

Potencialidades y límites de los entornos virtuales como mediadores de propuestas de actividad física

Potentialities and Limits of Virtual Environments as Mediators of Physical Activity Experiences

Ana Riccetti

CONICET. Universidad Nacional de Río Cuarto, Argentina.
ariccetti@gmail.com

Analía Chiecher

CONICET. Universidad Nacional de Río Cuarto, Argentina.
achiecher@hotmail.com

Resumen

El propósito del trabajo es identificar, en las opiniones de los sujetos, potencialidades y límites de los entornos virtuales como mediadores de propuestas de actividad física. Realizamos cuatro experiencias que proponían rutinas de actividad física, todas coordinadas a distancia a través de plataformas educativas y correo electrónico. Los destinatarios fueron estudiantes de grado, de posgrado, docentes e investigadores de dos universidades argentinas. La recolección de los datos se realizó a través de un cuestionario con preguntas abiertas. En las respuestas se señalan tanto potencialidades como limitaciones percibidas por los sujetos en relación con la modalidad a distancia de implementación de la propuesta. Finalmente, más allá de algunas dificultades personales para adaptarse a este tipo de ambientes, se destaca que los entornos virtuales son un recurso con potencialidades para mediar propuestas de actividad física.

Palabras claves Entornos virtuales - Actividad física – Intervención

Abstract

The purpose of this paper is to identify, in the opinions of the individuals who participated in the study, potentialities and limits of virtual environments as mediators of physical activity interventions. We conducted four experiences of physical activity, which were coordinated through distance education platforms and e-mail. Recipients of the proposal were undergraduates, postgraduates, lecturers and researchers from two universities in Argentina. The data collection was conducted through a questionnaire with open questions. The responses indicate both potentialities and limitations perceived by the subjects in relation to the distance mode of the experience. Finally, beyond some personal difficulties to adapt to such environments, virtual environments are indeed a resource with potential to mediate physical activity experiences.

Key words Virtual environments – Physical Activity – Intervention

1.- Introducción

La práctica de actividad física y deportiva ha cobrado cada vez mayor importancia y difusión en la cotidianidad de las sociedades debido a los beneficios en el bienestar y la salud de las personas.

La diversidad de prácticas físico deportivas requiere adecuar la oferta al contexto, la edad y las necesidades individuales. En este caso, interesan las propuestas de actividad física en entornos virtuales, ya que permiten el acceso desde ámbitos

cotidianos, convirtiéndose en ambientes favorables para incidir en el cambio de conducta hacia estilos de vida activos.

Los entornos virtuales permiten llegar a un gran número de personas, a bajo costo. Asimismo posibilitan una comunicación sincrónica y asincrónica, adaptándose a las necesidades de los participantes; siendo un medio con potencialidad para el aprendizaje de hábitos saludables debido a la flexibilidad de la programación y participación.

1.1.- Diversidad de propuestas y de contextos

La oferta no formal de actividad física como experiencia formadora significativa puede entenderse en el campo de la educación del tiempo libre. Más precisamente, se trata de una intervención específica con un contenido y un objetivo pedagógico (Trilla, Gros, Martín, 2003). Es en este ámbito donde los autores señalan a la pedagogía del ocio como mediadora para incidir positivamente en el uso del tiempo. Para ellos “la tarea de la pedagogía del ocio no es la de ocupar el tiempo libre mediante actividades formativas o instructivas; su cometido más específico es potenciar lo que de educativo tenga el ocio en sí mismo” (Trilla et al., 2003 p. 81). Se trata de ámbitos con potencialidad educativa en el sentido de que propician el aprendizaje de hábitos saludables, lo cual convierte a las intervenciones de actividad física en promotoras de estilos de vida activos.

Actualmente la diversidad de prácticas disponibles para la población requiere adecuar la oferta al contexto, la edad y las necesidades individuales. En este caso, nos interesan las propuestas de actividad física en entornos virtuales, ya que permiten el acceso desde ámbitos cotidianos; ámbitos que se convierten en entornos favorables para incidir en el cambio de conducta.

En el ámbito laboral y académico diversas son las experiencias de actividad física implementadas. No solo se trata de intervenciones presenciales, también encontramos propuestas llevadas a cabo a través del uso de Internet y sus servicios, como páginas Web y correo electrónico (Mackey, Bohle, Taylor, Di Biase, McLoughlin y Purnell, 2011; Pressler et al., 2010; Dawson, Tracey y Berry, 2008; Spittaels, De Bourdeaudhuij y Vandelanotte, 2007; Steele, Mummery y Dwyer, 2007; Spittaels y De Bourdeaudhuij, 2006).

