

Barreras, oportunidades y correlatos de la actividad física

Estudio de condiciones y experiencias asociadas con participar, aumentar, mantener o retomar actividad física, diferenciando obstáculos declarados, oportunidades disponibles y evidencia de cambio efectivo.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Actividad física, ejercicio y adherencia

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5130 palabras de cuerpo

Resumen

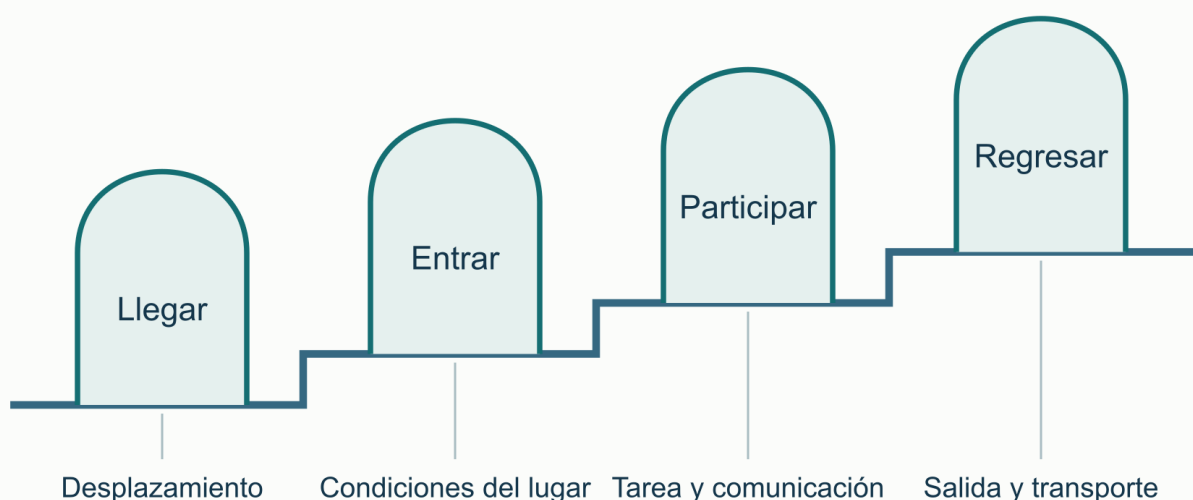
Participar en actividad física depende de oportunidades concretas y de cómo se experimentan las situaciones, además de los motivos personales. Esta lectura examina barreras físicas, emocionales, temporales, sociales y de acceso, distinguiendo comenzar, aumentar la participación, mantenerla y retomarla. Biddle, Mutrie y Gorely aportan revisiones y relatos sobre jóvenes, adultos, personas mayores y personas con discapacidad, conservando las diferencias entre poblaciones y ámbitos. Razon y Sachs amplían la comparación con tecnologías, alternativas cotidianas y cinco preguntas abiertas sobre ejercicio y adherencia. Los ejemplos hipotéticos permiten formular problemas situados y propuestas de evaluación. Un correlato orienta dónde investigar; la eficacia de cambiarlo requiere evidencia adicional. La disponibilidad de una actividad, su uso, la continuidad y los resultados de salud se consideran cuestiones diferentes.

Palabras clave: actividad física; barreras de participación; oportunidades; correlatos; acceso; contexto social; adherencia

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/barreras-oportunidades-y-correlatos-de-la-actividad-fisica.html>

Acceso a una oportunidad concreta

La existencia del recurso y su utilización plantean cuestiones diferentes



[Inferencia] Esquema conceptual de condiciones de acceso. Las alturas y aberturas no representan dificultad, frecuencia ni orden obligatorio; ayudan a precisar una oportunidad utilizable. Basado en la discusión de acceso y discapacidad de Biddle, Mutrie y Gorely.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

