



**Papel del entrenador en la permanencia de los usuarios del programa Actívate
de la Universidad Católica Luis Amigó en el 2024**

Alejandro Guisao Mena , Juan Diego Sánchez Zapata

Trabajo de grado I

Programa Actividad Física y Deporte

Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar

Universidad Católica Luis Amigó

Asesora

Cindy Acevedo Calle

Magíster en Ciencias de la Educación

Medellín, 2024

Tabla de Contenido

Contenido

Planteamiento del Problema	5
Justificación	8
Objetivos.....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos	9
Marco de referencia	10
Antecedentes.....	10
Marco Teórico-conceptual.....	14
Actividad física y ejercicio físico	14
Entrenamiento deportivo	15
Motivación deportiva.....	16
Entrenador	17
Funciones de un entrenador.....	18
Preparador físico y sus funciones	19
Marco Normativo	20
Metodología.....	23
Tipo de investigación	23
Diseño de investigación.....	23
Población y muestra	24
Criterios de inclusión.....	24
Criterios de exclusión	24
Categorías	24

Técnicas e instrumentos de recolección de la información	25
Delimitación y alcance	26
Técnicas de análisis de la información (Plan de Análisis)	26
Cronograma	26
Resultados obtenidos	27
Resultados para los datos contextuales.....	27
Resultados de las respuestas a las Preguntas de investigación.....	31
Discusión de los resultados obtenidos	40
Análisis de los resultados obtenidos según la teoría encontrada	42
Conclusiones.....	44
Anexos	53
Anexo 1. Entrevista aplicada a los usuarios	53
Referencias	47
Anexos	¡Error! Marcador no definido.

Lista de figuras (se insertan automáticamente)

Figura 1	27
Figura 2.....	27
Figura 3.....	28
Figura 4.....	29
Figura 5.....	30
Figura 6.....	30
Figura 7.....	33
Figura 8.....	36
Figura 9.....	37
Figura 10.....	38
Figura 11.....	39
Figura 12.....	40

Planteamiento del Problema

La Universidad Católica Luis Amigó es una Institución Universitaria fundada desde hace 39 y con 4 sedes en el país, estando ubicada la principal en la ciudad de Medellín. Cuenta con siete facultades en el campo técnico y profesional, entre ellas la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar que oferta el Programa de Actividad Física y Deporte cuyos egresados están en la capacidad de “identificar y atender con pertinencia académica y social las necesidades e intereses en diferentes sectores para el desarrollo humano, la calidad de vida y la transformación social de la comunidad” (Universidad Católica Luis Amigó, s.f.)

Dentro del pensum de estudio del programa de Actividad Física y Deporte, a partir del tercer semestre inician las prácticas formativas a fin de que los estudiantes interactúen con el mundo laboral. Para estas prácticas, la Universidad ofrece varios espacios, uno de ellos es el programa *Actívate*, un programa de laboratorio que ofrece servicios deportivos a la comunidad educativa y que para el 2021 contaba con 300 usuarios y 80 entrenadores (Lora, Montoya, Arango, 2021). En este programa que busca promover la actividad física en personal docente, administrativo y estudiantil de la Universidad, se ofrecen a los usuarios entre 2 y 3 entrenamientos guiados por un estudiante de prácticas y estos se desarrollan en el gimnasio de la Universidad.

Cabe resaltar la definición de actividad física, para ello la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022), explica la actividad física como cualquier movimiento corporal que se produce por los músculos del cuerpo, y que tiene un consumo de energía; incluso, el concepto de actividad física hace referencia al movimiento, en lo que se da en el momento de ocio, para así lograr desplazarse a determinados lugares. Además, se reconoce que la actividad física tanto moderada como intensa, tiene una influencia positiva en la salud de las personas.

En la búsqueda de consolidar espacios de fortalecimiento físico, se presentan diferentes propuestas que contribuyen a que la actividad física sea parte del ambiente laboral, académico y social, convirtiéndose así en un medio para obtener beneficios tanto físicos como mentales. De acuerdo con lo que plantea la Organización Mundial de la Salud

(OMS), en su artículo Actividad Física (2022), son múltiples los beneficios tanto físicos como mentales que trae practicar actividad física lo cual tiene un impacto positivo en el bienestar general. Desde el nivel físico asegura el crecimiento y desarrollo saludable de los jóvenes y en adultos, se relaciona con la salud del corazón, prevención de enfermedades no transmisibles como el cáncer, diabetes y cardiovasculares mientras que, desde el nivel mental, reduce síntomas de depresión y ansiedad, mejora habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.

De acuerdo a lo anterior, la salud y el bienestar integral han tomado mucha relevancia en los últimos tiempos, por lo que la oferta de actividad física se ha visto aumentada, tal como lo establece el artículo 12 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales desarrollado por La Organización de Naciones Unidas que plantea que “los Estados Parte en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental” (. p.5) y el cual es acogido desde la Constitución Política de Colombia en su artículo 93 en virtud del cual se acoge al pacto ya mencionado (Constitución política de Colombia, 1993, Artículo 93).

Uno de los espacios que se ha fortalecido es el fitness, este se conoce porque se relaciona de manera directa con la condición física, lo que vincula la fuerza muscular, resistencia cardiovascular y composición corporal. Dónde una persona que es físicamente apta realiza actividades de manera efectiva y no presenta fatiga. Dejando claro que el fitness no solo tiene en cuenta el aspecto físico, sino que también vincula la salud mental y emocional. (Apta Vital Sport, S,f) esta economía es emergente para los entrenadores, ya que al tener tanta fuerza y generar tanto interés por parte de los usuarios esto les permite crear programas y tener este tipo de ingreso económico, ya que en Colombia específicamente se ha notado un aumento considerable en el deporte fitness, ya que las afiliaciones a este aumentan un 30% durante el primer mes del año según estudio de Spinning Center, demostrando que la tendencia fitness hace especial énfasis en la conciencia sobre la importancia del bienestar físico y mental.

Dados todos los beneficios que tiene la práctica de actividad física, debe reconocerse la existencia de un actor especial en todo el proceso de desarrollo, el entrenador, de quien se espera tenga los conocimientos teórico y técnicos que contribuyan a

un buen desarrollo; es imprescindible que éste supla las necesidades que requieren los usuarios, identificando la pedagogía y los medios más adecuados para el logro de una buena relación entrenador-usuario y usuario-entrenador (Floriano, 2024). Aunado a lo anterior, resalta lo que menciona el Artículo 7 de la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte emitida por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2018), “las actividades de enseñanza, entrenamiento y administración relacionadas con la educación física, la actividad física y el deporte deben encomendarse a un personal cualificado” (p. 6).

De allí que sea importante describir las funciones que hacen que el desempeño de las funciones de un entrenador sea bueno, tales como las indica Floriano (2024), quien señala que se espera que un entrenador tenga *Conocimiento y competencia técnica* para poder implementar programas de entrenamiento efectivos y que se adapten a las necesidades individuales de los usuarios, *Empatía y habilidades de comunicación* para guiar y motivar las personas que tiene a su cargo, *Paciencia y capacidad de escucha* que genere confianza en los usuarios y por ende, motivación para maximizar resultados.

También debe ser *Motivador y entusiasta*, llevando a los clientes a superar obstáculos y mantener su compromiso con el entrenamiento; así mismo debe contar con *adaptabilidad y flexibilidad* pues cada persona tiene sus propias metas y limitaciones; además, garantizar un entorno seguro a sus usuarios a través de su *ética profesional y compromiso* y, finalmente, mantener en los usuarios una motivación y enfoque en el proceso a través de su *liderazgo y capacidad de inspirar*.

La carencia en un entrenador de alguno de los aspectos antes mencionados hace que su desempeño puede interferir en el logro de los objetivos de los usuarios, además de no contribuir a su enfoque ni ayudarlo a su desarrollo integral, pues de lo presentado anteriormente queda claro que no solo se busca que el usuario tenga una formación física, sino que también tenga un acompañamiento emocional y motivacional que le permita ver al deporte como un aspecto fundamental en su desarrollo físico y mental.

De lo anterior puede precisarse que el rol del entrenador es importante pues la permanencia o deserción del usuario dependerá del trabajo tanto físico como motivacional

que se le facilite. Por ello, este estudio busca identificar si la permanencia de los usuarios del programa Actívate de la Universidad Católica Luis Amigó en el año 2024, está relacionada con alguna falencia en las cualidades del entrenador así, como pregunta orientadora se plantea:

¿Cuál es la injerencia que tuvo el entrenador en la permanencia o deserción de los usuarios en el programa Actívate de la Universidad Católica Luis Amigó, en el año 2024?

Justificación

Los programas para promover la actividad física están tomando cada vez más fuerza en las sociedades de hoy y en todo este proceso el entrenador adquiere un papel importante ya que trasciende la simple instrucción técnica; llegando incluso a considerar un factor crucial de permanencia o deserción de los participantes. Esto se presenta en un contexto dónde el abandono de las actividades físicas es recurrente, es por eso por lo que es importante reconocer las razones las motivaciones de las personas para mantenerse activas, para poder de esta forma tener diseños de programas deportivos efectivos y sostenibles.

El entrenador actúa como referente y fuente de apoyo, lo que hace que este influye directamente en práctica, la motivación, la percepción de la competencia de los usuarios, la autoconfianza y además este contribuye a que se cree un ambiente positivo, para poder de este modo establecer relaciones de confianza y proporcionar de esta forma una adherencia al programa físico. Constituyendo así un elemento que determina la experiencia psicológica de los usuarios en su práctica deportiva, las conductas de estos tienen una influencia positiva sobre la motivación; Pero esto no solo beneficia la salud física y mental de los individuos, sino que también fortalece la cohesión social y promueve hábitos de vida saludables a largo plazo. (Guzmán, Macagno, Imfeld, 2013) Para que esto sea posible es necesario que exista un nivel apropiado de formación por parte de quienes dirigen estos procesos, por eso es necesario que se cuente con las herramientas que se requieren para hacer un acompañamiento físico.

El artículo 7 de la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte deja claro que, quien trabaje en el ámbito de actividad física debe tener una buena preparación respecto a lo que aplica, siendo respaldado por un reconocimiento de

una entidad pública o privada que esté debidamente acreditada. Por tanto, este estudio resulta de importancia para quienes ejercen el rol de entrenador, sean profesionales o en proceso de formación, pues deben tener las claridades de los elementos característicos de un profesional físico y las necesidades de los usuarios para así fortalecer su desempeño integral tanto físico como mental.

Los resultados de esta investigación servirán de precedente a futuras investigaciones y además se busca por medio de la aplicación del mismo reconocer el impacto que el profesional integro tiene en los procesos físicos y mentales de las personas, particularmente en el programa Actívate de la Universidad Católica Luis Amigó. Por lo tanto, asociar la influencia del entrenador con la permanencia o deserción del público puede permitir al mismo programa así como a estudiantes valorar la importancia que de los procesos adecuados así como determinar estrategias efectivas que reduzcan el abandono y mejoren la experiencia de los usuarios, lo cual es vital para el desarrollo integral de los participantes.

Objetivos

Objetivo General

Determinar la injerencia del entrenador en la permanencia de los usuarios del programa Actívate de la Universidad Católica Luis Amigó durante el año 2024.

Objetivos Específicos

- Identificar los motivos de deserción y continuidad de los usuarios del programa Actívate de la Universidad Católica Luis Amigó durante el año 2024.
- Relacionar las características que deben tener los entrenadores de un programa de actividad física según la literatura académica con respecto a la percepción de los usuarios del programa Actívate de la Universidad Católica Luis Amigó del año 2024.
- Establecer la relación entre los factores de incidencia en la permanencia o deserción de la práctica de la actividad física en el marco del programa actívate con las características de los entrenadores de dicho espacio.

Marco de referencia

Antecedentes

Buscando darle sustento teórico a la investigación que se llevará a cabo, se acudirán a algunas investigaciones previas que aportan teorías y conceptos que permitirán tener una visión más amplia del tema. Además de reconocer los elementos que han sido objeto de estudio en otras investigaciones y cómo estos se vinculan al desarrollo de esta investigación.