Una de las ventajas de los entornos virtuales se refiere a la posibilidad de llegar a un mayor número de personas y a bajo costo. Asimismo permiten una comunicación sincrónica y asincrónica, por lo tanto pueden adaptarse a las necesidades de los participantes, convirtiéndose en un medio con potencialidad debido a la flexibilidad de la programación y participación. Estos dos aspectos han sido reiteradamente destacados por estudios donde se han comparado intervenciones presenciales y a distancia (Dawson et al., 2008; Spittaels et al., 2007).

Hallamos que las investigaciones focalizan su estudio en los cambios comportamentales, con el propósito de determinar los motivos de los sujetos y favorecer la práctica (Mackey et al., 2011; Dawson et al., 2008; Spittaels et al., 2007). También se han evaluado los sitios Web que han sido creados para llevar a cabo investigaciones

acerca de los cambios de conducta, siendo de interés las opiniones y sugerencias realizadas por los participantes (Steele et al., 2007; Spittaels y De Bourdeaudhuij, 2006).

1.2.- Comportamientos saludables

La OMS señala a la inactividad física como el cuarto factor de riesgo de mortalidad (OMS, 2010). Para afrontar esta situación, aconseja la planificación de actividad física saludable que englobe las dimensiones bio-psico-social de la población a la cual se dirige.

Asimismo menciona que las recomendaciones deben adaptarse al contexto donde se pretenden implementar, puesto que si el tiempo de ocio es escaso se deben llevar a cabo sesiones de actividad física en los contextos donde los sujetos desarrollan sus actividades diarias, por ejemplo en el ámbito laboral, educativo o doméstico.

Actualmente los aspectos sociales y psicológicos son los que refuerzan la adhesión (Garcés del Fayó y Díaz Suárez, 2009). El punto de partida para lograr adhesión es el conocimiento del cambio de conducta necesario hacia conductas saludables, lo cual implica una instancia de aprendizaje de hábitos para llevar un estilo de vida activo.

Un estilo de vida saludable se refiere a patrones de conductas, hábitos, actitudes y motivos que orientan a las personas a actuar de una determinada manera. Se trata de pautas de comportamiento que al repetirse con frecuencia se convierten en hábitos, los cuales son modificables; sin embargo, debido a que muchos de estos hábitos son aprendidos y adquiridos en las primeras etapas de desarrollo, a veces son difíciles de cambiar en la adultez (Tuero del Prado y Márquez Rosa, 2009). De ahí la responsabilidad de la educación física en ofrecer y promover oportunidades que incidan positivamente en la práctica física, por ejemplo a través del aprendizaje de hábitos saludables. Si pensamos en los contextos no formales, como actividad extraescolar cobra importancia no solo por las implicancias en el bienestar físico, sino también por el aspecto socializador que atraviesa la práctica deportiva (Trilla et al., 2003).

Asimismo, la adhesión y la prevención del abandono se consideran las bases de la promoción de la salud para la elaboración de programas específicos. El punto de partida para lograr adhesión es el conocimiento del cambio de conducta necesario hacia conductas saludables para ajustar el diseño de los programas. Más aún, los motivos que influyen en la decisión de las personas para iniciar, continuar y abandonar la práctica de actividad física son diversos; éstos varían y se encuentran influenciados tanto por factores tanto individuales como socioambientales. Más precisamente, el comportamiento humano se orienta a la satisfacción de tres necesidades psicológicas universales, a saber: la necesidad de autonomía, de competencia y de relación con los demás. Su satisfacción es esencial para la integración y crecimiento, además de favorecer el desarrollo social y el bienestar personal (Ryan y Deci, 2000).

Actualmente los espacios para realizar actividad física se han diversificado, no solo se realiza ejercicio en espacios públicos o privados debidamente equipados, sino que también se pueden desarrollar en ámbitos cotidianos como los laborales o académicos.

Por otra parte, a través del uso de las nuevas tecnologías las personas pueden acceder a programas de actividad física en entornos virtuales. Por ejemplo, con el uso de teléfonos móviles e Internet, se han popularizado aplicaciones para mantenerse físicamente activo, las cuales permiten compartir la información con otros usuarios a través de redes sociales.

A continuación presentaremos cuatro experiencias realizadas en el ámbito universitario, donde desarrollamos una propuesta de ejercicios físicos denominada Pausa Saludable, que se caracteriza por utilizar entornos virtuales como mediadores del intercambio con los participantes.

Los siguientes objetivos guiaron el estudio: 1) identificar las opiniones que los sujetos poseen acerca de los entornos virtuales como mediadores de propuestas de actividad física; 2) identificar potencialidades y límites de las intervenciones realizadas en entornos virtuales.

