia del COVID 19 y se tuvo que parar todas las actividades presenciales, dando paso a un reto muy grande que fue encontrar diferentes estrategias para disponer con los estudiantes durante sus horarios escolares, de esta manera se iniciaron con las pausas activas, en los espacios que los maestros

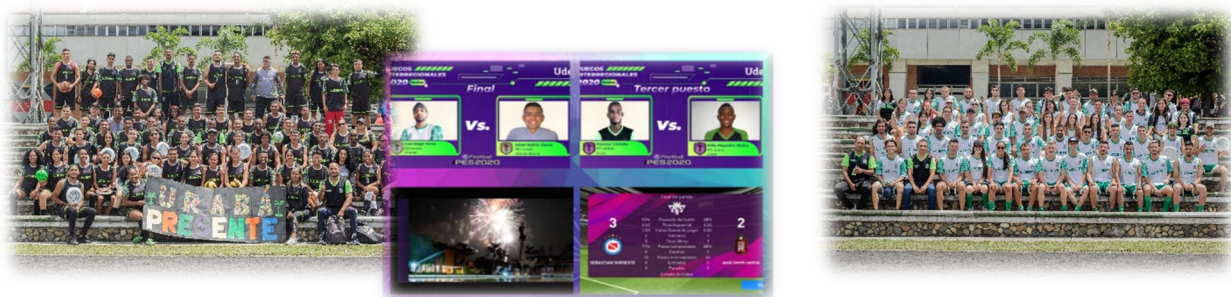
abrían en las clases de zoom y así hacer las clases más amenas, también se dio inicio a diferentes torneos como lo son parchís, pes Mobile, Just Dance, POKO, ajedrez online, Basta en línea, Clash Royales y tenis de campo online, en cuanto a la actividad física se empezó a realizar entrenamientos personalizados online donde se asesoraba a cada estudiante de la manera más correcta de realizar actividad física desde su hogar, en los horarios de la noche se realizaba una clase virtual de Taebo y entrenamiento funcional durante una hora, durante la semana se compartió en los diferentes grupos imágenes que contenían diferentes consejos para mantener una vida saludable, de igual manera se invitaba a que las personas realizaran caminatas, trotes o montaran en bicicleta y enviaran las evidencias para así empezar a sumar puntos y poder participar por una bicicleta al final del año. De esta manera se llevó a cabo las diferentes actividades que propuso el proyecto para dar continuidad en esta contingencia.

Con el fin de desarrollar los objetivos, se puntualiza en el contenido de cada uno de ellos; buscando de esta manera un análisis más concreto, conciso y claro al momento de abordar la información por medio de una entrevista a la coordinadora de Bienestar Universitario y una encuesta dirigida a los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Suroeste que de cierto modo se han acercado a las actividades propuestas por el proyecto de *Deporte en tu región*.

Dando inicio a una de las actividades más importantes que se desarrollan dentro del proyecto de *Deporte en tu Región*, que son los Juegos Deportivos Interregionales:

“Se realizan con el fin de articular las sedes y seccionales a través del deporte, desde el año 2017 se han realizado estos juegos, apuntando a obtener un incremento en la participación cada año, en el año 2017 se tuvo una participación de 327 personas, en el año 2018 se congregaron 447 personas en este evento deportivo, en el año 2019 se reunieron en la Sede

Central 470 personas procedentes de las regiones y de Medellín participaron de una fiesta deportiva. Para el año 2020 se celebró los IV Juegos Deportivos Interregionales, esta vez en la virtualidad a causa del COVID-19, los cuales se llevaron a cabo entre el 24 de agosto y el 13 de septiembre en todas las sedes y seccionales de nuestra Alma Máter, en donde 366 personas participaron de este evento deportivo” (Ospina, 2020)



En este capítulo se presentan los resultados del análisis de los datos obtenidos mediante la encuesta realizada a 28 de los estudiantes que han participado de los programas presentados por el proyecto *Deporte en tu Región*. Estos resultados reflejarán el conocimiento de cada estudiante de la Seccional Suroeste respecto al proyecto y las actividades que se ofrecen en este, también va enfocado al estudio sistemático de las estrategias motivacionales que se implementan dentro del campo lúdico-deportivo. Se destacan principalmente la importancia de lo lúdico-deportivo en el ámbito estudiantil a través del tiempo.