Desde un contexto internacional, se tiene la reflexión realizada por Capote, et al. (2017) el cual permite reconocer la importancia de los entrenadores, las estrategias de entrenamiento y el deporte específico en los deportistas para incrementar la motivación de estos. El objetivo que tuvo esta investigación fue aportar una opinión desde el estudio de diferentes autores a estos conceptos. La metodología planteada fue el rastreo bibliográfico en fuentes primarias. Luego de aplicada la metodología, los resultados obtenidos tuvieron que ver con la estrecha relación del deporte, el entrenamiento deportivo y los entrenadores y en el entrenamiento de los deportistas, teniendo elementos psicopedagógicos para mejorar los resultados deportivos. Entre lo que se encuentra, también está la importancia de la planificación, la ejecución, fenómenos, evaluación de los hechos, la adecuada interpretación. Por eso se reconoce que la formación de los entrenadores es indispensable para que los deportistas reciban una adecuada preparación, logrando así mejores resultados. Este estudio es importante para la investigación ya que brinda elementos frente a las características del entrenador.

En otra perspectiva internacional, se tiene el estudio desarrollado por Moreno, et al. en el año 2017 el cual brinda una apertura frente a las capacidades de liderazgo que deben tener los entrenadores deportivos. El objetivo de esta investigación consistió en dar una visión detallada del estado de la cuestión en este aspecto. La metodología que se implementó fue una búsqueda sistematizada por la declaración PRISMA, la cual consistió en cinco fases, una primera fase de búsqueda para realizar una preselección, desarrollada con el uso de los filtros de las bases de datos; la segunda fase fue de selección, a través de la lectura del título y el resumen de los preseleccionados para conocer la validez en la investigación. La fase tres, consistió en la extracción de los datos, seleccionando de cada uno la información requerida y elaborando una base de datos. La fase cuatro, fue el análisis

de los datos obtenidos y esto fue lo que se incluyó en el trabajo. Finalmente, en la fase cinco, con los resultados arrojados por la investigación se logró dar la discusión y las conclusiones, referentes a los objetivos preestablecidos. Se acudió a la Web of Science, en esta búsqueda se obtuvieron 11 artículos válidos para el estudio. De estos, 2 artículos se han llevado a cabo en Bélgica y 9 en países diferentes, también se reconoce que hay diversos deportes donde se ha estudiado mayormente el fútbol y el balón mano. Se concluyó que este tema está siendo muy estudiado a nivel mundial, ya que desde las investigaciones se ha argumentado la importancia del liderazgo que ejercen los entrenadores, sobre aspectos como cohesión, deporte de grupo, satisfacción, confianza y rendimiento. Este estudio es importante para el desarrollo de esta investigación, toda vez que contribuye a conocer la actualidad de la temática y cómo se ve la influencia del entrenador en otros deportes.

Otro estudio desde el contexto internacional fue el realizado por Manrique en el 2019 el cual estuvo enfocado en la importancia de la motivación en el deporte, así como en la adquisición de habilidades en la práctica deportiva. El objetivo consistió en dar a conocer la forma en que la motivación incide en la buena práctica del deporte; la metodología utilizada fue la revisión bibliográfica para poder acudir a los conceptos a tratar. El autor concluyó que la motivación deportiva es fundamental en todos los niveles de rendimiento en los deportistas, además que es importante orientar a los jóvenes en sus etapas de preparación deportiva para alcanzar un nivel máximo. Es importante que esta investigación esté vinculada, ya que aborda elementos como la motivación, como parte fundamental en el beneficio del deporte.

Desde otro contexto internacional, se encuentra la investigación de Berrospe (2019) la cuál tenía como objetivo indagar sobre el factor psicológico motivacional cuando se habla de deporte y actividad física. Se realizó una revisión bibliográfica, por medio de algunos criterios de búsqueda como Deporte, motivación, entrenamiento. Los resultados de este estudio apuntan a que la motivación es clave a la hora de la participación en cualquier ámbito; así mismo, el placer y la autosuperación son importantes al momento de ejecutar ciertas actividades, ya que en el caso de los deportistas estos persisten ante situaciones negativas. Se concluye que la motivación deportiva es una construcción multidimensional psicológica ya que la orientación a la motivación es esencial a la hora de comprender la

participación y el énfasis puesto en la actividad este trabajo es importante toda vez que pone a la motivación como centro de la práctica de la actividad física.

En ese mismo sentido, Andrade, et al. (2020) en su estudio de carácter internacional brindaron una mirada respecto a la relación que debe establecerse para que haya un buen desarrollo del deportista, el conocimiento del entrenador y de esos elementos humanos que permitan que exista un vínculo que se refleje en el entrenamiento. El objetivo propuesto giró en torno a la influencia de la percepción de la calidad de la relación deportista-entrenador entre la motivación de jóvenes deportistas. Los resultados mostraron que los deportistas que se perciben a sí mismos con alta calidad, esto permitió reconocer que la motivación controlada y autónoma tuvo efecto positivo en la práctica del deporte. En esto se concluyó que cuando existe una relación positiva con el entrenador y que tiene como componente la admiración, confianza y respeto fomenta la motivación en los deportes, ya que esto aumenta la confianza en el deportista. El aporte de esta investigación va encaminada a reforzar la importancia de la motivación en la práctica del deporte.

También, Pereyra (2020) en su estudio de tipo internacional contempló la influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud mencionando que es importante el factor actitudinal, el cuál está asociado al psicológico. Esta investigación tuvo como objetivo, exponer análisis, resultados y variables que tienen relación con la motivación y modificación de hábitos en personas que practican actividad física. La metodología aplicada estuvo basada en análisis de documentos, que permitieron revisar y compilar las variables que influyen en la motivación. Concluyó que la motivación es indispensable en la modificación de conductas, logro de objetivos y generación de hábitos. Así mismo, menciona que tiene una amplia relevancia en el contexto social. También, desde el punto de vista psicológico se evidenció que el reconocimiento y la autonomía para elegir, influyen en los estados motivacionales.

Otro estudio internacional es el de Bertone et al. del 2020 quienes mencionan los mecanismos neurocognitivos que se encuentran en el proceso de motivación, particularmente los que tienen que ver con la actividad física. Buscando de este modo presentar recomendaciones pragmáticas para poder tener adherencia a programas de entrenamiento físico. La metodología que se aplicó fue la búsqueda de documentos principales que dieran guía a estos procesos de motivación. En los resultados se encuentra

que todos los procesos de motivación están ligados a procesos neurocognitivos lo cual le ayuda al deportista a tomar esa motivación como algo que se convierta en un hábito y no como algo superfluo a sí mismo, Se concluye que la evidencia científica muestra técnicas como la reestructuración cognitiva, la cual usa información sobre el procesamiento cognitivo- afectivo asimétrico, siendo beneficiosos para la consistencia del sistema en la actividad física. Esto contribuye a la investigación, ya que entrega herramientas específicas sobre el tema.

De este mismo modo, De Porto et al. en el 2021 tuvieron en cuenta para su investigación otros factores sociales que motivan a los deportistas, como lo son el componente informativo y emocional. El objetivo fue analizar desde las publicaciones científicas la influencia de agentes sociales en el deporte, buscando identificar distintos tipos y niveles de apoyo social que brindan las familias a los deportistas. La investigación fue una revisión sistemática y se llevó a cabo mediante búsqueda en bases de datos, en especial PsycInfo, ProQuest, SportDiscus, Scopus y Web of Science. También se implementó la lista de comprobación PRISMA y en cuanto al análisis de estudio se aplicó STORBE. Entre los resultados se destaca que los avances en la investigación en lo referente con el apoyo social han logrado generar pruebas que permiten revelar que los estudios se enfocan especialmente en el apoyo social y además familiar. Se concluye que la familia es uno de los principales proveedores de apoyo social, ofreciendo así a los deportistas formas exclusivas de apoyo emocional, es importante contar con niveles positivos de apoyo emocional y tangible por parte de los agentes sociales, ya que contribuye a consolidar a los deportistas desde su voluntad y permanencia con el deporte.

Adicional, Foresto (2022) en su trabajo de contexto internacional reporta el impacto del entrenador en la actividad física, permitiendo reconocer la importancia de la guía en este aspecto. El objetivo fue reconocer como el entrenador es esencial en el desarrollo psicológico y emocional de los deportistas. Se realizó búsqueda bibliográfica de carácter descriptivo y se establecieron unos criterios que se ajustan a la investigación; la selección de estos fue realizadas por el sitio web PudMed, utilizando palabras relacionadas con el tema de objeto, mediante las siguientes ecuaciones: "coach" OR " long-term development"OR " sports development" OR " sports psychology" OR "leadership models". Luego, se realizó la clasificación atendiendo los parámetros propuestos por Baene-

Extremera. Entre los resultados se destaca que debe existir un constante cambio en las ciencias aplicadas, ya que los entrenadores deben actualizarse constantemente, de acuerdo con las exigencias profesionales que empiezan a aparecer, es por eso por lo que debe fusionarse con la psicología, ya que le brinda al entrenador herramientas metodológicas necesarias para enfrentar todo lo que se presenta en el entrenamiento. La conclusión a la que se llega es que el entrenador debe acudir a su motivación para poder de este modo obtener una mayor cercanía y mejor comunicación, ya que esto hace que el compromiso sea mutuo.

Finalmente, en el estudio realizado por Pineda, et al., en el año 2023 encontraron algunos aspectos referentes a la importancia del entrenador en la búsqueda de perfeccionismo. El objetivo fue identificar cómo influye el entrenador en la búsqueda de mejores resultados deportivos; la metodología que se implementó fue cuantitativa, ya que se buscó por medio de la aplicación de cuestionarios obtener resultados respecto al género y a las edades, esta tuvo una muestra de 144 deportistas, hombres y mujeres entre los 15 y 41 años, el instrumento implementado fue el Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte. Entre los resultados se reconoce que las personas elegidas como muestra tuvieron una alta orientación a la tarea y la importancia del clima que se da en el entrenamiento, teniendo en cuenta que son dos factores que se relacionan entre sí. Concluyeron que el entrenador es determinante para lograr mayores logros, la motivación, la cercanía, la afinidad y la comprensión son determinantes en este proceso.

Marco Teórico-conceptual

Para desarrollar el proceso investigativo y de campo, es preciso reconocer algunos conceptos que permitan darle sustento a la práctica que busca llevarse a cabo, es por lo que en este apartado se tendrán en cuenta los conceptos más importantes para la ejecución del trabajo.

Actividad física y ejercicio físico

Se concibe la actividad física como el movimiento que realiza el sistema motor (cuerpo) el cual tiene asociado un gasto de energía, por ejemplo, caminar, barrer, levantarse de la cama, entre otros (Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física (ISAF), 2022). Por su parte, el ejercicio físico corresponde a una actividad física planificada,

estructurada y repetitiva que busca un objetivo claro (la mejora de la condición fisiológica) y que puede ser variable, potenciando habilidades como la fuerza, resistencia, velocidad o flexibilidad (ISAF, 2002 y Universidad Europea, 2022) como por ejemplo correr, practicar ciclismo, aeróbicos, nadar, etc. Así, puede decirse que todas las personas en el día realizan actividad física desde las labores espontáneas que realizan pero sólo algunos practican ejercicio físico pues en este último se preservan y perfeccionan capacidades físicas a partir de un plan de entrenamiento físico en un determinado espacio de tiempo (Universidad Europea, 2022).

Entrenamiento deportivo

Se debe entender el entrenamiento deportivo, como un proceso pedagógico que busca llevar al máximo el nivel de capacidad del cuerpo del deportista para poder así elevarlo y llevarlo a límites mucho más inalcanzables. También, puede concebirse como la sumatoria de todas las formas de adaptación, a través de la carga de entrenamiento la cuál se compone por la totalidad de estímulos que el cuerpo soporta en el entrenamiento (Carrasco, 2023).

Así mismo, se considera como un proceso que es complejo, pues por medio de este un deportista puede conseguir sus propósitos teniendo en cuenta su estructura genética, para lograr un nivel de rendimiento, de acuerdo con los procesos a los que se adapta su cuerpo (Bernal, et al., 2017). Según Rodríguez, et al. (2022), también es un proceso bio adaptativo y psicopedagógico, que exige dirección científica que integre los componentes del proceso de aprendizaje – enseñanza, para poder obtener así buenos resultados deportivos, buscando de esta forma el perfeccionamiento de potencialidades físicas, psicológicas para participar en las exigencias competitivas.