2.- Método

2.1.- Participantes

Se realizaron cuatro experiencias de Pausa Saludable que fueron coordinadas a distancia, con dos grupos de estudiantes y dos grupos de profesionales-docentes. Participaron de la investigación un total de 92 sujetos, quienes respondieron un cuestionario finalizado el período de la experiencia. Se trata de un muestreo intencional, puesto que para la selección de los sujetos se tuvo en cuenta el acceso a los participantes y la disponibilidad de recursos tecnológicos para mantener la comunicación con quienes aceptaran la invitación inicial de participar en la experiencia. En este sentido, se accedió a tres asignaturas de grado y una de posgrado que se caracterizaron por el cursado a distancia o semipresencial.

El grupo de estudio estuvo conformado por 19 profesionales-docentes y 73 estudiantes de grado. Considerando ambos grupos contamos con un total de 86 participantes mujeres y 6 varones. La edad promedio de los grupos de estudiantes rondó los 22 años, mientras que en los grupos de profesionales-docentes la edad promedio fue de 37 años.

En las experiencias con estudiantes, fueron contactados aquellos jóvenes que cursaban asignaturas de carreras de grado en la Universidad Nacional de Río Cuarto, Argentina (UNRC). Los estudiantes pertenecían a dos carreras de la Facultad de Ciencias Humanas de la universidad mencionada -Licenciatura en Psicopedagogía y Licenciatura en Educación Especial- quienes se encontraban cursando asignaturas con una modalidad semipresencial.

Por su parte, los grupos de profesionales-docentes comprenden sujetos que trabajaban en la UNRC, siendo algunos de ellos becarios de investigación. Además accedimos a profesionales que se encontraban cursando a distancia una carrera de posgrado perteneciente a la Universidad Nacional del Comahue, Argentina (UNCOMA).

El contacto con los participantes se realizó a través de correo electrónico y dos plataformas educativas, el Sistema de Apoyo a la Teleformación (SIAT) de la UNRC y la plataforma Moodle de la UNCOMA.

2.2.- Nuestra propuesta: la Pausa Saludable

Previamente a la implementación de la propuesta, se confeccionó un manual evaluado y revisado por un experto externo al estudio. La propuesta invitaba voluntariamente a realizar rutinas de ejercicios durante los momentos de trabajo y/o estudio, en los entornos habituales y en los tiempos disponibles de cada uno.

El manual comprende tres rutinas de ejercicios físicos para iniciar y culminar la jornada de estudio y/o trabajo. Se estimó que cada rutina tenía una duración de 15 a 30 minutos, variando según la capacidad de memorización de los ejercicios. Cada ejercicio se encontraba explicado de manera escrita y acompañado por una imagen ilustrativa de la realización del mismo.

Además, en el manual se señalan cuestiones a considerar antes y durante la práctica de las rutinas. Se trata de recomendaciones generales en cuanto a la seguridad y ambientación del espacio e indicaciones acerca de la respiración y las posturas adecuadas durante la realización de los ejercicios. También se resalta la importancia de conocer en un primer momento lo que cada uno puede hacer. En el apartado frecuencia de práctica, los sujetos podían elegir la modalidad que más les agradara o consideraran apropiada.

Posteriormente a la aceptación de la invitación, el manual fue enviado vía correo electrónico o adjuntado en los foros dedicados a la propuesta. De este modo, a los fines de coordinar la experiencia se habilitaron diversos canales de comunicación para que los participantes realizaran comentarios, consultas o enviaran información para compartir con los compañeros.

2.3.- Instrumentos y procedimientos

La implementación de cada una de las experiencias tuvo una duración de 4 semanas. Finalizada la propuesta se administró un cuestionario de autoinforme con preguntas abiertas, elaborado en el marco del estudio. En el cuestionario los sujetos expresaron sus opiniones y experiencias acerca de la Pausa Saludable. El propósito de las preguntas fue indagar acerca de las perspectivas de los participantes sobre las siguientes dimensiones: a) impresiones y opiniones; b) motivos de práctica (inicio, permanencia y abandono); c) sugerencias y propuestas para revisar y evaluar la intervención.

Se trata de un estudio descriptivo, en el cual se utilizaron procedimientos que permitieron establecer relaciones e interpretaciones de las respuestas de los sujetos, identificando potencialidades y límites de los entornos virtuales como mediadores de actividad física.

Durante el período en que se implementó la Pausa Saludable se habilitaron foros y una cuenta de correo electrónico con el nombre de la propuesta para mantener la comunicación y enviar información pertinente, así como para que los participantes realizaran comentarios y consultas.

Es preciso destacar que la intervención formó parte del programa de las asignaturas como actividad voluntaria.