Qué participación encuentra obstáculos

Una barrera de participación tiene sentido respecto de una conducta y unas circunstancias. Caminar para llegar al trabajo, practicar un deporte organizado y realizar ejercicio en casa son actividades físicas, pero plantean oportunidades diferentes. Biddle, Mutrie y Gorely distinguen la actividad física amplia del ejercicio estructurado y del deporte. Esta distinción permite preguntar qué intenta hacer la persona antes de explicar por qué no lo hace. La falta de acceso a un club deportivo no describe, por sí sola, todas las posibilidades de movimiento cotidiano; tampoco esas otras posibilidades sustituyen necesariamente el propósito de participar en el club.^{[2][1]}

El capítulo de correlatos trata factores asociados con estar activo, entre ellos las condiciones individuales, sociales y ambientales. Su objeto abarca comenzar, mantenerse y regresar después de interrupciones. Una asociación entre una característica y la participación señala un problema de investigación; para atribuir el cambio a una intervención hace falta examinar la evidencia de esa intervención. Así, observar menos actividad en un grupo permite buscar circunstancias compartidas y diferencias internas. Transformar esa observación en una explicación única, como una supuesta falta de interés, pierde la variedad de procesos que el capítulo intenta comprender.^{[1][2]}

También importa qué cambio se considera relevante. Biddle, Mutrie y Gorely diferencian las barreras que dificultan cualquier participación de las que dificultan aumentar la actividad existente. Una persona puede sostener una actividad y encontrar obstáculos para añadir otra. Preguntar únicamente si está activa o inactiva oculta esa situación. El momento, el lugar y el tipo de actividad ayudan a definir la conducta cuya participación se quiere comprender.^[1]

[Inferencia] En un caso hipotético, una estudiante se desplaza a pie y desea jugar baloncesto con otras personas, pero el horario del equipo coincide con sus clases. El desplazamiento y el baloncesto responden a propósitos distintos. Describirla como alguien que «no hace actividad» sería impreciso; responder que ya camina tampoco resolvería la barrera de participación que plantea. El análisis comienza por precisar la actividad buscada, la oportunidad que falta y la decisión concreta que está en juego.^{[1][2]}

De la lista de motivos a un problema concreto

Los motivos declarados, los facilitadores, los resultados esperados y las barreras cumplen funciones diferentes en el capítulo de 2015. El motivo responde por qué se empieza o continúa; el facilitador designa algo que hace posible o más fácil participar; el resultado esperado describe aquello que se desea obtener. Una barrera expresa una dificultad de participación. Los autores advierten que estas categorías suelen aparecer mezcladas y con escaso desarrollo teórico. Su valor inicial está en escuchar problemas reconocibles y precisar qué significa cada respuesta.^[1]

Una lista de obstáculos puede reunir tiempo, dinero, vergüenza, dolor, falta de compañía y ausencia de instalaciones. Esos nombres no informan todavía dónde se produce la dificultad ni cómo se relacionan sus componentes. «Falta de compañía» puede referirse a querer compartir la experiencia, necesitar apoyo para llegar o sentir incomodidad al acudir por primera vez. El libro combina revisiones cuantitativas con estudios cualitativos precisamente porque las respuestas breves y las asociaciones resumidas aportan información diferente. Los relatos permiten conocer significados que una categoría general comprime.^[1]