De igual forma, se materializa en las rutinas debidamente planificadas, en las que se hacen por sesiones, las cuales están encaminadas para mejorar diversas cualidades físicas de quienes las practican, como es el caso de la fuerza, la resistencia y la pérdida de peso; todo esto con el fin de mejorar el rendimiento físico en una disciplina en específico, método que es muy usado por los deportistas profesionales (saludalia, s.f.).

Lo anterior permite evidenciar que entrenamiento deportivo se diferencia de la actividad física pues éste persigue un objetivo, tiene una estructura y una exigencia, puesto

que todo debe planificarse y orientarse a mejorar el rendimiento físico, técnico y psicológico de una persona para alcanzar un nivel específico o desarrollar habilidades específicas en una disciplina, además, es dirigido por un entrenador o profesional especializado en el deporte determinado. Por su parte, la actividad física no necesariamente tiene objetivos de rendimiento deportivo sino que puede enfocarse en el bienestar físico y mental de la persona; no se planifica y no tiene un nivel de exigencia como el entrenamiento deportivo.

Motivación deportiva

Sánchez (2022) define la motivación deportiva como un impulso que implica la fuerza interna, que hace que el individuo se mueva para lograr de este modo un objetivo. Buscando así activar y mantener estable y poder encaminar sus conductas hacia el logro de una meta; esto es lo que le permite persistir en una acción aunque incluso cueste, ya que se es consciente que el resultado será compensado.

En la psicología, la motivación se define como un proceso que inicia como una guía y además mantiene un comportamiento que se encamina a un objetivo, esto es un deseo que se da en virtud de alcanzar una meta, también se conoce como la energía que alimenta el comportamiento, implica fuerza emocional, social, cognitiva y biológica, que es lo que activa el comportamiento hacia el fin buscado (Vergara, 2021). También se puede hablar de motivación como una iniciativa de las personas que buscan orientación con esfuerzo y dedicación para alcanzar el éxito en una tarea determinada, buscando superar los fracasos que pueden surgir en el desarrollo de la actividad deportiva, además de formarse en quienes compiten de manera interna y externa (Chindoy, 2015).

La motivación deportiva se trata de una construcción que tiene carácter multidimensional, el cuál puede ser definido desde muchas perspectivas teóricas que demuestran que los seres humanos son motivados por diferentes factores, como es el caso de las consecuencias y experiencias. Es por eso que la motivación tiene como objetivo dirigir algo hacia una meta; en el deporte, la meta se encuentra directamente relacionada con él mismo (Moreno, 2021).

Sabiendo que la motivación es parte de la actividad humana, en el entrenamiento influye la actitud del sujeto hacía la misma, tanto en la iniciación como en la realización, en

el grado de esfuerzo que pone en la actividad y la forma en que se evalúa su desempeño (Paglilla, 2018). Así mismo, la motivación deportiva consta de factores tanto internos como externos que tienen alta influencia en el rendimiento deportivo, convirtiéndose de este modo en una vía importante en el desarrollo de los objetivos propuestos en el deporte. Se conoce la motivación intrínseca, esta es el deseo propio y la extrínseca, esta tiene que ver más con los factores externos al deportista, como es el caso de los premios o recompensas (Pérez, 2022).

Entrenador

Este tiene la función de poner en condiciones favorables a una persona en cuanto a la realización de una actividad física. Esta preparación es de acuerdo con el tipo de actividad que se vaya a desarrollar. Es preciso que se den elementos como la constancia, exigencia y en ocasiones competencia, ayudando así a que los resultados sean mejores (Bembibre, 2019). El entrenador deportivo, tiene la responsabilidad de orientar de manera idónea procesos pedagógicos en cuanto a la enseñanza y perfeccionamiento de la capacidad motriz en asuntos específicos de individuos quienes se dedican a la práctica de un determinado deporte, el cual se realiza por medio de niveles deportivos y altos logros deportivos (Ley 22 de 2010).

Entre las funciones del entrenador deportivo, está tanto la preparación física como táctica de quienes tiene a cargo, pero en la actualidad este también debe tener una preparación psicológica, ya que ejercitar la mente es un elemento que se vuelve importante para los momentos de desgaste físico y emocional. Luego de fortalecer estos aspectos se busca maximizar el rendimiento y contrarrestar las acciones del oponente sin caer en el desánimo (Riera, 2022)

Es preciso decir que es el entrenador quien orienta a los atletas para que estos logren el máximo potencial en las competiciones, por lo cual es necesario que exista una buena preparación física, técnica y estratégica, para lograr el máximo nivel de rendimiento. La relación entre el entrenador y el deportista influye en el rendimiento que se quiere obtener por parte del deportista. Para que esto sea posible, el entrenador se puede valer de aspectos como la confianza, los estímulos en el proceso previo, durante y después de la competencia y el conocimiento de quien dirige (Minich, 2023)

Funciones de un entrenador

Floriano (2024) menciona las funciones que son necesarias en un entrenador para que su desempeño sea considerado como bueno, a continuación se describen:

Conocimiento y competencia técnica: Este debe contar con un conocimiento amplio de fisiología, nutrición y técnicas de entrenamiento, ya que esto es importante para poder implementar programas de entrenamiento efectivos y que se adapten a las necesidades individuales de los usuarios. Existiendo así una causa y efecto, ya que los entrenadores deportivos teniendo una adecuada formación logran dirigir procesos en la actividad deportiva, es por eso por lo que se debe contar con una formación que le permita poner en práctica lo aprendido de manera óptima.

Empatía y habilidades de comunicación: Esto es clave en entrenador, este debe comprender las necesidades de los usuarios. Esto puede lograrse por medio de comunicación clara y efectiva, para poder de este modo guiar y motivar los programas que tiene a su cargo.

Paciencia y capacidad de escucha: La paciencia debe ser esencial, toda vez que no todos los usuarios cuentan con las mismas características físicas. Por otro lado, la escucha activa, le transmite a los usuarios confianza, además de que los hace sentir importantes en esas metas que tienen trazadas, esto los lleva a motivarse de tal forma que buscan maximizar resultados.

Motivación y entusiasmo: Este debe ser motivador para quien dirige, esto se basa en transmitir entusiasmo por el fitness, ya que esto puede ser contagioso y lleva a los clientes a superar cualquier obstáculo, manteniendo así su compromiso con el entrenamiento.

Adaptabilidad y flexibilidad: Este debe tener en cuenta que cada persona es diferente, y que al ser así cada uno tiene sus metas y además limitaciones, es por eso por lo que el entrenador debe tener la capacidad de ajustar los programas de entrenamiento para poder de esta forma adaptarse a los cambios que cada usuario tenga.

Ética profesional y compromiso: Son pilares fundamentales para el entrenador, esto se logra por medio de obtener ética en relación con sus usuarios, garantizando así un entorno seguro

Liderazgo y capacidad de inspirar: Este debe con su ejemplo motivar a los usuarios más allá de los sesgos o limitaciones que estos puedan tener. Esta capacidad para liderar y guiar es fundamental para lograr de esta forma mantener el enfoque en el proceso.

Preparador físico y sus funciones

De acuerdo con Blasco (2022) el preparador físico, el educador físico y/o el readaptador deportivo es un experto en el ámbito del ejercicio y la motricidad que buscan la mejora de la salud individual y colectiva de los usuarios tanto a nivel de salud física como mental y tienen las siguientes funciones:

a) Prevención, asesoramiento, planificación, diseño, desarrollo y evaluación técnico-científica del trabajo mediante actividades físico-deportivas y ejercicio físico orientado a la mejora de la calidad de vida y salud de las personas.

b) Readaptación, reentrenamiento y/o reeducación de personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), compitan o no, mediante actividades físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades.

c) Preparación, asesoramiento, planificación, desarrollo y evaluación técnico-científica de actividades físico-deportivas y ejercicios físicos orientados a la mejora de la calidad de vida y salud realizado con las siguientes poblaciones que requieren especial atención: mujeres embarazadas o en puerperio, personas mayores y personas con patologías y problemas de salud y asimilados (p. 12-13).

Marco Normativo

En lo referente con la regulación normativa, se tienen en cuenta la ley 2210 de 23 de mayo de 2022 por medio de la cual se reglamenta la actividad del entrenador (a) deportivo, esta ley establece:

ARTÍCULO 1°. Objeto. La presente ley reconoce y reglamenta la actividad del entrenador (a) deportivo (a), define su naturaleza y su propósito, desarrolla los principios que la rigen y determina las responsabilidades del Colegio Nacional de Entrenamiento Deportivo.

ARTÍCULO 2°. Definición. Entrenador (a) deportivo (a) es el responsable de orientar con idoneidad procesos pedagógicos de enseñanza, educación y perfeccionamiento de la capacidad motriz específica de individuos que practican un determinado tipo de deporte, disciplina o modalidad deportiva. Esta orientación se realiza en niveles de formación deportiva, perfeccionamiento deportivo y de altos logros deportivos.

ARTÍCULO 3°. Naturaleza y propósito. La actividad del entrenador (a) deportivo (a), es de naturaleza pedagógica e interdisciplinaria; y tiene el propósito de desarrollar las capacidades de los practicantes de un determinado tipo de deporte o disciplina o modalidad deportiva de manera individual o colectiva, se desarrolla mediante la práctica organizada, planificada y controlada, bajo la orientación de principios de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

ARTÍCULO 4°. Principios. Los principios para ejercer como entrenador (a) deportivo (a) en Colombia son: 1. Responsabilidad social. Toda actividad realizada que conlleve a la promoción, mejoramiento de la calidad de vida, convivencia y demás valores relacionados con la actividad deportiva de las personas, que tienen derecho a practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu

deportivo, lo cual exige comprensión mutua, solidaridad, espíritu de amistad y juego limpio; por tanto, las actividades inherentes al ejercicio del entrenador deportivo (a) imponen un profundo respeto por la dignidad humana.

2. Idoneidad profesional. La formación, la experiencia, los resultados, la innovación, la práctica y la capacitación permanente, del entrenador (a) deportivo (a) identifican su desarrollo profesional.

3. Integralidad y honorabilidad. En la labor del entrenador(a) deportivo(a) se deben preservar la ética, los principios morales, el decoro y la disciplina que rigen la actividad deportiva, a la vez, asegurar el cumplimiento de las reglas de juego o competición y las normas deportivas generales.

4. Interdisciplinariedad. La actividad del entrenador(a) deportivo(a) es una práctica que debe ser desarrollada, observando los fundamentos científicos y pedagógicos en los campos del saber, biológico, morfológico, fisiológico, psicológico, social, didáctico de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

5. Unicidad e individualidad. Comprende el entorno y las necesidades individuales para brindar una formación deportiva humanizada para asegurar un proceso de preparación deportiva que tiene en cuenta las características socioculturales, históricas y los valores de la persona, la familia y la comunidad de procedencia (Ley 2110, 2022)

CAPÍTULO 11

Ejercicio del Entrenador (a) Deportivo (a)

ARTÍCULO 5°. Actividades. Las actividades del ejercicio del Entrenador (a) Deportivo (a), según su nivel de formación, son: 1. Diseñar, aplicar y evaluar planes individuales y colectivos de entrenamiento mediante un proceso científico, pedagógico, metodológico y sistemático, con el fin de racionalizar recursos y optimizar el proceso de preparación deportiva. 2. Diseñar y ejecutar programas que permitan realizar una adecuada identificación, selección y desarrollo del talento deportivo. 3. Formar atletas de diferentes niveles, categorías y género. 4. Administrar y dirigir planes, programas y proyectos de entrenamiento deportivo en la búsqueda de formación especialización y consecución de altos logros. 5. Dirigir grupos y equipos de trabajo interdisciplinario orientados a procesos de entrenamiento

deportivo. 6. Organizar, dirigir y controlar procesos de preparación deportiva. 7. Toda actividad profesional que se derive de las anteriores y que tenga relación con el campo de competencia del (la) entrenador (a) deportivo (a). (ley 2110, 2022)

Metodología

Tipo de investigación

Dado que este estudio tiene como finalidad determinar el papel que juega el entrenador en la permanencia o deserción de los usuarios del programa Actívate, esta investigación será de tipo Exploratorio con un enfoque cualitativo. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), este tipo de estudio “se realiza cuando el objetivo es examinar un tema poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes” (p. 85), por lo que no se han desarrollado investigaciones previas dentro del programa Actívate, resulta importante conocer el rol que tiene el entrenador en la continuidad de un usuario dentro del programa para así dar pie a otras investigaciones relacionadas con el programa, sus usuarios y/o sus entrenadores.