3. Resultados

En la Tabla 1 se presentan los resultados referidos a la participación en la Pausa Saludable en las cuatro experiencias. Consideramos tanto los sujetos que iniciaron como quienes no iniciaron la propuesta. Se observa que del total de encuestados ($n=92$), 51 iniciaron y 41 no participaron de la experiencia.

Por otra parte, en la Tabla 2 se exponen los resultados de quienes iniciaron la propuesta y permanecieron o abandonaron la práctica. En este caso, finalizadas las cuatro semanas, del total de participantes que iniciaron ($n=51$), 26 abandonaron la experiencia antes de concluirla y 25 permanecieron en la práctica hasta su finalización.

Los resultados fueron calculados en base a quienes respondieron el cuestionario.

Participación	Estudiantes	Profesionales	Total (n)
No inició	35	6	41
Inició	38	13	51
Total	73	19	92

Tabla 1. Participación en la Pausa Saludable

Permanencia	Estudiantes	Profesionales	Total (n)
Permanece	18	7	25
Abandonó	20	6	26
Total	38	13	51

Tabla 2. Permanencia y abandono de quienes iniciaron la experiencia

Aún cuando no era propósito del cuestionario evaluar las percepciones de los sujetos relacionadas con la modalidad virtual de la experiencia, al analizar las respuestas identificamos cuestiones relacionadas con ventajas y desventajas relativas al uso de entornos virtuales como mediadores de experiencias de actividad física. Más

precisamente, a partir de la lectura general y progresiva de lo señalado por los sujetos, identificamos coincidencias y variaciones de las respuestas referidas a las potencialidades y límites de la modalidad virtual. De este modo, delimitamos categorías de respuestas dentro de las dos dimensiones mencionadas, procurando realizar un análisis e interpretación de los datos que integre la información obtenida.

A continuación haremos referencia a ambos aspectos con sus respectivas categorías de respuesta y transcribiremos algunas respuestas. Por otra parte, incluiremos sugerencias señaladas por los participantes, referidas a fomentar las potencialidades y reducir las limitaciones de la propuesta mediada por tecnologías.

3.1.- Potencialidades de los entornos virtuales

En el análisis de las respuestas se destacan diversos aspectos en relación a las ventajas y potencialidades de los entornos virtuales como mediadores de experiencias de actividad física.

Como ya hemos mencionado, a partir del análisis de las respuestas referidas a esta dimensión se delimitaron las siguientes categorías: novedad e interés de la propuesta mediada virtualmente, beneficios de la experiencia y tiempo dedicado a uno mismo. Serán presentadas de acuerdo a la frecuencia con las que fueron señaladas por los participantes.

Novedad e interés de la propuesta mediada virtualmente.

Si bien en las opiniones e impresiones los sujetos no hacen referencia directa y explícita a la modalidad a distancia con que fue implementada la Pausa Saludable, 53 participantes destacaron lo positiva que resultó la experiencia en general. Tales apreciaciones podrían entenderse como un conjunto de aspectos que tienen relación con la propuesta y con la modalidad de presentación, que se refieren a lo novedoso, interesante y útil, además de calificarla como buena o muy buena. Respuestas de este tipo fueron: “*Me pareció algo muy novedoso, interesante, algo diferente de lo habitual*”; “*Me pareció muy oportuna dado la cantidad de horas frente a la computadora que implica la cursada de esta Maestría. Mi primera impresión fue muy positiva*”.

Se puede pensar que la propuesta y su presentación virtual representaron una experiencia diferente en el marco de las asignaturas presentadas y los contenidos desarrollados, de ahí que los participantes expresaran la curiosidad o el aspecto innovador en cuanto a la modalidad de presentación y seguimiento realizados durante la implementación de la experiencia.

Es preciso aclarar que tanto los estudiantes de grado como los de posgrado tenían acceso a plataformas educativas y realizaban tareas a distancia. En el caso de los profesionales que cursaban el máster, todas las actividades y contactos fueron por medio de entornos virtuales. Vale destacar que quienes iniciaron la práctica (51 participantes) se refirieron por un lado al interés, incentivo y curiosidad, y por el otro a los beneficios como factores que los motivó a iniciar la práctica.

Beneficios de la experiencia.

Obtuvimos respuestas recurrentes en cuanto a los beneficios que proporcionó la experiencia (43 participantes). Esto sugiere que los entornos virtuales son mediadores que favorecen el vínculo entre la actividad propuesta y los beneficios esperados a partir de la práctica. Más aún, vinculado a los beneficios, los sujetos destacaron el aprendizaje logrado con la propuesta, ya que por medio de los recursos utilizados (correo electrónico y plataformas educativas) se puso a disposición información para promover comportamientos saludables. Algunas respuestas en el sentido mencionado fueron: *“me pareció súper útil, valiosa, práctica”*; *“creo que además de enseñarnos nos brinda la posibilidad de transformar nuestros estilos y calidades de vida”*.