En la entrevista que se realizó a la Coordinadora de Bienestar universitario, señaló que los procesos lúdicos y formativos en el ámbito deportivo han sido muy valiosos en la Seccional Suroeste, si bien el bienestar universitario dentro del departamento de deportes tienen fundamentadas estas estrategias, en la Seccional Suroeste particularmente no se tenía ninguno de

estos procesos, dado a que no se contaba con ningún tipo de recursos ni de nivel operativo ni de implementación deportiva, ni con espacios deportivos y menos con personal que pudieran acompañar estos procesos (Patiño, 2021).

En dicha entrevista se aborda un poco sobre los hitos que el proyecto ha tenido durante su historia y ella menciona que *“ha sido fundamental la implementación del proyecto deporte en tu región que nos ha permitido de alguna manera descentralizar esos procesos que ya están fundamentados en sede central y que nos ha impulsado iniciar estos procesos, dado que dentro del proyecto está establecido no solo la iniciación y todo lo que tiene que ver con el desarrollo del ámbito deportivo, desde sus diferentes líneas, desde la parte recreativa, desde la parte formativa y desde la parte representativa, también el proyecto nos ha permitido obtener un recurso humano que es la asignación de un promotor de deportes que se le permite liderar todos estos procesos, además de la dotación de la implementación deportiva, dado que en nuestra seccional no se contaba con ninguno de lo mencionado, no teníamos implementación deportiva no teníamos una persona capacitada e idónea que pudiera liderar estos procesos y tampoco con los espacios correspondientes, de esta manera nos ha permitido tener un acercamiento con los estudiantes en el ámbito deportivo”* (Patiño, 2021).

Al momento de preguntarle sobre los mayores logros que se han tenido en el tiempo que lleva el proyecto hasta la fecha cuenta *“que son logros muy significativos por el poco tiempo que lleva el proyecto deporte en tu región implementando estas estrategias en las regiones, particularmente para suroeste nos ha permitido no solo gestar este tipo de procesos, apalancar y liderar, sino mantenerlos y procurar seguir vinculando cada vez más la comunidad universitaria generando espacios saludables”*, por otro lado hace mención de algunas de las dificultades que se han venido y se continúan presentando *“tiene que ver con la parte de*

infraestructura física, si bien el proyecto nos ha permitido tener una gran dotación a nivel deportiva, con todo lo que tiene que ver con lo lúdico, con lo recreativo y con las diferentes disciplinas deportivas que se desarrollan en la seccional, aun no logramos *tener los escenarios correspondientes con las condiciones mínimas establecidas para el desarrollo de las actividades, ha sido algo complejo, pero hemos podido, aun así, acompañar estos procesos*” (Patiño, 2021).

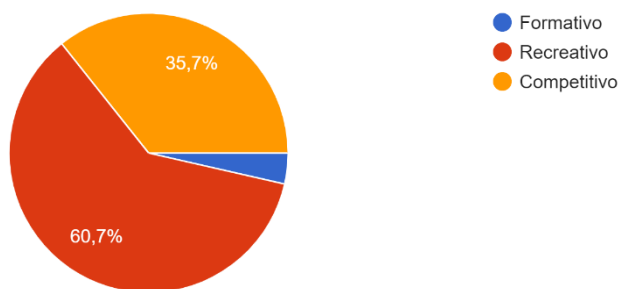
En términos generales la estrategia de *Deporte en tu región* ha tenido muy buena aceptación por parte de la comunidad universitaria de la seccional suroeste especialmente de los estudiantes desde las diferentes líneas que se trabajan de acuerdo a la fundamentación del proyecto desde las diferentes líneas que propone el proyecto, se ha percibido por parte de los estudiantes una excelente aceptación y apropiación de los procesos, esto ayudo a fortalecer el compromiso y la responsabilidad con cada actividad y con la universidad en sí.

A través de este estudio se espera que sirva de base para seguir contribuyendo desde una sistematización de los aportes a las estrategias motivacionales a los estudiantes de la Universidad de Antioquia- Seccional Suroeste, donde se permita incentivar y motivar a los estudiantes que se han vinculado al proyecto y a su vez a los que entran por primera vez para hacer parte de las diferentes actividades, semilleros y líneas estratégicas ofertadas por el proyecto *Deporte en tu Región*.