Con respecto al enfoque cualitativo, este estudio cumple con todos los criterios que se le otorgan a este tipo de investigaciones, pretendiendo conocer a profundidad un concepto o un fenómeno, pues los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas, en el antes, el durante y después de que se haga la recolección de análisis de los datos, con miras a caracterizar un fenómeno. Además, el proceso de indagación se mueve de manera dinámica, entre lo que son los hechos y la interpretación, resultando de este modo un proceso circular (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), es por esto que, en este estudio se pretende conocer qué rol ejerce el entrenador para lograr la permanencia de los usuarios en un programa de actividad física.

Diseño de investigación

Teniendo en cuenta que con este estudio se busca dar respuesta a la pregunta problema, ¿cuál es la injerencia que tuvo el entrenador en la permanencia o deserción de los usuarios en el programa Actívate de la Universidad Católica Luis Amigó, en el año 2024, el diseño será de carácter Fenomenológico el cual, según Hernández, Fernández y Baptista (2010), “se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de los participantes” (p. 515) así como se da un análisis de algunos temas que son llevados a la búsqueda de su significado y en el que el investigador tiene la tarea de contextualizar las experiencias de acuerdo con el tiempo en que se desarrollaron, el espacio y las personas que hicieron parte

de ella llevando así al concepto de construcción colectiva. Por lo anterior, se pretende describir y comprender desde la perspectiva de los usuarios del programa Actívate del año 2024-1, la influencia que tuvo el entrenador en su permanencia en el programa para el año 2024-2.

Población y muestra

El programa Actívate cuenta en 2024 con 62 usuarios. Para fines de este estudio se espera entrevistar a 17 usuarios que continuaron en el 2024 así como a 3 usuarios que no continuaron en este año 2024.

Criterios de inclusión

Usuarios del programa Actívate que participaron por más de un semestre, antes del 2024-2

Usuarios que apenas ingresaron en el año 2024-2 al programa Actívate.

Categorías

➤ Actividad física

Es todo proceso dónde se ponen en práctica ejercicios que benefician a los músculos y en consecuencia se tiene mayor gasto de energía corporal, esta puede ser realizada por cualquier ser vivo que tenga la capacidad de moverse. Estas acciones pueden darse de forma natural en acciones como caminar, correr, nadar o bailar. Aunque se reconoce que pueden existir formas organizadas de practicar la actividad física, como es el caso de las rutinas que son llevadas a cabo por deportistas y se complementan con procesos emocionales y psicológicos (Actividad física, s.f.)

➤ Programa de actividad física

Según Chiacchio (2024) y Campos (2019), un programa de entrenamiento físico es un plan estructurado e integral con una actividad física adecuada y eficaz según las particularidades físicas y el contexto social de cada paciente con el fin de mejorar su calidad de vida.

➤ Motivación

La motivación son las cosas que le dan impulso al individuo a llevar a cabo unas acciones específicas y, además, mantenerse firme en ellas hasta lograr los objetivos propuestos. Se asocia también a la voluntad e interés que estimula al esfuerzo con el propósito de llegar a una meta que se tiene. También en la motivación debe existir una necesidad, ya sea de carácter absoluto o relativo. Cuando alguien se siente motivado considera que lo que lo motiva es conveniente y es por eso por lo que realiza una acción con el fin de satisfacer esa necesidad (Pérez, 2021).

➤ **Entrenador**

Es un profesional que entrega por medio de su conocimiento dirección a los deportistas, buscando contribuir a alcanzar su máximo potencial y superar toda dificultad que se presente en cuanto a su excelencia deportiva, este no solo aporta en cuanto a conocimientos técnicos, sino que también es clave en la motivación y construcción de las metas del equipo o del individuo, además de la gestión de situaciones de niveles altos de estrés. Los componentes que el entrenador le aporta al equipo son la instrucción técnica, el desarrollo físico, la planificación estratégica, motivación y gestión emocional, evaluación, retroalimentación, gestión de tiempo, desarrollo personal y profesional (Nehuén, 2023)

Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Dado el carácter cualitativo de la investigación y las características de la población, la técnica de recolección de información que se aplicará en esta investigación es una entrevista estructurada y como instrumento el cuestionario que será autoadministrado puesto que se contactarán usuarios del año 2023 que posiblemente no se encuentren dentro de la Universidad lo que ameritaría les sea enviado vía electrónica. Según Folgueiras (s.f.), “el principal objetivo de una entrevista es obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias, opiniones de personas” (s.p) lo que le permite al investigador tener mayor conocimiento del objeto de investigación; por esta razón, a través de esa técnica se conocerá en los usuarios del programa Actívate del año 2024 las razones por las cuales continuaron o desertaron del programa para el segundo semestre del año.

Por su parte, el cuestionario es definido como un instrumento que permite la recolección ordenada de la información dando cuenta de las variables de interés en el

estudio. Con él se pueden medir las opiniones, creencias o actitudes de una población con respecto a un determinado tema y se diseña de manera cuidadosa para que la información sea lo más certera posible (Bravo y Valenzuela, s.f.). El cuestionario estará conformado por preguntas de tipo cerrado y abiertas relacionadas con las categorías de estudio.

Delimitación y alcance

El alcance de esta investigación sirve de base para futuras investigaciones, ya que es un estudio exploratorio debido a que es flexible, adaptable a cambios en la medida que surge nueva información, genera información cualitativa y responde preguntas sobre ¿por qué? ¿cómo?. Así se buscará identificar los motivos de permanencia o deserción de los usuarios del programa Actívate en el año 2024 y si éstos están relacionados con el entrenador. También es preciso aclarar que al ser una investigación cualitativa enfocada en algunos usuarios, los resultados no son de carácter general.

Técnicas de análisis de la información (Plan de Análisis)

Para el análisis de la información recolectada y dadas las características de las preguntas del cuestionario, para las preguntas cerradas se aplicará estadística descriptiva que permita resumir y presentar la información así como la identificación de patrones o tendencias en las respuestas; en el caso de las preguntas abiertas se categorizarán las respuestas en temas o patrones recurrentes para así identificar tendencias en los datos para finalmente realizar una triangulación de la información teniendo como base el enfoque fenomenológico permitiendo con las preguntas cerradas y las abiertas, acceder a las experiencias subjetivas de los usuarios.

Cronograma

Resultados obtenidos

Resultados para los datos contextuales

Figura 1

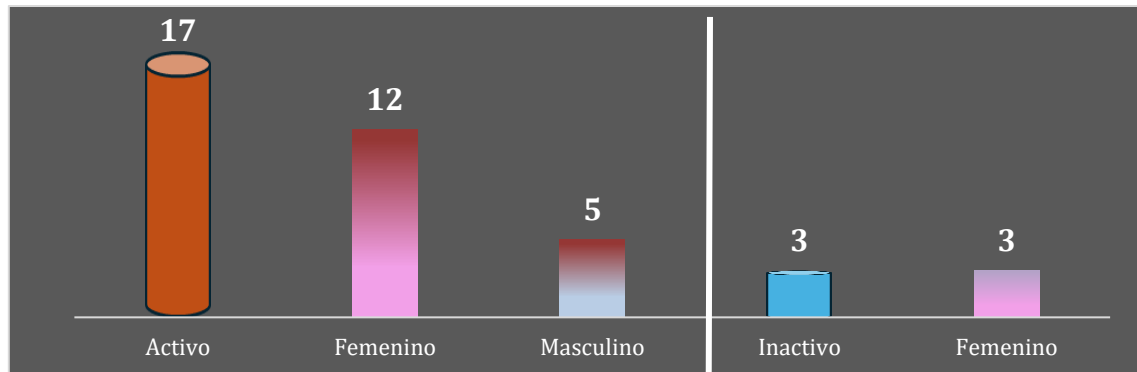
Usuarios Activos e inactivos.



La Figura 1 muestra la distribución de los 20 entrevistados, de los cuales 17 son activos y 3 inactivos.

Figura 2

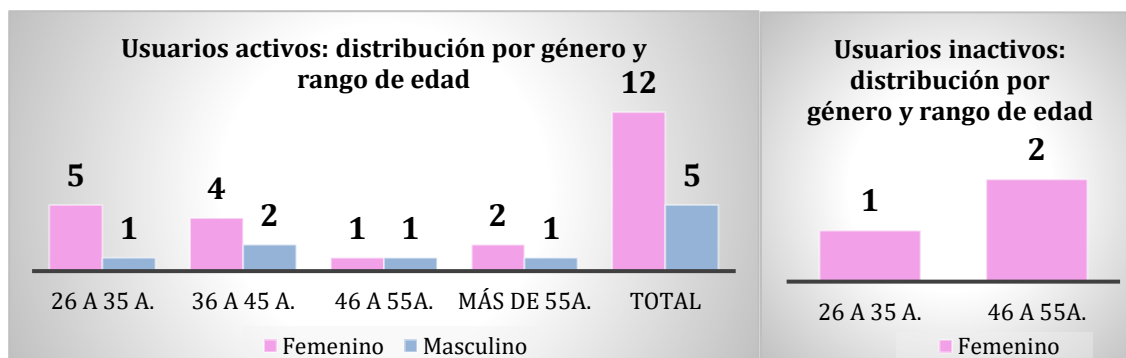
Distribución de los usuarios por tipo de usuario y género con el que se identifican



La figura 2 muestra que, de los 17 usuarios activos, 12 se identifican como mujeres y 5 como hombres. Por su parte, los 3 usuarios inactivos corresponden a tres personas que se identifican como mujeres.

Figura 3

Clasificación de los usuarios por género, rango de edad y actividad en el programa



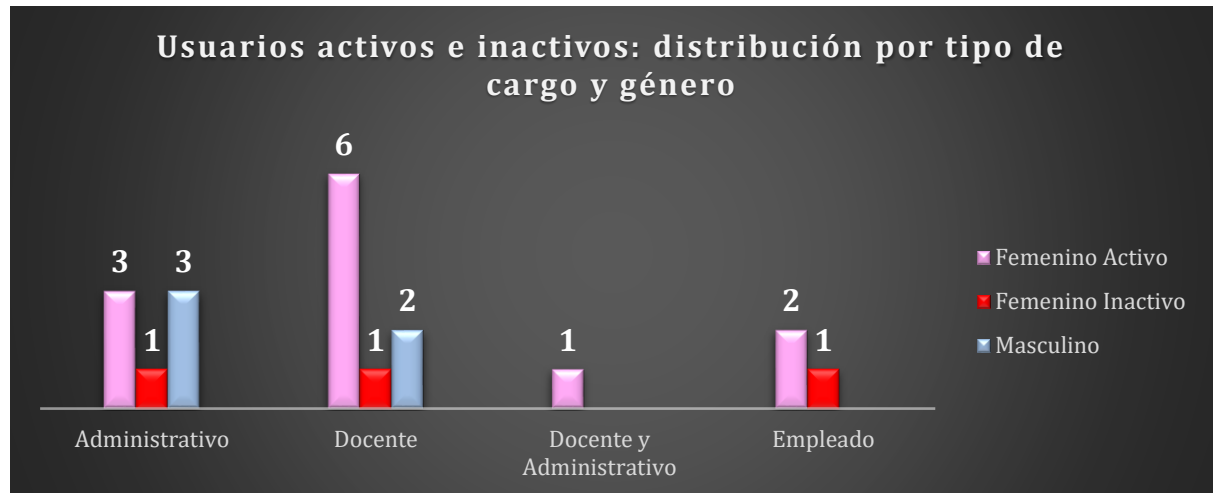
La Figura 3 muestra la distribución de los usuarios activos e inactivos de acuerdo con el género y rango de edad. Así se tiene que de los 17 usuarios activos:

- 12 son mujeres (color rosado) y:
 - o 5 se encuentran en un rango de edad entre 26 a 35 años
 - o 4 tienen edades comprendidas entre los 36 y 45 años
 - o 1 mujer está clasificada en el rango de 46 a 55 años
 - o 2 mujeres tienen más de 55 años.
- 5 son hombres representados por el color azul y su distribución por rango de edad es:
 - o 1 hombre se encuentra en el rango de 26 a 35 años.
 - o 2 hombres están en el rango de edad de 36 a 45 años
 - o Uno está entre los 46 a 55 años
 - o Y otro hombre se clasifica con más de 55 años.