Tiempo dedicado a uno mismo.

Por otra parte, algunos sujetos mencionaron como favorable la posibilidad de disponer de un momento personal para relajarse y ocuparse de sí mismo (7 participantes). El tiempo personal puede estar facilitado gracias a la virtualidad de la propuesta, ya que no es necesario salir del lugar de trabajo o de estudio para realizar los ejercicios propuestos. Uno de los participantes expresó: *“Porque siempre al terminar el día busco un tiempo para mi, relajarme”*.

En síntesis, parece posible apreciar que, en general, los participantes reconocieron aspectos positivos de la experiencia de actividad física mediada. Novedad, interés y utilidad, beneficios para la salud y posibilidad de dedicarse un tiempo personal fueron aspectos destacados.

3.2.- Límites de los entornos virtuales

Respecto a los límites mencionados por los participantes, identificamos coincidencias y variaciones de las respuestas referidas a desventajas de la modalidad virtual. Del análisis e integración de los datos se delimitaron tres categorías que permiten interpretar la información obtenida; estas son: alta exigencia de autorregulación, ausencia de contacto personal con otros y modalidad de presentación. A continuación presentaremos las categorías de análisis de acuerdo a la frecuencia con que fueron mencionadas.

Alta exigencia de autorregulación: tiempo y organización.

La falta de tiempo y las dificultades personales de organización fueron mencionados como aspectos negativos que incidieron en la decisión de no iniciar la propuesta (27 participantes) y de abandonar la experiencia antes de concluirla (26 participantes).

Recordando los sujetos que no iniciaron y quienes abandonaron por falta de tiempo y planificación, se trata de casi la mitad ($n = 43$) del total de sujetos que respondieron el cuestionario ($n = 92$).

Podemos entender a la autorregulación del tiempo y el espacio de práctica, como factores que pueden estar influenciados por la virtualidad de la intervención y las características personales de cada participante. En este sentido, algunas personas poseen más autorregulación que otras en la práctica. Más aún si se trata de una práctica a distancia, ya que la falta de planificación personal, el olvido y la no obligatoriedad de la propuesta favorecen el abandono.

Si bien los entornos virtuales se caracterizan por ser más flexibles en cuanto a la planificación y control del tiempo, son también altamente exigentes en cuanto a la autorregulación de estos aspectos. Respuestas como las siguientes explican algunos de los límites mencionados: *“Considero que el ejercicio es muy importante, pero muchas veces es minimizada su importancia debido a distintos motivos, como en mi caso, la falta de tiempo”*; *“No me sentí muy atraída en cuanto a los espacios y tiempos necesarios para obtener óptimamente un mejor resultado”*; *“En mi caso, lo negativo fue el hecho de no poder hacerme un tiempo para realizar diariamente la pausa”*.

Si bien los sujetos señalan estas dificultades de organización y de falta de tiempo como limitaciones y obstáculos para comprometerse con la Pausa Saludable, se trataría más bien de limitaciones personales, antes que del entorno virtual en sí mismo. Más precisamente, la modalidad virtual ofrece mayor flexibilidad y autonomía, generando una fuerte demanda de comportamientos de regulación personal que el sujeto debe estar dispuesto a poner en juego.

Ausencia de contacto personal con otros.

Al tratarse de una experiencia a distancia se dificulta compartir la actividad con otros de manera presencial. En este sentido, varios participantes manifestaron la necesidad de estar en contacto con otros, compartir la experiencia y tener un monitor/a (10 participantes).

También incluimos en esta categoría la ausencia de retroalimentación de manera sincrónica (4 participantes). Se podría entender como un límite propio de la propuesta, puesto que la información proporcionada y los intercambios fueron asincrónicos, lo cual no debe ser entendido como ausencia de retroalimentación.

En este sentido, encontramos las siguientes respuestas: *“Como algo negativo, interactuar con la computadora o sola, necesito de otros que me motiven”*; *“No tener un profesor físicamente que me vaya indicando los ejercicios”*.

Modalidad de presentación.

También encontramos que los requerimientos tecnológicos y la virtualidad de la propuesta fueron considerados como obstáculos de parte de algunos sujetos (8 participantes). De este modo, para estos participantes los entornos virtuales son en sí

mismos barreras para realizar actividad física. Habría que continuar indagando sobre los diversos recursos que ofrece Internet para adecuar el diseño de este tipo de propuestas.