Dentro de estos resultados se obtuvo que todos los estudiantes que participaron de la encuesta, tienen un conocimiento pleno acerca de Bienestar Universitario y en su mayoría, alrededor 26 personas representando el 93% de la población encuestada, sabe o conoce un poco lo que es y representa el proyecto *Deporte en tu Región*, mientras que el otro 7% reflejado en 2 personas, no tienen una visión clara de este como tal; desde el punto de vista del conocimiento

de los estudiantes se evidencia que tienen un concepto claro sobre las actividades deportivas, los semilleros, la parte lúdica y los diferentes beneficios que se presentan a través de la oficina de Bienestar Universitario, además de tener presente que se desarrollan con fines formativos, recreativo y competitivo.

También se notó la participación destacada y concentrada principalmente en deportes como fútbol sala, fútbol y ajedrez, al igual que actividades físicas y entrenamientos funcionales grupales y personalizados; en la siguiente gráfica 1 se muestra el porcentaje de participación en las diferentes líneas estratégicas por parte de los estudiantes de la Universidad de Antioquia-Seccional Suroeste, donde refleja a un 60,7% de la población, cerca de unos 16 estudiantes participando del deporte recreativo, quiere decir que la mayor parte de los estudiantes buscan un espacio más de libre de esparcimiento, otro 35,7% son aproximadamente 10 de los estudiantes forman parte del grupo que buscan un estilo más competitivo y solo un 3,6%, es decir 2 personas señalan que están en un proceso formativo en un deporte ofrecido por el programa.



Gráfica 1. Actividad de participación.
Fuente: formulario Google-elaboración propia.

En el año 2017, cuando dicho proyecto inició, tuvo una baja participación, para el siguiente año este aumentó en un 7,1%, participaron 2 personas más, en relación al año inmediatamente anterior, en relación con los encuestados. El año de mayor participación fue el

2019 en el cual la participación ascendió al 35,7%, 10 personas más para el año 2020 se evidenció una disminución gradual al 25%, desistieron 7 personas. La encuesta arrojó que la participación disminuyó considerablemente para el último año, de manera muy probable esto fue a causa de la reciente crisis del COVID-19. Un bajo porcentaje de la población encuestada señaló no haber sido partícipe de este programa.

La población muestral en su gran mayoría señaló sentirse a gusto con las actividades programadas por el proyecto. La señalaron como una experiencia buena, en donde se disfrutó el romper la cotidianidad. Un punto a destacar es que los encuestados manifestaron que les llenó de felicidad y se les fortaleció su proceso formativo. Destacaron también la mezcla de los tres factores; competitivo, recreativos y formativos. Mencionando que aumento su proceso en cuanto a autonomía y manejo de espacio personal.

En este punto, las personas partícipes de la actividad señalaron que su motivación iba desde su amor por el deporte, hasta el cambio de ambiente, pasando por lo recreativo y relajante que resultó ser para ellos, mencionando también el importante papel que el promotor juega como ente motivador. A otros les motivó el deseo de quizá lograr ser campeones por primera vez en un deporte, ya fuera colectivo o individual en juegos universitarios interregionales. También se evidenció la importancia que le dieron a establecer nuevas relaciones y la liberación de la carga académica.

Las respuestas son divididas en cuanto al tiempo que se lleva participando en estas actividades, dado que algunas personas señalan haber participado desde el 2019, hay quienes ya suman tres años haciendo parte de las actividades programadas en el proyecto. Por su parte, hay quienes son relativamente nuevos, llevando tan solo meses en ello.

Lo que más les ha gustado a los estudiantes es obtener una vida más saludable, como también pueden utilizar su tiempo libre en diferentes actividades que ayudan a aprovechar de su tiempo libre, otro aspecto importante para resaltar son las diferentes actividades que se presentan para el bienestar de las personas implicadas, una parte de la población encuestada resalta la importancia del promotor de deportes y el ánimo que le pone a cada una de las actividades.