Por su parte, los tres usuarios inactivos corresponden a mujeres, una de ellas ubicada en el rango de edad de los 26 a 35 años mientras que las dos restantes se ubican entre los 46 a 55 años.

Figura 4

Distribución de los entrevistados activos e inactivos por tipo de cargo y género

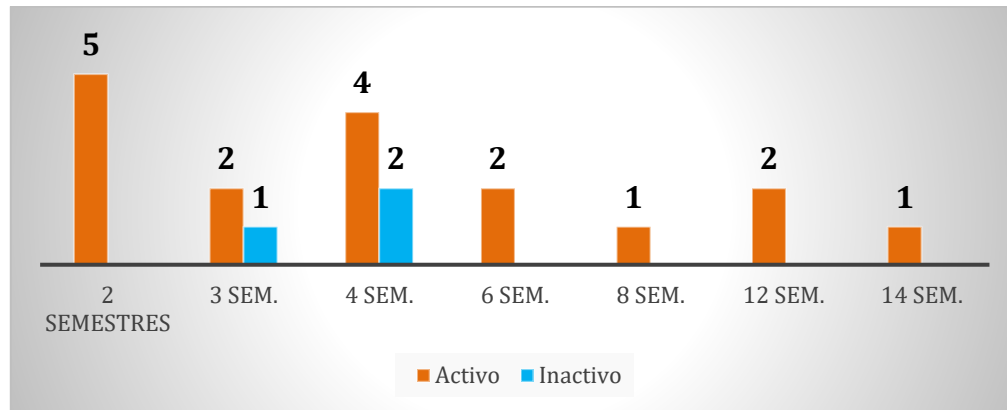


La figura 4 muestra la distribución por tipo de cargo de acuerdo a los usuarios activos e inactivos y su género. Así se tiene que:

- 7 entrevistados son de tipo Administrativo, 3 corresponden a hombres y los 4 restantes a mujeres, 1 de las cuales es una usuaria del grupo de inactivos.
- En el cargo de docente se tienen 9 usuarios, 2 de ellos son hombres y las restantes 7 son mujeres, una de ellas del grupo de inactivos en el programa.
- 1 mujer se clasificó como Docente con funciones Administrativas.
- En el cargo de empleados se encontraron 3 entrevistadas (todas mujeres), de las cuales una pertenece al grupo de usuarios inactivos.

Figura 5

Distribución de la cantidad de semestres en los que ha estado en el programa de acuerdo al tipo de actividad

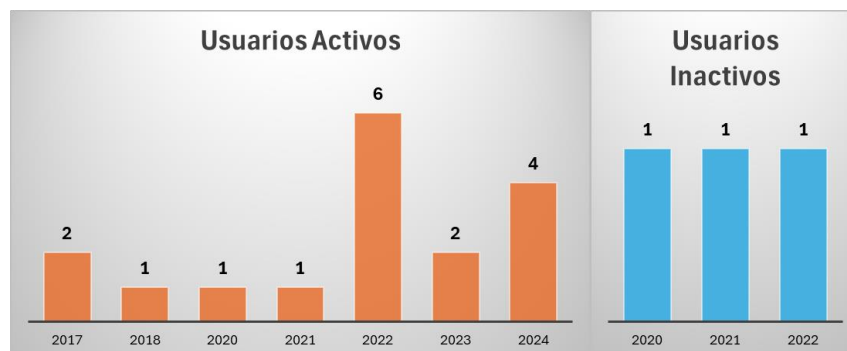


La figura 5 muestra la distribución de acuerdo a los usuarios activos e inactivos con respecto a la cantidad de semestres que ha estado en el programa. Así, se evidencia que:

- 5 usuarios activos han estado durante 2 semestres en el programa
- De los usuarios inactivos (color azul de la barra), 1 estuvo 3 semestres en el programa mientras que los otros 2 estuvieron 4 semestres.
- Resalta que durante 12 semestres han estado 2 usuarios y 1 durante 14 semestres.

Figura 6

Año desde el que participan los usuarios Activos e Inactivos en el programa Actívate



La Figura 6 muestra los años en que se han matriculado tanto los usuarios activos como inactivos del programa Actívate. Cabe resaltar que los tres usuarios inactivos ingresaron en el primer semestre de cada año mencionado en el gráfico, respectivamente.

Con respecto a las razones por las cuales han dejado de asistir, en el caso de los tres usuarios que actualmente están inactivos en el programa, sólo uno respondió que “por temas de tiempo y asignaciones laborales” no volvió al programa.

En el caso de los usuarios activos se encontraron diferentes respuestas como:

- Dos personas coincidieron en la carga laboral ha influido en que dejen de asistir al programa
- Lesión física
- Colisión de Horarios
- Ha pagado por un servicio externo (dado a que el programa tarda en iniciar)
- Temas académicos (finalización de estudios)

Resultados obtenidos a las preguntas de investigación

La primera pregunta de la entrevista hacía alusión a si los usuarios habían tenido cambios de entrenador durante su permanencia en el programa actívate. De los 20 entrevistados, 5 respondieron que afirmativamente uno de ellos correspondiente a uno de los usuarios que actualmente ya no está en el programa. Entre las respuestas que manifestaron de porqué habían tenido cambios se tiene:

- Dos usuarios manifestaron que por incumplimiento en la asistencia del entrenador.
- El entrenador no le prestaba la atención suficiente
- Un usuario inactivo manifestó que había cambiado de entrenador por diferencias con él
- Por temas relacionados con el horario del programa

Cabe resaltar las reacciones de los usuarios ante esta respuesta reflejándose en ellos sentimientos de incomodidad y molestia.

La segunda pregunta realizada era para aquellos usuarios inactivos en la que se les cuestionó acerca de por qué tomaron la decisión de no continuar en el programa, uno de ellos indicó por temas de desvinculación con la Universidad mientras que los otros

dos coincidieron en temas de disponibilidad de tiempo para asistir al programa. Resalta un usuario que ingresó desde el 2017, está activo actualmente, pero, en sus respuestas indica que se retiró por temas de cirugía así como también corresponde a uno de los que manifestó que solicitó cambio de entrenador ya que éste nunca asistía a los entrenamientos.

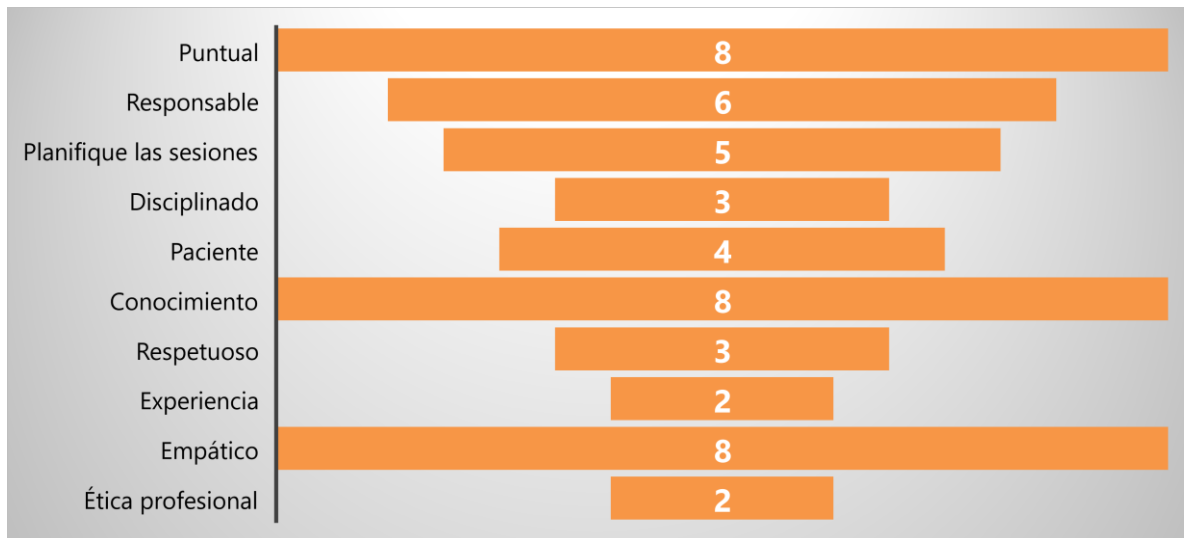
La tercera pregunta hacía alusión a cómo fue su experiencia con el último entrenador para lo cual manifestaron que, de los tres usuarios inactivos, todos estuvieron satisfechos con el entrenador. Por su parte, en los usuarios activos se encontraron varias respuestas tales como:

- 11 participantes manifestaron tener buena experiencia con el entrenador. Uno de ellos agregó características como ordenado y con un entrenamiento planeado; otro manifestó que era atento; otro usuario indicó que tenía un entrenador comprometido.
- 2 participantes coincidieron en estar muy satisfechos con su último entrenador pues les ha permitido alcanzar los objetivos propuestos.
- Resalta que un participante manifestó que al inicio la experiencia fue buena pero luego el entrenador cambió su forma de proceder y puso excusas para facilitar el entrenamiento.
- Otro usuario indicó que su experiencia con el último entrenador fue regular, sin embargo, no agregó algún argumento a su posición.

En la cuarta pregunta se solicitó a los entrevistados que manifestaran 3 características o cualidades que a su juicio, debe tener un entrenador.

Figura 7

Características o cualidades que debe tener un entrenador según los entrevistados



La figura 7 muestra las respuestas dadas por los entrevistados. Las cualidades que más coincidencias tuvieron en los usuarios fueron la puntualidad, el conocimiento teórico y práctico (preparación académica y práctica del entrenador) respondidas ambas por 8 personas, respectivamente, la responsabilidad respondida por 6 personas y la planeación de las sesiones indicada por 5 usuarios. También, la tabla 1 muestra otras cualidades en común encontradas:

Tabla 1

Cualidades en común encontradas en los usuarios entrevistados

Cualidad encontrada	Frecuencia
Disciplinado	3
Paciente	4
Respetuoso	3
Tener experiencia	2
Tener ética profesional	2

En la quinta pregunta se le solicitaba a los entrevistados mencionar 3 aspectos que cambiarían en la manera como el entrenador interactúa o le apoya en su proceso.

- Tres resaltaron que todos han sido buenos entrenadores, lo que significa que no cambiarían nada en las metodologías.
- Otros tres indicaron que mejorarían la comunicación asertiva de los entrenadores
- Otros tres usuarios manifestaron que cambiarían la acción de estar más atentos de lo que los usuarios están realizando (pues varios comentaron que observaban que los entrenadores se centraban mucho en el uso del celular sin prestarles la atención adecuada)
- Resalta un usuario inactivo que mencionó que cambiaría la impuntualidad, la irrespetuosidad y el poco profesionalismo del entrenador, notándose un poco enojado al responder esta pregunta
- Dos usuarios manifestaron que mejorarían en el entrenador la motivación que les brinda Motivar
- La empatía es otra característica mencionada en los usuarios
- Ser repetitivos en las rutinas (2 usuarios) manifestando que deben tener varias técnicas para entrenar
- Didáctica para la explicación de los ejercicios (2 usuarios)
- Evitar distracciones con el uso del celular

La sexta pregunta buscaba indagar en los participantes, la características del entrenador que le resultan más difíciles o menos satisfactorias en el proceso para lo cual, uno de los usuarios inactivos hizo énfasis en la metodología para corregir la técnica en el usuario, por su parte, los otros dos usuarios no respondieron.