En fin, pareciera que las limitaciones de los entornos virtuales señaladas por los participantes, en general, refieren a aspectos personales donde la autorregulación del tiempo es uno de los más destacados. Así como a aspectos externos tales como la modalidad a distancia y en consecuencia la necesidad de contacto con otros para compartir la práctica. No obstante, las limitaciones permiten adecuar la oferta de actividad física mediada virtualmente, y con esto ofrecer ocasiones que se adecuen a los entornos cotidianos como los laborales, académicos y domésticos.

3.3.- Sugerencias de mejora de la Pausa Saludable: fomentar las potencialidades y reducir las limitaciones de una propuesta mediada por tecnologías.

En el cuestionario se solicitó a los sujetos que señalaran sugerencias para mejorar la Pausa Saludable. En las respuestas hallamos propuestas para fomentar las potencialidades y reducir las limitaciones de la Pausa Saludable mediada por entornos virtuales.

Los participantes propusieron la incorporación de otros medios informáticos y tecnológicos para incrementar los beneficios de la práctica física, mejorar la presentación, interacción y retroalimentación, utilizando otros recursos que complementen el entorno de práctica virtual propuesto (16 sujetos). Esto permite pensar en la incorporación de alternativas a las plataformas educativas y el correo electrónico, por ejemplo crear una página Web, utilizar videos como guía práctica o considerar la potencialidad de las redes sociales y de las aplicaciones para teléfonos móviles, entre otros. Se trata de impactar positivamente para que la primera impresión provoque atracción hacia la práctica, además de mejorar la interacción con los recursos tecnológicos y con otros participantes.

En relación a la anterior los participantes señalaron: *“Propondría que el formato de presentación debería ser más atractivo visualmente, incluyendo videos que demuestren de manera clara la realización de cada rutina de ejercicio”*; *“Un mejor Power Point solo con las rutinas y música...”*.

Recordando que los aspectos positivos destacados de la experiencia refieren a la novedad, interés y utilidad, beneficios para la salud y posibilidad de dedicarse un tiempo personal; las sugerencias señaladas fomentan los aspectos destacados como potencialidades y se vinculan con la reducción de algunas limitaciones mencionadas como el contacto con otros y la retroalimentación sincrónica.

En este sentido, también se propuso establecer encuentros presenciales de la Pausa Saludable (14 participantes). Esto se vincula con la necesidad de estar con otros y recibir retroalimentación en el momento que se realizan las rutinas. Se destacaron respuestas como las siguientes: *“Quizás acordar algún horario para que podamos asistir todos”*; *“Sugeriría que fuera presencial este tipo de actividades así podemos corregir en el momento los errores al realizarlo”*.

Por otra parte, alumnos de grado sugirieron la obligatoriedad de la experiencia dentro de la asignatura donde fue presentada la experiencia (4 participantes). Esto es, la obligación como un factor que incide en la regulación del tiempo y el espacio externamente, en contraposición con la flexibilidad en el manejo del tiempo y los recursos que ofrecen los entornos virtuales. También se puede entender como un hábito incorporado en la vida universitaria donde los comportamientos de regulación personal a veces son regulados externamente y se espera que así sea en todos los ámbitos. Algunas respuestas que permiten explicar esta última sugerencia fueron: *“Si fuese obligatoria quizás esto haría que nos comprometamos mucho más y así la realicemos y también se aprenda a aprovechar esta propuesta”*; *“Me parece que la opción que sea una tarea obligatoria tal vez funcione”*.

En suma, todas las sugerencias permiten repensar y desarrollar la propuesta de actividad física mediada por tecnologías. Resulta interesante que los participantes propongan mejoras acordes a sus contextos cotidianos y sus características personales, puesto que plantean la posibilidad de seguir adaptando este tipo de propuestas para favorecer actitudes positivas hacia la actividad física.

4.- Para seguir pensando

Los resultados sugieren que la Pausa Saludable fue recibida con agrado e interés, generando diversas expectativas y poniendo a prueba la capacidad de cada participante para organizar y planificar la práctica, requiriendo compromiso y constancia; siendo estos aspectos los que influyeron mayormente en la decisión de no iniciar o bien de abandonar la experiencia.

El análisis de los datos obtenidos nos permite suponer que la modalidad a distancia tiene la potencialidad de promover el aprendizaje de hábitos saludables, ya que esto fue mencionado por los participantes. De lo anterior se desprende que tanto el contenido e información ofrecida como la interacción con los participantes debe favorecer el aprendizaje, ya que no solo depende del recurso que media el intercambio – presencial o virtual- sino también del diseño, la presentación y organización de la propuesta. En este sentido, Tuero del Prado y Márquez Rosa (2009) plantean la importancia de la planificación e intervención educativa para afianzar e incentivar hábitos saludables.