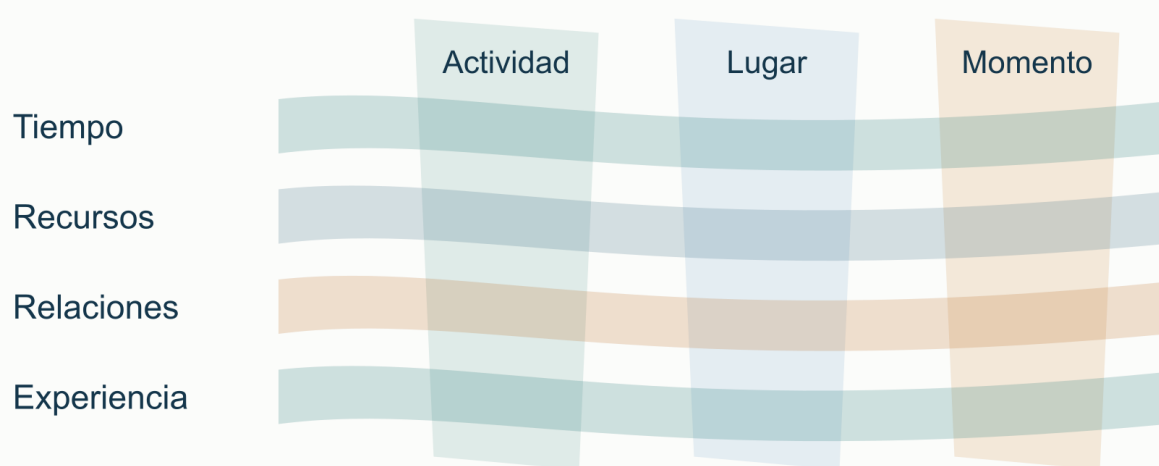
El capítulo presenta instrumentos sobre motivos, beneficios y barreras, pero señala limitaciones en su desarrollo y validación. Disponer de un cuestionario no convierte todas las respuestas en indicadores intercambiables ni acredita que la misma puntuación signifique lo mismo en poblaciones distintas. En la lectura de una barrera interesa conservar quién responde, sobre qué actividad y en qué situación. Esa especificidad también ayuda a distinguir la falta de una oportunidad del rechazo de una oportunidad ya disponible.^[1]

[Inferencia] Supongamos que una persona dice «no tengo con quién». Una conversación situada podría aclarar si necesita transporte, quiere encontrarse con

amistades o teme entrar sola a un grupo desconocido. Cada explicación conduce a una propuesta diferente: acceso compartido, una actividad social o un primer contacto acompañado. Estas opciones son hipótesis de trabajo derivadas del problema, no resultados ya demostrados por haber identificado la categoría «apoyo social».^[1]

Precisar el significado de una barrera

Qué actividad, en qué lugar y en qué momento



La respuesta breve necesita contexto

[Inferencia] Organización conceptual para precisar obstáculos declarados. Las intersecciones señalan preguntas de contexto y no asociaciones medidas ni una clasificación completa de barreras. Derivada del enfoque descriptivo de motivos y barreras del capítulo de 2015.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

Acceso material: llegar, entrar y poder participar

El acceso comprende más que la existencia de un espacio. Las revisiones reseñadas por Biddle, Mutrie y Gorely consideran instalaciones, proximidad, transporte, seguridad y oportunidades disponibles. Una actividad puede existir en la localidad y ser difícil de utilizar por coste, horario, desplazamiento o características del lugar. La relación con la actividad varía además según se estudie transporte activo, recreación o actividad total. Por eso una medida general de «entorno favorable» puede reunir condiciones que cumplen funciones muy diferentes.^[1]

La tabla de revisiones ambientales del capítulo separa esos ámbitos y muestra resultados de apoyo, inconcluyentes y sin apoyo. Sus cifras cuentan revisiones clasificadas, no personas beneficiadas ni efectos de abrir una instalación. Para comprender una oportunidad específica conviene reconocer qué conducta y qué entorno examina cada síntesis. Una relación encontrada con la recreación no se

aplica automáticamente al desplazamiento al trabajo. Asimismo, la percepción de seguridad y un indicador externo de delincuencia representan objetos distintos, aunque puedan relacionarse.^[1]

Los estudios sobre discapacidad recogidos en el libro amplían el problema del acceso. Aparecen costes, equipamiento, características del entorno construido y natural, políticas y actitudes de otras personas. En revisiones sobre jóvenes con discapacidad también figuran proximidad, oportunidades, apoyo de familiares y pares, y personal con competencias adecuadas. La oportunidad depende de poder utilizar el recurso en condiciones pertinentes, junto con el significado que tenga participar. Una instalación disponible no describe todas esas condiciones.^[1]