Por su parte, entre las respuestas de los usuarios activos se tiene:

- La comunicación por medios digitales (3 usuarios) (uso de celular mientras trabaja)
- Ajustarse a horarios del usuario o que los horarios de entrenamiento no son accesibles a los usuarios (2 usuarios)
- Demora en la gestión

- No se generan hábitos por ser pocos días a la semana
- La planificación de las sesiones
- El respeto por los usuarios
- La puntualidad en la llegada a la sesión
- El orden con los implementos
- El entrenador está más atento a cumplir las horas de trabajo que en entrenar al usuario
- Para un usuario todo está bien planeado y estructurado

A través de la pregunta 7, se esperaba que los usuarios manifestaran 3 razones por las que continuarían en el programa. Una de las usuarias inactivas indicó que continuaría si se trata de tener un entrenador personal, cerca del trabajo y un horario flexible; otra de las usuarias inactivas señaló por temas económicos, por el espacio y el desplazamiento al lugar y la tercera usuaria inactiva manifestó que continuaría en el programa por temas de salud y bienestar mental.

Por su parte, los usuarios activos manifestaron que continuarían en el programa por:

- La interacción y acompañamiento que prestan los entrenadores así como su profesionalismo (9)
- Por salud física y bienestar (11)
- Por la facilidad de desplazamiento en el lugar (4)
- Por la accesibilidad económica que brinda (2)
- La flexibilidad de los horarios

La pregunta 8 buscaba en los participantes que manifestaran 3 razones por las cuales se retirarían del programa. En el caso de los usuarios inactivos, uno indicó que se retiraría por ser los entrenadores poco profesionales mientras que otro se retiraría por notar inseguridades en el entrenador; los tres coincidieron en el factor tiempo para dedicar a los entrenamientos por parte de ellos.

En los usuarios activos destaca que se retirarían porque:

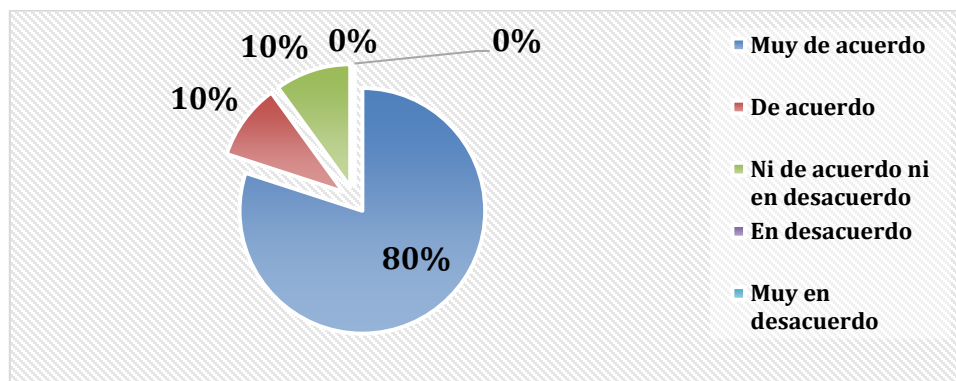
- Por falta de comunicación asertiva con el entrenador (5)
- Falta de profesionalismo en los entrenadores (4)

- Por desórdenes administrativos (3) (como el estado de los espacios por ejemplo)
- Por lesiones sufridas dentro de los entrenamientos o violencia de cualquier tipo (esto lo dijo una usuaria con desagrado)
- Por la falta de accesibilidad económica (3)
- Los entrenamientos se vuelven rutinarios y si no son supervisados los entrenadores (2).
- No haber flexibilidad en los horarios (2)
- Se sienta vulnerada, irrespetada (2) o evidencia malas dinámicas laborales (2)
- Por exceso de usuarios en el espacio (2)
- Por falta de motivación desde los entrenadores.
- Por problemas de salud
- Por falta de tiempo del usuario para asistir
- No haya cumplimiento en los tiempos por parte del entrenador

En la pregunta 9 se cuestionó a los entrevistados acerca de su nivel de agrado con respecto a si el entrenador planifica la sesión de entrenamiento según las necesidades o expectativas del usuario. A continuación la figura 7 muestra los resultados obtenidos.

Figura 8

Grado de satisfacción con respecto a la planificación de la sesión de entrenamiento de acuerdo a las necesidades del usuario.



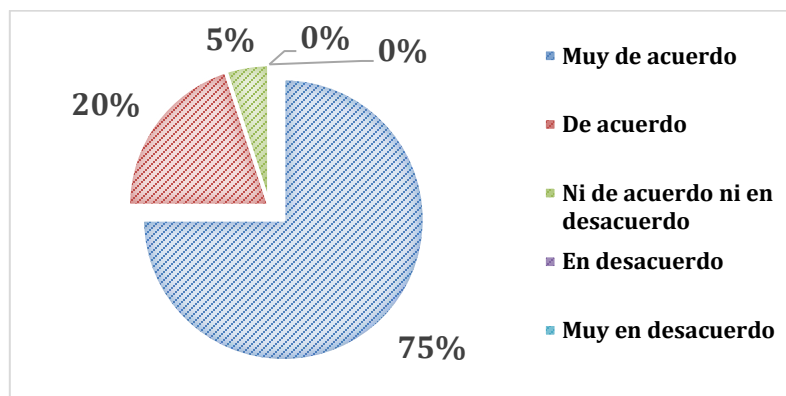
La figura 8 muestra que la gran mayoría están muy de acuerdo con que los entrenadores planean la sesión de acuerdo a las necesidades del usuario, entre ellos, los

3 usuarios inactivos. Por su parte, dos usuarios están de acuerdo y otros 2 no están ni de acuerdo ni en desacuerdo.

En la pregunta 10 se buscaba conocer el grado de satisfacción frente a la proposición de que el entrenador es un agente motivacional que incide en la disposición de los usuarios para el entrenamiento. La figura 8 muestra los resultados obtenidos:

Figura 9

Percepción de los usuarios frente al enunciado de que el entrenador es un agente motivacional que incide en la disposición para los entrenamientos

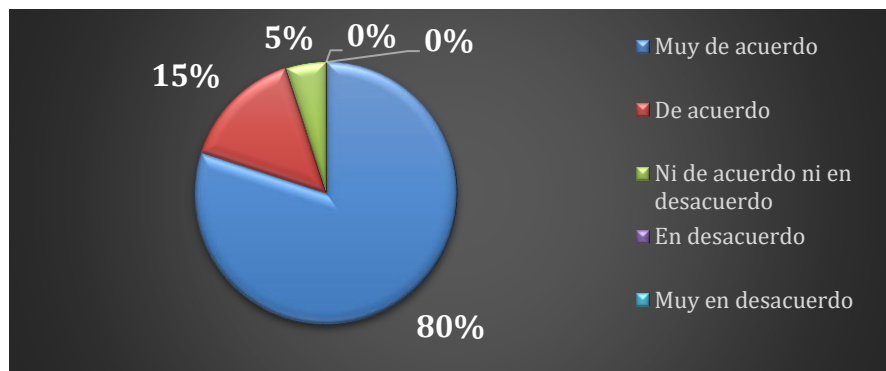


La Figura 9 muestra que 15 usuarios, incluyendo los tres inactivos en el programa, están muy de acuerdo en la influencia que tiene el entrenador en los entrenamientos. 4 usuarios están de acuerdo y uno tomó una posición neutral.

Por su parte, la pregunta 11 quería conocer el nivel de agrado de los usuarios con respecto a la afirmación *El apoyo del entrenador es fundamental para continuar participando del programa*. La figura 10 muestra las respuestas obtenidas:

Figura 10

Percepción de los usuarios frente al enunciado el apoyo del entrenador es fundamental para continuar participando del programa

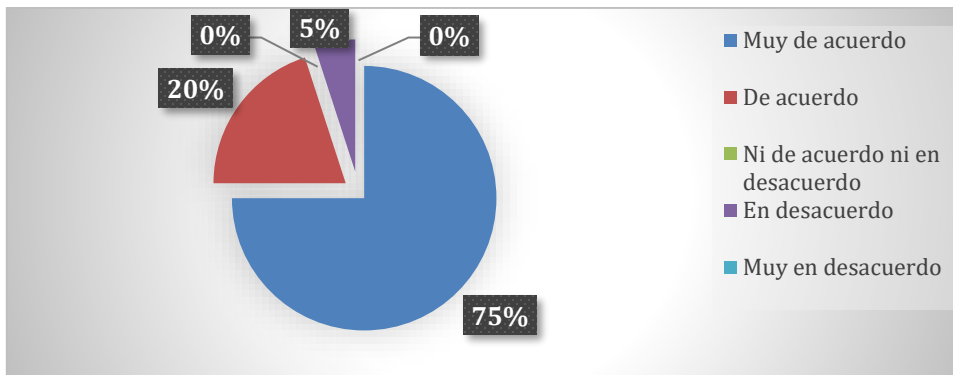


Como se evidencia en la figura 10, 16 participantes (80 %) están muy de acuerdo con el enunciado de que el apoyo del entrenador es fundamental para continuar en el programa. Dentro de esos 16 se encuentran dos de los tres usuarios inactivos. Por su parte, 3 entrevistados (15 %) estuvieron de acuerdo con el enunciado, siendo uno de ellos un usuario inactivo; finalmente, 1 usuario (5 %) asumió una posición neutral en la que no se encuentra ni en acuerdo ni en desacuerdo.

A continuación, se presentan los resultados para la pregunta 12 realizada a los participantes en la cual se quería conocer el grado de satisfacción con respecto a la propuesta si el desempeño del entrenador incide/incidió en su permanencia en el programa; la figura 11 muestra los resultados obtenidos:

Figura 11

Respuestas a la afirmación el desempeño del entrenador incidió en su permanencia en el programa.

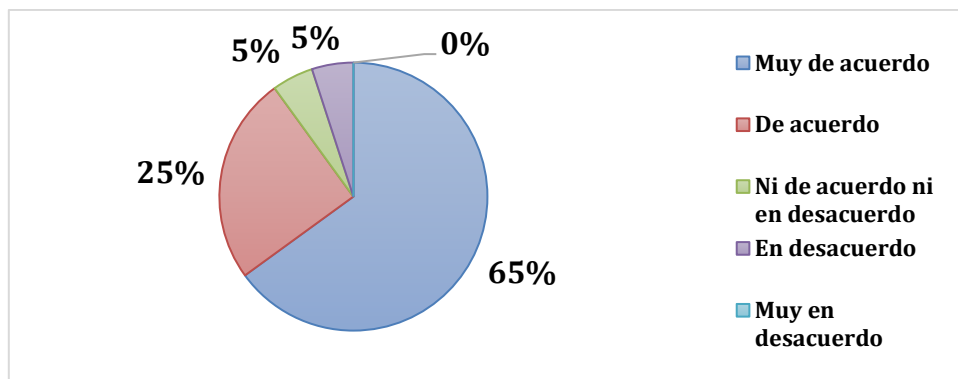


Como se evidencia en la figura 11, 15 usuarios (75 %) estuvieron muy de acuerdo con el hecho de que el desempeño del entrenador influye en su permanencia en el programa, entre ellos dos de los usuarios inactivos. Por su parte, otros cuatro usuarios activos estuvieron de acuerdo y finalmente, la persona que estuvo en desacuerdo con este enunciado correspondía al tercer usuario inactivo.

La última pregunta de la entrevista pretendía conocer el grado de satisfacción con respecto al enunciado *las cualidades de su entrenador influyen en su permanencia en el programa*. Las respuestas obtenidas se muestran en la figura 12 a continuación:

Figura 12

Respuestas obtenidas en el ítem 13 del cuestionario titulado Las cualidades de su entrenador influyen en su permanencia en el programa



Como se evidencia en la figura 12, de los 20 usuarios entrevistados, 13 (65 %) afirmaron estar muy de acuerdo con que las cualidades del entrenador influyen en la permanencia en el programa; de estos 13, se encuentran 2 de los usuarios inactivos. Por su parte 5 (25 %) estuvieron de acuerdo, uno tomó (5 %) una posición neutral (era uno de los usuarios inactivos) y para otro usuario (restante 5 %), las cualidades del entrenador no influyen en su permanencia en el programa.