En las respuestas el factor tiempo puede ser entendido de dos formas, esto es, como un obstáculo para iniciar y permanecer en la práctica, y como un momento dedicado al bienestar personal. A su vez, los resultados muestran también una referencia al tiempo como un aspecto que incide de dos maneras en la disposición hacia la experiencia, una interna y otra externa. La primera refiere a la autorregulación de cada persona para organizarse y dedicar un momento a la práctica física, y con esto, planificar el tiempo personal. Mientras que la otra se relaciona con la rutina diaria, la prioridad de tareas y responsabilidades familiares, académicas y laborales que ocasionan la falta de tiempo e impiden o no predisponen a iniciar y permanecer.

Entendemos que ambas circunstancias se condicionan mutuamente influyendo en la actitud y disposición de los sujetos, puesto que los entornos virtuales promueven la autonomía del usuario.

En consonancia con los resultados de nuestro estudio, Steele et al. (2007) hallaron que debido a la falta de tiempo los participantes abandonaron la experiencia a distancia. Esto sugiere que debemos analizar e incluir cuestiones individuales en la planificación y desarrollo de la experiencia. Por ejemplo, disponer y ofrecer información con estrategias para promover la autorregulación del tiempo y el ambiente favoreciendo la práctica.

Como hemos mencionado, los hábitos saludables se relacionan con cambios en la conducta que son aprendidos. Con esto nos referimos a generar este tipo de intervenciones enfatizando en la calidad de vida de un modo más integral y en la necesidad de ofrecer más información sobre estilos de vida activos, proponer una participación mixta donde se realicen prácticas individuales y grupales, considerar la posibilidad de acceder a la Pausa Saludable a través de diversos medios tanto virtuales como presenciales, disponer de recursos audiovisuales como guía en la práctica y realizar un seguimiento más personalizado.

Recordando que el comportamiento humano se orienta a la satisfacción de tres necesidades psicológicas universales -autonomía, competencia y relación con los demás- (Ryan y Deci, 2000); las experiencias de actividad física a distancia se caracterizarían por centrarse en la autonomía y competencia autorreferencial, que en la competencia y relación con otros. Más aún, el abandono en este tipo de intervenciones, en parte se explica por la falta de compañeros y de un profesional que posibiliten el intercambio y la retroalimentación positiva de manera constante.

Al tratarse de una propuesta mediada virtualmente y de práctica individual posee, por un lado, mayor flexibilidad y autonomía pero, por el otro, demanda mayor planificación y eficacia en el uso del tiempo y en la elección del ambiente. En Steele et al. (2007) los grupos que utilizaron Internet destacaron la flexibilidad que brinda su uso. Como aspecto negativo se señaló la ausencia de una persona con la cual comunicarse y recibir refuerzos en la conducta, ya que llegados a un momento del programa debido a la falta de tiempo no accedían a la página Web y hubieran preferido un encuentro cara a cara. A pesar de la flexibilidad y facilidad, parecen menos satisfactorios que los encuentros presenciales.

A partir del diseño de programas de actividad física a distancia hemos presentado orientaciones generales para el desarrollo de ocasiones que promuevan estilos de vida activos. Sin embargo, a pesar de las posibilidades que ofrece el uso de Internet, caracterizándose por la disponibilidad y flexibilidad en el acceso, informadas por los participantes de la Pausa Saludable y estudios llevados a cabo por Dawson et al., (2008) y Spittaels et al., (2007), éstas no parecen ser suficientes para incentivar a potenciales participantes. Con esto nos referimos a las limitaciones referidas al alto número de deserción, mencionado reiteradamente en los estudios con intervenciones a través de Internet (Pressler et al., 2010; Spittaels y De Bourdeaudhuij, 2006, Spittaels et al., 2007).

Es necesario continuar indagando para aumentar la participación y la permanencia en la programación de actividad física a distancia, puesto que es un recurso

con potencialidad que permite llegar a muchas personas, a un bajo costo. En este sentido, proponemos entender a los recursos que ofrece Internet como mediadores entre la intervención, el aprendizaje y el cambio de actitud necesaria hacia la actividad física.

En suma, las potencialidades de los entornos virtuales como mediadores de experiencias de actividad física, refieren a la posibilidad de acceder al lugar donde las personas realizan sus actividades habitualmente, sin necesidad de desplazarse. A su vez, gracias a la flexibilidad propia de los entornos virtuales en el manejo del tiempo, los participantes pueden elegir el momento y lugar de práctica, adaptándose a las responsabilidades cotidianas. Asimismo proponer intervenciones con información y propuestas concretas de ejercicio físico, permiten tomar conciencia sobre estilos de vida sedentarios e incidir en actitudes positivas hacia la actividad física.