[Inferencia] Imaginemos una actividad comunitaria anunciada como accesible. Una participante puede llegar al edificio, pero encontrar un vestuario que no puede utilizar o instrucciones que no le permiten seguir la sesión. Otro participante puede usar el espacio y carecer de transporte a la hora de regreso. Separar llegada, entrada, participación y salida permite describir barreras concretas. También distingue qué cambio corresponde al edificio, a la organización o a la información ofrecida, sin reducir el problema a la motivación individual.^[1]

Las reglas y la organización también abren o cierran opciones

Las oportunidades dependen de decisiones organizativas además de recursos físicos. Biddle, Mutrie y Gorely reseñan el estudio cualitativo de Messent y colaboradores sobre adultos con discapacidad intelectual leve o moderada que vivían en alojamientos residenciales. Allí aparecen políticas poco claras en servicios diurnos, recursos económicos y limitaciones de localización y oportunidades recreativas. Este contexto específico permite examinar cómo la organización de la vida cotidiana puede restringir opciones sin que la dificultad se explique solamente por atributos de la persona.^[1]

En el capítulo introductorio, la Carta de Toronto se presenta como una propuesta de acción que incorpora equidad, reducción de desigualdades de acceso, colaboración y recursos. Se trata de un marco reseñado en el libro de 2015, útil para situar responsabilidades de organización. El texto vincula las decisiones sobre oportunidades con sistemas y políticas, además de actuaciones personales. Esa perspectiva ayuda a preguntar quién define horarios, quién puede utilizar los recursos y qué condiciones de participación se han previsto.^[2]

El contexto de discapacidad requiere conservar las diferencias entre estudios. El relato de alojamiento residencial no representa a todas las personas con discapacidad; las revisiones sobre deporte y actividad de jóvenes incorporan otras condiciones y fuentes de apoyo. La identificación de políticas o actitudes como barreras invita a revisar situaciones concretas. No permite atribuir idéntico obstáculo

a cada participante ni anticipar el efecto de una modificación organizativa sin observar qué cambia en su experiencia y participación.^[1]

[Inferencia] Una propuesta de revisión de oportunidades podría comparar lo anunciado por una organización con aquello que una persona puede hacer realmente: inscribirse, desplazarse, comprender las reglas, solicitar un ajuste y mantener su participación. Si un procedimiento exige documentos difíciles de obtener o una solicitud solo presencial, la información recogida puede orientar un cambio específico. Evaluarlo exigiría comprobar a quién llega, quién sigue encontrando obstáculos y qué participación se produce después; el número de plazas ofertadas sería solo una parte del análisis.^{[1][2]}

Vergüenza, competencia percibida y experiencias anteriores

Las barreras emocionales aparecen en los estudios cualitativos reseñados en el capítulo. Entre jóvenes se describen sentimientos de incompetencia, aburrimiento, falta de elección y juicios negativos de pares en experiencias escolares de actividad física. Coakley y White entrevistaron a sesenta personas de trece a veintitrés años, con situaciones diferentes de participación en iniciativas deportivas. Sus relatos permiten conocer conexiones entre experiencias previas y decisiones posteriores, conservando el carácter cualitativo de la investigación reseñada.^[1]

La vergüenza también se relaciona en esas reseñas con la apariencia y con la percepción de poder realizar la actividad. El capítulo discute el periodo adolescente y presenta investigaciones sobre competencia percibida, condición física percibida e incomodidad. Una barrera emocional puede surgir ante una situación concreta de exposición, comparación o evaluación. La descripción del relato importa: sentirse observado durante una tarea no equivale a rechazar todo movimiento ni implica que la actividad tenga el mismo significado en otros espacios.^[1]