Muchos de los participantes de la encuesta resaltan que el proyecto no tiene que mejorar en ningún aspecto ya que la metodología es muy aceptada por ellos, una de las maneras de mejorar es tener infraestructura adecuada para las diferentes actividades y al mismo tiempo hacer más divulgación para llegar a más cantidad de personas y así fortalecer los procesos.

En su totalidad los estudiantes de la universidad de Antioquia Seccional Suroeste tuvieron una respuesta muy positiva ya que quieren seguir participando de este proyecto, lo cual demuestra que cada una de las actividades planteadas por el proyecto cumplieron con las expectativas planteadas. En general cada una de las actividades fueron bien acogidas y por esto no hay muchas mejorías, sin embargo, se manifiesta que si se tuviera infraestructura apropiada se tendría más participación, el apoyo al promotor es un aspecto muy importante ya que son muchas actividades que se realizan y muy difícil para una sola persona fortalecer los procesos, por eso sería muy bueno contar con más monitores deportivos para cada disciplina.

Las respuestas en general son auténticas y claras, la población muestral señala puntos de gran importancia, como lo son: que el proyecto ha liberado cargas académicas, estrés causado por los trabajos universitarios, el compartir con nuevas personas, pensar en otro tipo de actividades, liberar el cuerpo de tensiones musculares o posibles fatigas físicas. El proyecto también impactó positivamente las relaciones interpersonales de algunas personas las cuales

indicaron que les había ayudado a fortalecer lazos amistosos. La salud emocional no se queda atrás, también es de mucha importancia. Y desde luego, resaltaron los beneficios que este proyecto tuvo sobre su salud física.

ASPECTOS MOTIVACIONALES.

La población muestral tuvo motivaciones variadas, sin embargo, la mayoría de ellos apuntaban a que su motivación era el querer tener un estado físico agradable. Una respuesta interesante dice que *“la práctica del deporte saludable y que fuera motivado desde la UdeA”*, estos dos aspectos priman en las respuestas recibidas, dado que muchos buscan un estado físico saludable, la motivación es un aspecto bastante importante también y el cual se ve implicado en las respuestas indicadas, señalando que por parte de la Universidad hubo un gran apoyo motivacional. También señalaron la importancia que el promotor tuvo como ente motivador. La salud mental y las relaciones interpersonales también fueron un aspecto destacado, añadiendo que en el proyecto *“se tienen diferentes actividades y todos se pueden incluir en ellas”* de esta manera se deja ver el componente humanístico que hay inmerso en él. Cabe recordar que *Deporte en tu Región* posee tres líneas estratégicas; *deporte formativo, deporte recreativo y deporte competitivo.*

Algunos encuestados al referirse a su motivación para hacer parte del proyecto dicen que su ideal es *“poder representar a mi región a nivel departamental en uno de mis deportes favoritos”* de entrada se puede notar que uno de los encuestados expresó su ferviente pasión por la competencia, observando de esta manera que se apega a una de las líneas estratégicas de *Deporte en tu Región.*

Considerando el punto anterior, las respuestas varían según las inclinaciones del estudiante que atiende a la encuesta, de esta manera, en el párrafo anterior el encuestado señaló la línea estratégica competitiva-representativa. Por otra parte, otro de los encuestados respondieron “*la variedad de deportes que se pueden practicar*”, al analizar esta respuesta se puede evidenciar que la línea estratégica por la cual optó quien respondió es sin duda, *el deporte formativo*. Esta línea estratégica da pie a la formación del estudiante en uno o varios deportes que resulten atractivos e interesantes para él. De esta manera puede hacer parte de un proyecto-plan de entrenamiento en el cual pueda crear un proceso de mejora en lo referido a sus capacidades-aptitudes físicas.