Discusión de los resultados obtenidos

Desde los datos contextuales obtenidos, se tiene que la mayoría de los participantes activos son mujeres (12 de 17 activos); también es de destacar que los usuarios inactivos entrevistados corresponden a mujeres, dos de ellas se encuentran en el rango de edad de 46 a 55 años lo que puede sugerir que la edad corresponde a un factor de deserción, y, como lo manifestaron en las entrevistas, se pueden tener razones como restricciones de tiempo para asistir al programa o bien el tipo de empleo pues dos de las usuarias inactivas son empleadas y una administrativa.

Con respecto al rango de edad, la mayoría de los participantes se encuentran en los rangos de edad de 26 y 45 años y de 46 a 55 años y están distribuidos principalmente entre personal administrativo y docentes dando cuenta de la accesibilidad del programa a los diferentes roles que se ejercen dentro de la Universidad.

Con respecto a la permanencia en el programa, la mayoría evidencia una permanencia entre 2 y 4 semestres, aunque también se encontraron usuarios con una permanencia prolongada entre 12 y 14 semestres. En el caso de los usuarios inactivos,

tuvieron una permanencia de 4 semestres, mostrando una tendencia a dejar el programa después de periodos relativamente cortos.

Entre las razones de deserción que manifestaron los participantes, las más concurridas son razones como falta de tiempo y las cargas laborales; también se obtuvo respuestas relacionadas con lesiones físicas, conflictos de horario, carga laboral y temas académicos. Estas razones se convierten en una recomendación para el programa Actívate en donde se visualiza una necesidad de reestructurar el diseño del programa de manera que los usuarios puedan tener mayor flexibilidad y asistir.

Con respecto a las preguntas de investigación se tienen los siguientes aspectos analizados:

- Cinco entrevistados manifestaron haber tenido cambios de entrenador, indicando razones como diferencias personales, conflictos de horario, inasistencias del entrenador o bien, falta de atención personalizada evidenciándose sentimientos de incomodidad y molestia al momento de responder dicha pregunta, especialmente en los usuarios inactivos quienes además indicaron, que la falta de compromiso del entrenador fueron factores determinantes en la decisión de retirarse del programa.

- Entre los motivos de deserción que manifestaron los entrevistados inactivos del programa, coincidieron en el abandono del programa dados los compromisos laborales y la falta de tiempo disponible para acceder, sin embargo, destaca lo indicado por uno de ellos acerca de la falta de atención e inasistencias del entrenador lo cual correspondió a otra razón para no volver a Actívate; esto acompañado de gestos faciales que daban cuenta de inconformidad, desagrado y enojo.

Así mismo, entre las razones para abandonar el programa que dieron los usuarios activos se encuentran la falta de profesionalismo de los entrenadores, los desórdenes administrativos en la gestión del programa, entrenamientos rutinarios y la falta de comunicación asertiva entre entrenadores y usuarios. De igual manera, al preguntárseles qué aspectos mejoraría en el entrenador, resaltan respuestas como la comunicación asertiva y la atención constante y empática con los usuarios evitando distracciones como el uso del celular.

Por otro lado, y teniendo en cuenta uno de los objetivos específicos de este estudio, gran parte de los usuarios consideran que el desempeño, el apoyo y la motivación que brinda el Entrenador a los usuarios, está relacionado con su permanencia en el programa.

- De igual manera, entre las características o cualidades más difíciles que los usuarios evidencian en los entrenadores que corresponden a oportunidades de mejora para el programa Actívate están la puntualidad y la planificación de las sesiones. También señalaron otro aspecto el cual está relacionado con un tema administrativo más que del propio entrenador, la accesibilidad y los horarios del programa.

Análisis de los resultados obtenidos según la teoría encontrada

Teniendo en cuenta lo que dice la teoría sobre las características de un entrenador y las respuestas obtenidas en la entrevista realizada, se encontraron varios aspectos los cuales se mencionan a continuación:

Entre las características de un entrenador, autores como la Universidad Europea (2023) y Short y Short (2005) coinciden que la motivación y el compromiso del entrenador son esenciales para establecer un ambiente de confianza permitiendo a los usuarios alcanzar sus objetivos. Este aspecto fue encontrado en las entrevistas realizadas donde se evidencia el valor que los usuarios asignan al compromiso del entrenador así como afirmaron que un entorno motivador y una buena comunicación influyen directamente en su permanencia en el programa.

Otro aspecto importante mencionado en las entrevistas y presentado en la teoría corresponde al conocimiento técnico y científico que deben tener los entrenadores; autores como Barrios (2012) y Capote, Rodríguez, Analuiza, Cáceres y Rendón (2017) mencionan que el entrenador debe estar bien informado y actualizado en aspectos como anatomía, fisiología y otros conocimientos científicos para poder realizar un entrenamiento efectivo. Esto concuerda con algunas de las respuestas obtenidas en la entrevista donde los usuarios identificaron que los conocimientos que posee el entrenador son una cualidad fundamental del mismo y que éstos a su vez, deben estar asociados con la planificación de las sesiones

adaptadas a las necesidades de cada usuario. Este último punto fue un aspecto a mejorar mencionado por los participantes de la entrevista.

Habilidades de comunicación empática y enfoques centrados en las necesidades emocionales del atleta/usuario son aspectos mencionados por Hodgson, Butt y Mynard (2017) y Pérez (2002) quienes mencionan que la capacidad de empatizar y establecer relaciones efectivas permite un ambiente positivo. Esto fue encontrado en el análisis a la entrevista realizada en la cual tanto la empatía como la comunicación asertiva fueron características mencionadas varias veces por los usuarios; indicaron así que comprender las limitaciones y ajustar el entrenamiento según las necesidades forman parte de la comprensión que se debe dar al usuario. Es de resaltar que la falta de comunicación asertiva se vio reflejada en algunos de los aportes de los usuarios donde manifestaban que evidenciaban desconexión de los entrenadores a partir del uso del celular así como la poca conexión que realizaban con los usuarios.

MBP Coaches' School (2023) y Ayala, Aguirre y Ramos (2015) mencionan que otro aspecto que caracterice a un entrenador debe ser la responsabilidad y la puntualidad, los cuales son fundamentales para la gestión adecuada del entrenamiento y la generación de lazos de confianza así como dan cuenta del profesionalismo del entrenador. En el caso de las entrevistas realizadas, se encontró que algunos de los usuarios manifestaron la falta de responsabilidad y puntualidad en los entrenadores aunados de gestos de descontento y expresiones faciales negativas en los usuarios lo que significa dando cuenta de que es un aspecto por mejorar en el programa.

Otro elemento que menciona la teoría acerca de las características de un entrenador, son las retroalimentación continua y el apoyo constructivo en la corrección de los errores para así mejorar el rendimiento del usuario (Universidad Europea (2023) y Pérez (2002)). Este aspecto fue encontrado en las respuestas de las entrevistas donde varios usuarios manifestaron que esperan una mejor realimentación y una atención más constante por parte del entrenador. En este aspecto destaca lo indicado por algunos de los usuarios inactivos donde resaltaron que la falta de apoyo y corrección fueron factores que contribuyeron a la decisión de abandonar el programa.

Conclusiones

La teoría consultada muestra que un entrenador debe combinar los conocimientos técnicos con habilidades interpersonales, empatía al usuario y tener conocimiento profundo en su disciplina, a su vez, desde las entrevistas a los usuarios coinciden que estos elementos son críticos para la satisfacción y continuidad en el programa. Por otro lado, aunque la teoría pone gran énfasis en el rol del entrenador como innovador y organizador, en el contexto de los usuarios del programa Actívate se priorizan aspectos más básicos como la puntualidad y el compromiso con las sesiones, encontrándose que estos son elementos en los cuales desde la parte administrativa debe prestarse especial atención. A partir del estudio realizado se encuentra en consonancia los elementos teóricos consultados, así como los obtenidos de la entrevista que un entrenador debe.

Los resultados obtenidos de la entrevista indican que las cualidades del entrenador tales como profesionalismo, empatía y comunicación, juegan un papel decisivo en la experiencia y continuidad de los usuarios en el programa. La capacidad de planificación de las sesiones y la atención personalizada, son elementos valorados por los usuarios y su falta podría influir negativamente en la retención de los usuarios.

Desde los objetivos planteados para esta investigación se encuentra que han sido logrados satisfactoriamente puesto que se han identificado los motivos de deserción y continuidad de los usuarios:

El primer objetivo hacía alusión a identificar los motivos de deserción y continuidad de los usuarios del programa Actívate de la Universidad Católica Luis Amigó durante el año 2024. Este objetivo ha sido alcanzado; en las entrevistas, los usuarios mencionan razones claras tanto para su permanencia como para su abandono del programa. Entre los motivos de deserción destacan la falta de tiempo, conflictos con los horarios y la percepción de falta de profesionalismo y compromiso de algunos entrenadores. Por su parte, para los usuarios activos, las razones de continuidad incluyen el impacto positivo en su salud física y mental, flexibilidad horaria y el acompañamiento constante del entrenador lo cual les proporciona seguridad y confianza. Estos hallazgos son respaldados por la teoría, subrayando que la satisfacción, la motivación, la empatía, el compromiso y la percepción de profesionalismo del entrenador, son cruciales para la adherencia en programas de actividad física.

Con respecto al segundo objetivo que buscaba relacionar las características que deben tener los entrenadores de un programa de actividad física según la literatura académica con respecto a la percepción de los usuarios del programa Actívate de la Universidad Católica Luis Amigó del año 2024, éste también ha sido alcanzado. La comparación entre la teoría y las entrevistas mostró que los usuarios valoran características similares a las encontradas en el paneo teórico tales como empatía, puntualidad, conocimiento técnico y capacidad de comunicación asertiva.

En lo referente al tercer objetivo que buscaba establecer la relación entre los factores de incidencia en la permanencia o deserción de la práctica de la actividad física en el marco del programa actívate con las características de los entrenadores de dicho espacio, se concluye que también se ha alcanzado pues desde la teoría y las respuestas proporcionadas por los usuarios, la permanencia está relacionada con la motivación, el profesionalismo, la puntualidad, la comunicación efectiva y la atención constante con características del entrenador que de alguna manera inciden en la permanencia o deserción del programa.

Es de destacar que, se encontró un elemento que influye también en la permanencia y no está relacionado con las características del entrenador pero que fue mencionado por varios usuarios y corresponde a los elementos administrativos propios del programa como por ejemplo los horarios que ofrecen del servicio así como el tiempo que demora en iniciar el servicio.

Con respecto a la pregunta de investigación planteada para esta investigación “¿Cuál es la injerencia que tuvo el entrenador en la permanencia o deserción de los usuarios en el programa Actívate de la Universidad Católica Luis Amigó, en el año 2024?” puede decirse que el impacto que tuvo el entrenador es significativo y directo en la permanencia o en la deserción de los usuarios. Desde la influencia que tiene, los datos obtenidos reflejan que para muchos de los entrevistados, los entrenadores cumplen con características como empatía, profesionalismo, puntualidad, comunicación asertiva y conocimiento técnico, ejerciendo una influencia positiva en la decisión de los usuarios de continuar en el

programa, es de resaltar que algunos usuarios inactivos manifestaron las actitudes contrarias a las mencionadas, pero correspondían a una minoría. La mayoría de los usuarios activos señalan la importancia de una relación motivadora y de apoyo constante, que, desde la teoría fortalecen la adherencia al programa.