Entre adultos, los autores reseñan preocupaciones de presentación personal y expresiones como no verse como una persona deportiva. Plantean que algunas dificultades pueden relacionarse con experiencias escolares, conservando esta explicación como una posibilidad. El lenguaje de la oferta puede importar: Razon y Sachs proponen preguntar qué actividades físicas gustan y advierten que «ejercicio» o «deporte» pueden tener connotaciones negativas para algunas personas. Esta es una propuesta de adaptación que necesita examinarse en su contexto, no una regla universal de vocabulario.^{[1][3]}

[Inferencia] Una persona hipotética disfruta paseando con su vecina y evita una clase porque teme no seguir los movimientos delante del grupo. El paseo aporta una experiencia diferente de competencia y relación. Comprender qué situación genera exposición permite discutir opciones, como conocer antes el formato o elegir una actividad que se ajuste a su propósito. Decirle simplemente que gane confianza

omitiría las condiciones de la tarea y del grupo; asumir que no le gusta moverse omitiría lo que ya disfruta.^{[1][3]}

Relaciones: compañía, ayuda y expectativas

La presencia de otras personas puede facilitar la actividad de maneras distintas. Las revisiones sobre jóvenes reseñadas por Biddle, Mutrie y Gorely diferencian la actividad de los padres del apoyo que ofrecen. Este último puede incluir facilitar oportunidades, animar o ayudar con condiciones de participación. Los resultados sobre modelado parental son menos uniformes que una explicación simple de imitación. Para describir una barrera relacional interesa precisar qué ayuda falta y quién está en condiciones de proporcionarla.^[1]

Los estudios cualitativos con jóvenes mencionan amistades, entorno social y disponibilidad de instalaciones. En estudios sobre discapacidad aparecen apoyo familiar y de pares, actitudes y competencia del personal. Estas condiciones no cumplen necesariamente la misma función. Una amistad puede dar significado social a la actividad; un familiar puede facilitar el desplazamiento; una persona de la organización puede adaptar la comunicación. Agrupar todo como «apoyo» dificulta reconocer qué oportunidad está faltando y qué responsabilidad tiene cada parte.^[1]

En adultos, el capítulo señala que la evidencia cuantitativa sobre apoyo social no resulta uniforme, aunque la investigación cualitativa aporta información sobre redes y experiencias. La participación también se asocia con circunstancias familiares como la parentalidad. El libro reseña diferencias por contexto y entre madres y padres, sin convertirlas en una explicación de capacidad o voluntad individual. El cuidado, los acuerdos de tiempo y el acceso a compañía son cuestiones concretas que pueden examinarse sin atribuir a la familia una función siempre favorable o siempre restrictiva.^[1]

[Inferencia] En una familia hipotética, dos personas quieren participar en actividades distintas y solo una puede ausentarse mientras la otra cuida a un menor. La dificultad no se describe bien diciendo que falta apoyo emocional. Se trata también de horarios y distribución de responsabilidades. Una propuesta de alternancia necesita considerar disponibilidad y preferencias de ambas personas. La oportunidad creada puede valorarse por su uso y continuidad, junto con la experiencia de quienes sostienen el acuerdo.^{[1][3]}

Tiempo, obligaciones y transiciones de contexto

El tiempo figura con frecuencia entre las barreras declaradas, pero no siempre representa el mismo problema. En el capítulo de 2015 aparece en jóvenes, adultos y personas con discapacidad. Los autores también plantean que algunas respuestas sobre falta de tiempo pueden expresar valoraciones o interés. Esta interpretación debe conservarse como tal: conocer una categoría de respuesta no informa cuánto trabajo, cuidado o desplazamiento afronta una persona concreta. Para comprender la situación hay que precisar la actividad y el momento disponibles.^[1]

Razon y Sachs reseñan antecedentes relacionados con transiciones de instituciones y circunstancias de vida, incluidos gestación y cuidado de hijos, tiempo, lenguaje e historia de actividad. La tabla del capítulo resume estudios de diferentes edades y diseños. Estos elementos muestran por qué una oportunidad habitual puede cambiar cuando cambian horarios, relaciones y recursos. No constituyen una secuencia obligatoria de pérdida de participación ni permiten anticipar el comportamiento de todas las personas en una transición.^[3]