Para finalizar se pudo llegar al punto de resaltar las contribuciones que han tenido las estrategias motivacionales los estudiantes de la Universidad de Antioquia-Seccional Suroeste en la práctica lúdico deportiva, “*Hacer deporte y compartir con la gente*” esta fue la respuesta que dio uno de los encuestados, y nos da una vista amplia de que el deporte sirve como medio para unir y reunir personas, por medio del deporte, de las prácticas deportivas, o en su defecto, de las prácticas lúdico-deportivas, se pueden gestar relaciones interpersonales, que pueden dar pie a amistades, y un crecimiento personal al formar comunidad. El deporte es un fenómeno social, que configura a un grupo determinado de personas que se congregan a desarrollar una u otra actividad. Llevado a un campo más práctico, si un estudiante practica tenis de mesa y estudia en determinada facultad, puede conocer en medio del campo de tenis de mesa a alguien que estudia en otra facultad pero que conoció por medio de la práctica de un deporte en común. Este es un breve, pero enfático ejemplo de lo que puede ser el impacto de las prácticas deportivas desarrolladas por parte de *Deporte en tu Región* en lo que respecta al componente social que implica la práctica de un deporte como inspirador de relaciones humanas.

Al analizar el resultado de las encuestas es notable la importancia que la población muestral le da a la salud mental en el marco del desarrollo de las actividades agendadas por parte del monitor encargado de atender el programa de *Deporte en tu Región*. “*El ajedrez me ayudó a desestresar la mente de toda la carga académica*” dice uno de los estudiantes. Con lo anterior, se puede dar cuenta de que la actividad física-ejercicio físico está relacionada con la estabilidad mental, al hablar de estudiantes y academia, ésta a veces se puede tornar un tanto exigente lo que puede llevar al estudiante a un estado de ansiedad, estrés, y demás emociones que se pueden somatizar en sensaciones físicas conservando sus raíces en las extenuantes jornadas académicas de las cuales las práctica lúdico-deportivas pueden ser un momento de escape y de esparcimiento, de liberación y hasta relajación, lo cual se traduce en bienestar para quien practica dichas actividades que se ofertan desde Bienestar Universitario.

Los términos mencionados en el componente del marco conceptual guardan relación los unos con los otros, si bien la correlación entre algunos es más estrecha que la de otros, todos atañan al ámbito del movimiento, en este caso, obedecen al tema de las prácticas recreo-deportivas. Este es el caso de una actividad lúdica, ésta antes de ser lo que es, es una actividad física dado que involucra un gasto energético el cual puede variar según la agitación que el practicando presente, a su vez, la actividad lúdica es la encargada de darle pie a la práctica deportiva en el ámbito del alto rendimiento.

Muchos atletas de rendimiento empezaron su camino en el deporte de competencia gracias a haber practicado el deporte que se convirtió en su pasión en primera instancia como algo recreativo, con el paso del tiempo, el componente técnico que revestía dicha práctica los fue envolviendo, motivándolos con los logros que iban consiguiendo y que, a su vez, los enaltecían.

Adicional a estos puntos mencionados anteriormente se puede agregar que la práctica de un deporte (que en primera instancia fue lúdico-recreativa y que la motivación fue la encargada de impulsar la pasión por ella a niveles superiores) ésta práctica puede y con seguridad es una contra frente al sedentarismo; de esta manera, se puede evidenciar que la práctica del deporte (en cualquier nivel; recreativo o competitivo) trae consigo beneficios a la mente (motivación) que harán que nuestro cuerpo se mueva (actividad física) lo cual lo alejará del sedentarismo, librando al cuerpo y a la totalidad del organismo de quién práctica el deporte de numerosos "males", entre los cuales se puede contar problemas cardiovasculares, de sobrepeso, presión (alta o baja) y otras más.

El proyecto ha tenido muy buena acogida, y esto se debe a que ha presentado buenos resultados actuando principalmente sobre el estado de ánimo de quienes se hacen partícipe de él, presentando beneficios no solo de índole física, sino, mental, emocional. Quién empieza un programa de entrenamiento físico personalizado y lo hace con perseverancia, poco demora en conseguir resultados tangibles, un cuerpo saludable, por ejemplo. Para llegar allá es menester tener un estilo de vida saludable, y curiosamente los beneficios van de la mano, un cuerpo saludable es el resultado de un proceso lleno de hábitos saludables, esto mejora la autoestima, aspecto que conlleva al desarrollo de unas relaciones interpersonales igualmente sanas. Este es el aspecto social favorable al que se apunta cuando se desarrollan actividades lúdico-deportivas.