En cuanto a las limitaciones, por un lado, pareciera que se trata más bien de limitaciones de los participantes antes que de la modalidad a distancia, ya que los entornos virtuales requieren de una fuerte autorregulación del tiempo, una voluntad sostenida y tolerancia a la sensación de estar solo (porque es solo una sensación, puesto que se encuentran acompañados durante la intervención). Además, demandan la toma de decisión por parte de los sujetos y el compromiso de participar activamente para el bienestar personal. Por el otro, se destacan aquellas referidas al formato de presentación de la intervención, más precisamente su virtualidad que es vista como un obstáculo en la retroalimentación y en el contacto con otros.

Este tipo de intervenciones tiene como propósito que los participantes se responsabilicen del propio bienestar ofreciendo recursos e información para lograrlo. No obstante, pareciera que a mayor autonomía en las decisiones y acciones, los participantes demandan mayor regulación externa, como la obligación de participar o fijar horarios para la práctica presencial.

A lo largo de este trabajo intentamos aportar conocimientos acerca de propuestas de intervenciones de actividad física realizadas en el ámbito universitario. A partir de la implementación a distancia de las cuatro experiencias nos propusimos identificar las potencialidades y límites de los entornos virtuales como mediadores de actividad física. Los hallazgos nos permitieron acceder a un mayor conocimiento acerca de las perspectivas de los sujetos para pensar en un diseño más ajustado.

En fin, si bien los entornos virtuales son recursos eficaces para incidir positivamente en el aprendizaje de hábitos saludables, resulta necesario trabajar sobre algunos aspectos del diseño y la implementación de propuestas de actividad física mediadas, de modo tal de lograr incentivar a aquellos participantes que ven limitaciones en este tipo de experiencias.

Fin de redacción del artículo: 12 de junio de 2012

Riccetti, A. y Chiecher, A. (2012) Potencialidades y límites de los entornos virtuales como mediadores de propuestas de actividad física. <i>RED, Revista de Educación a Distancia. Número34</i> . Consultado el [dd/mm/aaaa] en http://www.um.es/ead/red/34
--

Referencias

- Dawson, K.; Tracey, J. y Berry, T. (2008): Evaluation of work place group and internet based physical activity interventions on psychological variables associated with exercise behaviour change. *Journal of Sports Science and Medicine*. (7), 537-543.
- Garcés de los Fayos, E. y Díaz Suárez, A. (2009): Factores sociales y psicológicos asociados a la realización de ejercicio físico. En S. Márquez Rosa y N. Garatachea Vallejo (Dir.): *Actividad física y salud*, (pp. 193-206). España: FUNIBER y Ediciones Díaz de Santos.
- Mackey, M.; Bohle, P.; Taylor, P.; Di Biase, T.; McLoughlin, C. y Purnell, K. (2011): Walking to wellness in an ageing sedentary university community: Design, method and protocol. *Contemporary Clinical Trials*. (32), 273–279.
- Organización Mundial de la Salud (2010): *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza.
- Pressler, A.; Knebel, U.; Esch, S.; Kölbl, D.; Esefeld, K.; Scherr, J.; Haller, B.; Schmidt-Trucksäss, A.; Krcmar, H.; Halle, M. y Leimeister, J. (2010): An internet-delivered exercise intervention for workplace health promotion in overweight sedentary employees: A randomized trial. *Preventive Medicine*. (51), 234–239.
- Ryan, R y Deci, E. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychological Association*. 55(1), 68-78.
- Spittaels, H. y De Bourdeaudhuij, I. (2006): Implementation of an online tailored physical activity intervention for adults in Belgium. *Health Promotion International*. 21(4), 311-319.
- Spittaels, H.; De Bourdeaudhuij, I y Vandelanotte, C. (2007): Evaluation of a website-delivered computer-tailored intervention for increasing physical activity in the general population. *Preventive Medicine*. (44), 209–217.
- Steele, R.; Mummery, K. y Dwyer, T. (2007): Development and process evaluation of an Internet-based physical activity behaviour change program. *Patient Education and Counseling*. (67), 127–136.
- Trilla, J.; Gros, B. y Martín, M. J. (2003): *La educación fuera de la escuela. Ámbitos no formales de educación social*, Barcelona: Ariel Educación.
- Tuero del Prado, C. y Márquez Rosa, S. (2009): Estilos de vida y actividad física. En S. Márquez Rosa y N. Garatachea Vallejo (Dir.): *Actividad física y salud*, (pp. 35-124). España: FUNIBER y Ediciones Díaz de Santos.