Referencias

- Actividad física. (S.f.). *Concepto De - Definición De*.
<https://conceptodefinicion.de/actividad-fisica/>
- Andrade, J. Cerqueira, E. Morais. G. Laranjeira, C. Alves, A. Vicentini, D. (2020) La motivación del deportista y la calidad de su relación con el entrenador. Apunts. Educación Física y Deportes. <https://revista-apunts.com/la-motivacion-del-deportista-y-la-calidad-de-su-relacion-con-el-entrenador/>
- Berrospe, R. (2019) Psicología del Deporte y motivación. Universidad de la República. Monte Video Uruguay.
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/21712>
- Bembibre, C. (2019) Definición de entrenador. Significado.
<https://significado.com/entrenador/>
- Bertone, M. Loskin, U. Sandoval, E. Acosta, M. (2020) Mecanismos Neurocognitivos de la motivación en el entrenamiento físico. Revista de investigación e innovación en ciencias de la salud.
http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-20562020000100082
- Bernal-Reyes, F., Peralta-Mendívil, A., Gavotto-Nogales, H. H., & Placencia-Camacho, L. (2017). PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LA MEJORADE LAS CAPACIDADES FÍSICAS. Biotecnia,
<https://www.redalyc.org/pdf/6729/672971121007.pdf>
- Blasco L., C. (2022). PREPARADORES FÍSICOS EN EL ÁMBITO DE LA SALUD: UNA HERRAMIENTA DE APOYO SOCIOSANITARIO. *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*, 36, 13-17. https://colefcafecv.com/wp-content/uploads/PREPARADORES-FISICOS-EN-EL-AMBITO-DE-LA-SALUD_UNA-HERRAMIENTA-DE-APOYO-SOCIOSANITARIO.pdf
- Bravo P., T. y Valenzuela G., S. (s.f.). *Desarrollo de instrumentos de evaluación: cuestionarios*. <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/08/P2A355.pdf>
- Campos A., J.M. (2019). *Prescripción de la actividad física: Componentes del programa de actividad física*. <https://www.svdeportes.net/componentes-del-programa-de-actividad-fisica/>

Carrasco, D. Teoría Y Práctica Del Entrenamiento Deportivo - Pdf Descargar Libre. (2023)

<https://docplayer.es/16032237-Teoria-y-practica-del-entrenamiento-deportivo.html>

Capote, G. Rodríguez, A. Analuiza, E. Cáceres, C. Rendón, P. (2017) El deporte, el entrenamiento deportivo y los entrenadores. Universidad Central de Ecuador.

https://www.researchgate.net/profile/Giovanny-Capote-Lavandero/publication/321106591_El_deporte_el_entrenamiento_deportivo_y_los_entrenadores/links/5a0dac50aca2729b1f4eecd/El-deporte-el-entrenamiento-deportivo-y-los-entrenadores.pdf

Cano, C. V. (2021, May 14). ¿Qué es la motivación? Actualidad En Psicología. <https://www.actualidadenpsicologia.com/que-es-la-motivacion/>

Chiacchio S., M. (2024). *Plan de entrenamiento*. <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/plan-de-entrenamiento#:~:text=Un%20programa%20de%20entrenamiento%20f%C3%ADsico,cara%20cter%20sticas%20f%C3%ADsticas%20de%20un%20paciente.>

Chindoy, L. (2015) La motivación deportiva en el futbol. Universidad de Antioquia. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15995/1/OchoaDouglas_2015_MotivacionDeportivaFutbol.pdf

Foresto, W. (2022) El papel del entrenador en el desarrollo del deportista a largo plazo revisión bibliográfica. Revista digital de Educación Física. https://www.researchgate.net/publication/361250686_El_Papel_del_Entrenador_en_el_Desarrollo_del_Deportista_a_Largo_Plazo_Revision_Bibliografica

Floriano, J. (2024) 7 cualidades que debe tener un entrenador personal. EFA DEPORTES. <https://www.efadeporte.com/blog/entrenador-personal/cualidades-entrenador-personal>

Folgueiras B., P. (2016). *La entrevista*. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>

Guterman, T. (2009). *Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual*.

<https://efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

Guzmán, F., Macagno, L, Imfeld, F. (2013). La motivación de los entrenadores deportivos: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. Cuadernos de psicología. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000100005&lng=es&tlng=es.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Metodología de la Investigación. México, D.F. Editorial McGRAW-HILL. https://www.academia.edu/24753853/Metodologia_de_la_Investigacion_Sampieri_6ta_edicion

Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física, ISAF. (2022). *Diferencias entre actividad física y ejercicio físico*. <https://blog.institutoisaf.es/que-diferencia-hay-entre-actividad-fisica-ejercicio-fisico-y-deporte#:~:text=Actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier%20movimiento,bailar%20o%20montar%20en%20bicicleta>.

Ley 2210 de 2022 por medio de la cual se reglamenta la actividad del entrenador (a) deportivo (a) y se dictan otras disposiciones. 23 de mayo de 2022. https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2022/Comunicaciones/Mayo/LEY_2210_DE_EL_23_DE_MAYO_DE_2022.pdf

Lora, M. Montoya, J. Arango, D. (2021) Revisión y actualización Actívate proyecto para comunidad Universitaria Luis Amigó 2021-01. [Trabajo de Grado no publicado] Universidad Católica Luis Amigó

Manrique, C. (2019). La importancia de la motivación, aplicada por el entrenador durante la práctica deportiva en los adolescentes. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/330145085_La_importancia_de_la_motivacion_aplicada_por_el_entrenador_durante_la_practica_deportiva_en_los_adolescentes

Minich, C. (2023, July 6). Características y funciones de un entrenador deportivo. *Mejor Con Salud*. <https://mejorconsalud.as.com/caracteristicas-funciones-entrenador-deportivo/>

Moreno, R. Martínez, A. Zurita, F. San Román, S. (2017) La influencia del liderazgo del entrenador en los deportistas. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, Vol. 5, Nº 2.

<https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejpad/article/view/730/615>

Nehuén, T. (2023, October 31). *Entrenador - Qué es, definición, evolución e historia*. Definición.de. <https://definicion.de/entrenador/>

Organización Mundial de la Salud (2022). *Actividad física*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización de Naciones Unidas. (1966). *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. Oficina del alto comisionado para la paz*.

https://www.ohchr.org/sites/default/files/cescr_SP.pdf

Organización de las Naciones Unidas (2018). *Carta Internacional de la Educación física, la actividad física y el deporte*.

https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa#:~:text=%20Art%C3%ADculo%207%20%E2%80%93%20Las%20actividades%20de,f%C3%ADsica%20y%20el%20deporte%20debe

Paglilla, D. R. (2018, March 8). La motivación en el deporte: teorías, clasificación y características. *psicologia-online.com*. <https://www.psicologia-online.com/la-motivacion-en-el-deporte-teorias-clasificacion-y-caracteristicas-2629.html>

Pereyra, P. (2020) Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. Revista Científica Arbitrada de la Fundación. *Mente Clara*, Vol.5.

<https://fundacionmenteclara.org.ar/revista/index.php/RCA/article/view/200/346>

Perez, Y., Perez, Y. (2022, December 13). *Motivación Deportiva: ¿qué Es? ¿Para Qué Sirve? ¿Cómo Aumentarla?* Psiquisalud.

https://psiquisalud.com/motivacion-deportiva-que-es-para-que-sirve-como-aumentarla/?expand_article=1

Pineda-Espejel, HA, López-Walle, JM, & Tomás, I. (2017). Influencia del entrenador deportivo con relación al perfeccionismo y las orientaciones de meta. *Revista de Psicología del Deporte*. <http://eprints.uanl.mx/19003/1/235152045020.pdf>

Porto Maciel, L. F., Krapp do Nascimento, R., Milistetd, M., Vieira do Nascimento, J., & Folle, A. (2021). Revisión sistemática de las influencias sociales en el deporte: apoyo de la familia, entrenadores y compañeros de equipo. *Apunts Educación Física y Deportes*.
<https://www.redalyc.org/journal/5516/551667090008/551667090008.pdf>

Porto, J. P. (2021, August 17). *Motivación - Qué es, definición y concepto*. Definición.de. <https://definicion.de/motivacion/>

Saludalia (s.f.). *Qué es el entrenamiento deportivo y beneficios para la salud*.
<https://www.saludalia.com/ejercicio-fisico/que-es-el-entrenamiento-deportivo-beneficios-para-salud>

Rodríguez, H. León, L. De la paz, J. (2022) La enseñanza y el entrenamiento deportivos. *Revista PODIUM* ISSN: 1996–2452 RNPS: 2148.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v17n2/1996-2452-rpp-17-02-823.pdf>

Riera, R. (2022, September 22). *¿Qué hace un entrenador deportivo? ¡Descúbrelo!* / *Unisport*. Unisport. <https://unisport.es/entrenador-funciones-caracteristicas-impacto-vida-deportista/>

Sampieri, R. Metodología de la investigación. *Mc Graw Hill*.
https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrhQdeTex1m5Bs.eiKrcgx.;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG9zAzEEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1713237011/RO=10/RU=https%3a%2f%2fdrive.google.com%2ffile%2fd%2f1Fjufmi0oGY4Zs8EajFiAJYNT2qoecH4k%2fview%3fusp%3dsharing/RK=2/RS=62RinQParPfr0AZfQ6LIK_51m9s-

Sanchez, E. (2022) Motivación deportiva: qué es, para qué sirve, y cómo aumentarla. *Psicología y mente*. <https://psicologiaymente.com/deporte/motivacion-deportiva>

El Fitness en Colombia: un negocio en crecimiento. (abril 04 2024).
<https://www.cumbrelatina.com/2024/04/el-fitness-en-colombia-un-negocio-en.html>

Fitness y wellness: concepto, definición, diferencias y actividades (S,f).
<https://co.aptav.com/articulos/fitness-o-wellness>

Universidad Católica Luis Amigó (s.f.). *Resultados de Aprendizaje*.
<https://www.funlam.edu.co/html/resultados-de-aprendizaje/Actividad-Fisica-Deportes-MED.jpg>

Universidad Europea (5 de julio de 2022). *¿Cuál es la diferencia entre actividad física y ejercicio físico?*. <https://universidadeuropea.com/blog/diferencia-actividad-fisica-ejercicio-fisico/#que-actividad-fisica>

Anexos

Anexo A. Entrevista aplicada a los usuarios

Técnica: Entrevista

Instrumento: Cuestionario autoadministrado

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de preguntas tanto abiertas como cerradas. En el caso de las abiertas, podrá responder libremente con la intención de conocer su percepción acerca del aspecto interrogado. Por su parte, para las respuestas cerradas marcará con una equis “X” en el espacio designado, la o las opciones que se ajusten a su opinión.

Preguntas contextuales:

Indique el tipo de usuario al 2024-2:

- a) Activo
- b) Inactivo

Seleccione el sexo con el cual se identifica

- a) Femenino
- b) Masculino

Indique el rango de edad en el que se encuentra:

- a) 18 a 25 años
- b) 26 a 35 años
- c) 36 a 45 años
- d) 46 a 55 años
- e) Más de 55 años

Indique cuál es su tipo de vinculación con la Institución:

- a) Docente
- b) Administrativo
- c) Empleado

Indique durante cuántos semestres ha estado o estuvo en el programa Actívate:
___ semestres

Indique el semestre de inicio (año) en el programa Actívate: _____

Nota: si no han sido continuos, preguntar las razones y a su vez, los que ya no se encuentran, por qué dejaron de asistir.

Preguntas de investigación

1. ¿Ha tenido cambio de entrenador durante algún momento de su permanencia en el programa? Sí___ No___ ¿por qué?
2. ¿Qué le llevó a tomar la decisión de no continuar en el programa Actívate?
3. ¿Cómo fue su experiencia con el último entrenador que tuvo en el programa Actívate? (2024-1)
4. Mencione tres características o cualidades debería tener un entrenador del Actívate
5. Mencione tres aspectos que cambiaría en la manera como el entrenador interactúa o le apoya en su proceso
6. Mencione tres cualidades del entrenador que le resultan más difíciles o menos satisfactorios dentro de su proceso en Actívate

Responda las preguntas 6 y 7 de menor a mayor grado de importancia:

7. Mencione tres razones por las que continuaría en el programa Actívate
8. Mencione tres razones por las cuales se retiraría del programa Actívate

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
9. El entrenador planifica la sesión de entrenamiento según las necesidades o expectativas del usuario					

10. El entrenador es un agente motivacional que incide en su disposición para el entrenamiento					
11. El apoyo del entrenador es fundamental para continuar participando del programa					
12. El desempeño del entrenador incidió en su permanencia en el programa Actívate					
13. Las cualidades de su entrenador influyen en su permanencia en el programa Actívate					