Hablando en relación al impacto causado por el proyecto, éste con el acompañamiento del promotor ha suscitado el interés en la comunidad que hace parte de él. Al inicio, las personas se mostraron celosas a causa de diferentes razones, entre las cuales destacaban la carencia de habilidades, de conocimiento o motivación. Sin embargo, sobre estos aspectos se empezó a

trabajar y se demostró que realmente no había razones para ser esquivos con la actividad física en ambientes lúdico-deportivos.

La información presentada fue concebida haciendo uso de diversas fuentes, entre las cuales se pueden contar documentos que hablan sobre la historia del programa en el que se centró el proyecto *Deporte en tu Región* dichos documentos narran la evolución que el programa ha tenido a lo largo del tiempo, también se usaron fuentes orales (entrevista), adicional a estos dos medios nombrados anteriormente se recurrió a una encuesta realizada por medio de formularios de Google, dicha encuesta llegó a estudiantes de la Universidad de Antioquia seccional Suroeste, estos datos son de suma importancia para la investigación dado que nos hablan desde la experiencia práctica (o al menos exposición) directa al impacto/alcance que el programa podría tener.

¿Cómo se podría fortalecer el proceso sobre el cual se investigó?

El proceso sobre el cual se investigó se puede fortalecer con continuos acompañamientos a la comunidad educativa, los estudiantes, puntualmente. La pandemia a causa del COVID-19 no fue una situación ajena, y es de saberse también que ésta limitó el alcance que el programa tendría en una normalidad académica, ya que no hubo presencialidad y espacios de esparcimiento dentro de la seccional suroeste. Dicho lo anterior, un proceso eficiente y efectivo para el fortalecimiento de los procesos investigados en esta investigación sería una normalidad académica en donde la difusión de la práctica recreo-deportiva tenga un alcance aún mayor y logre una mayor afluencia por parte de los estudiantes y las personas vinculadas a la Universidad de Antioquia, en especial en su sede de seccional suroeste.

Para mejorar cada una de las prácticas deportivas y lúdico recreativas hay que empezar a mejorar las líneas de difusión y comunicación para que así los estudiantes puedan acceder más fácilmente a la información que se suministre por el proyecto, todo esto se podría hacer a través de grupos de WhatsApp, perfiles de Facebook, emisoras, volantes y voz a voz. Un punto muy importante es contar con más recursos humanos idóneamente capacitados para acompañar al promotor de deportes en cada una de las disciplinas que se realicen en el marco de deporte en tu región, para así abarcar cada disciplina deportiva y actividad lúdico recreativa y no perder los procesos por falta de este apoyo. La infra estructura es uno de los factores que conlleva a la deserción de los estudiantes de las actividades que se presentan, pero que se dejan o se limitan para realizar porque no hay las condiciones adecuadas para la participación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balestrini, M. (2006). *Cómo se Elabora el Proyecto de Investigación*. Caracas: Consultores Asociados.
- Bonilla, D., Duque, M. I., & Aignerren, M. (2000). Prácticas cotidianas y expectativas de uso del tiempo libre de los estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales y humanas en ciudad universitaria. Fondo editorial CEO-Centro de estudios de opinión, 1-41. Obtenido de <http://ceo.udea.edu.co>
- Botero, L. D. (2001). *Sistematización de prácticas*. 12.
- Camargo, D., Orozco, L., & Hernández, J. (nov-dic de 2009). Dolor de espalda crónico y actividad física en estudiantes universitarios de áreas de la salud. *Revista de la sociedad Española del dolor*, 16(8). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462009000800003
- Campo, Y., Pombo, I. M., & Teheran, A. A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la universidad Industrial de Santander. Salud*, 48, 301-309. Obtenido de <https://doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>.
- Ceballos, O., Medina, R. E., Ochoa, F., & Carranza, L. E. (2010). 19. Barreras para la práctica de actividades físico-deportivas en escolares. *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*, 1-21. Obtenido de <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>
- Consejo Nacional de la Cultura y las Artes del Gobierno de Chile. (2016). *El aporte de las artes y la cultura, a una educación de calidad*. Chile.

- Esther, G. (18 de Octubre de 2013). ACV-alma, corazón y vida. Obtenido de ACV-alma, corazón y vida: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-10-18/que-es-la-motivacion-y-que-podemos-hacer-para-aumentarla-todos-los-dias_42710/
- Flores, G., Ruiz, F., & García, M. E. (2009). Niveles de práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre en los estudiantes de Educación Superior de la Universidad de Guadalajara (México). Análisis de algunos factores biológicos y demográficos. Apunts. Educación física y deportes, 2(96), 84-95. Obtenido de <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300124>
- García, A. (2011). Metodología de la investigación. Obtenido de <https://sites.google.com/site/metodologiadelainvestigacionb7/capitulo-5-sampieri>
- García, A., Aguilar, J. M., & Hernández, A. I. (noviembre de 2016). Motivaciones de los estudiantes universitarios ante la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre. Las actividades náuticas. Revistas Universidad Almería, 8(3), 1-10.
- Gutiérrez, J., Agudelo, J., & Liliana., C. (2013). Preferencias deportivas de la comunidad estudiantil: el caso de la Universidad de Antioquia. Educación Física y Deporte (31), 1267-1274. Obtenido de http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/6389/1/GutierrezBetancurJuanFrancisco_2013_PreferenciasDeportivasEstudiantil.pdf
- Hernández, R., Fernández, C., & Batipsta, P. (2014). Metodología de la investigación. Mcgrawhill education.
- Ibarra, C. E. (2015). El deporte. Revista Universidad Autonoma del Estado de Hidalgo.

- Jimenez, C. A. (2005). La lúdica un universo de posibilidades. Ludicacolombiana.
- Mendoza, G. d. (2017). La Lúdica y el Deporte como Estrategia de Integración Social en Niños del INEM Simón. Santa Marta: Fundación Universitaria Los Libertadores.
- Meneses, M., & Monge, M. d. (1999). Actividad física y recreación. Revista Costarricense de Salud Pública. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003#8
- Moreno, A., Orrego, E., & Sepúlveda, A. C. (2018). La motivación en los deportistas universitarios de las selecciones de futbol participantes del campeonato Fenaude zona costa de la región de Valparaíso. Viña del mar: Pontifisia Universidad Católica de valparaíso. Obtenido de http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-6000/UCC6098_01.pdf
- Moreno, L. (2006). Habilidades sociales para la mejora de la convivencia en los centros. Dirección General de Formación Profesional e Innovación Educativa Centro de Profesores y Recursos de Cieza, 7-14. Obtenido de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Habilidades%20sociales%20para%20la%20mejora%20de%20la%20convivencia%20en%20los%20centros.pdf>
- Nestlé. (2021). La falta de ejercicio, describe sus consecuencias y cómo combatirla. Obtenido de Nestlé, family club: <https://nestlefamilyclub.es/articulo/la-falta-de-ejercicio-descubre-sus-consecuencias-y-como-combatirla>
- Nuviala, A., Ruiz, F., & Garcia, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 13-20.

- Ortega, H., & Rivero, A. (1985). Efectos benéficos del ejercicio físico. *Boletín de Educación Física.*, 71.
- Ospina, R. (2020). Informe del bienestar deportivo en las sedes y seccionales de la Universidad de Antioquia, de los años 2016, 2017, 2018, 2019 y 2020. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Ramirez, L. E. (2013). El deporte como medio de formación integral en la universidad del valle: del altruismo a la contradicción. Santiago de Cali: Universidad del Valle.
- Rangel, L., Murillo, A., & Gamboa, E. (2018). Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. *Hacia Promoc. Salud.*, 90-103. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v23n2/0121-7577-hpsal-23-02-00090.pdf>
- Rodríguez, J., & Argullo, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11(2), 247-259. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72711202.pdf>
- Significados. (18 de noviembre de 2018). *significados.com*. Obtenido de *significados.com*: <https://www.significados.com/universidad/>
- Strickland, A., Thompson, A., Gamble, J. E., & Peteraf, M. A. (1998). *Administración estratégica*. McGraw-Hill.
- Ucha, F. (julio de 2011). Definición de pereza. Obtenido de Definición de pereza: <https://www.definicionabc.com/social/pereza.php>
- Universidad de Antioquia . (2020). Portal UdeA. Obtenido de Portal UdeA: <http://udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-regiones/suroeste>