El ámbito de actividad modifica la lectura de esas asociaciones. Biddle, Mutrie y Gorely señalan, por ejemplo, que los patrones de actividad recreativa y ocupacional pueden diferir, y que la jubilación puede acompañarse de cambios en la actividad de ocio. Conocer únicamente el puesto de trabajo o una transición laboral no describe la actividad total. Algo parecido sucede cuando disminuye una práctica organizada y aumentan desplazamientos activos: la respuesta depende de qué actividad se mide y qué significado tenía la práctica anterior.^{[1][2]}

[Inferencia] Una persona hipotética conserva interés por una clase al cambiar de empleo, pero termina su jornada después de que comienza la sesión. El problema inmediato es la coincidencia de horarios. Otra persona tiene tiempo libre y evita esa misma clase porque no le interesa su formato. Ambas pueden responder que no encuentran un momento adecuado; sus alternativas serían diferentes. Registrar la secuencia cotidiana y la actividad deseada permite formular una propuesta situada, sin decidir de antemano si la barrera es disponibilidad, preferencia o una combinación.^{[1][3]}

Condición física, salud percibida y posibilidades de acción

El capítulo de correlatos incluye variables biológicas y demográficas, además de experiencias y entorno. Algunas características sirven para identificar grupos con patrones distintos; otras pueden cambiar y se consideran posibles mediadores. Esta clasificación no convierte una edad o una condición corporal en una explicación completa de participación. Una diferencia entre grupos puede reunir oportunidades, capacidades, experiencias y medidas diferentes. El análisis de barreras requiere reconocer qué función se atribuye a cada variable y qué evidencia la respalda.^[1]

La revisión sobre personas mayores distingue inicio y mantenimiento e incluye salud, capacidad física, creencias y condiciones ambientales. Los autores advierten que muchas investigaciones reclutan voluntarios relativamente sanos y que la situación puede ser distinta con discapacidad o fragilidad. También cuestionan tratar a todas las personas de cincuenta años o más como un conjunto homogéneo de «mayores». La función y las circunstancias pueden informar más que una frontera cronológica amplia. Esta observación orienta a describir posibilidades de acción específicas.^[1]

Biddle, Mutrie y Gorely examinan además relaciones entre actividad y adiposidad que varían según edad, medida y diseño. Una asociación admite direcciones diferentes y otros procesos relacionados; no permite inferir incapacidad o falta de esfuerzo por el aspecto corporal de alguien. En la introducción distinguen condición física de conducta: los atributos para realizar tareas no son la actividad realizada. Confundir ambos objetos puede ocultar una oportunidad utilizable o atribuir una barrera que la persona no ha identificado.^{[1][2]}

[Inferencia] Una participante hipotética quiere volver a una actividad recreativa y describe que el formato disponible le exige desplazamientos que no puede sostener. El análisis puede centrarse en esas demandas, la información necesaria y las alternativas organizativas, respetando las decisiones que correspondan a profesionales competentes cuando hay problemas de salud. Una edad o apariencia por sí sola no sustituye esa descripción. La oportunidad relevante debe ajustarse a la tarea, las circunstancias y el propósito, no a una expectativa general sobre un grupo.^{[1][2]}

Interrumpir, cambiar de actividad y regresar

Comenzar y continuar no son el mismo problema. La síntesis sobre personas mayores reseñada en el capítulo distingue expectativas de resultados al inicio y experiencia de esos resultados durante mantenimiento, junto con otros correlatos. El significado de una oportunidad puede cambiar después de probarla. Una persona puede tener motivos para comenzar y encontrar un formato difícil de sostener; otra puede descubrir un motivo nuevo en las relaciones o experiencias de la práctica. La continuidad requiere examinar qué sucede durante la participación.^[1]

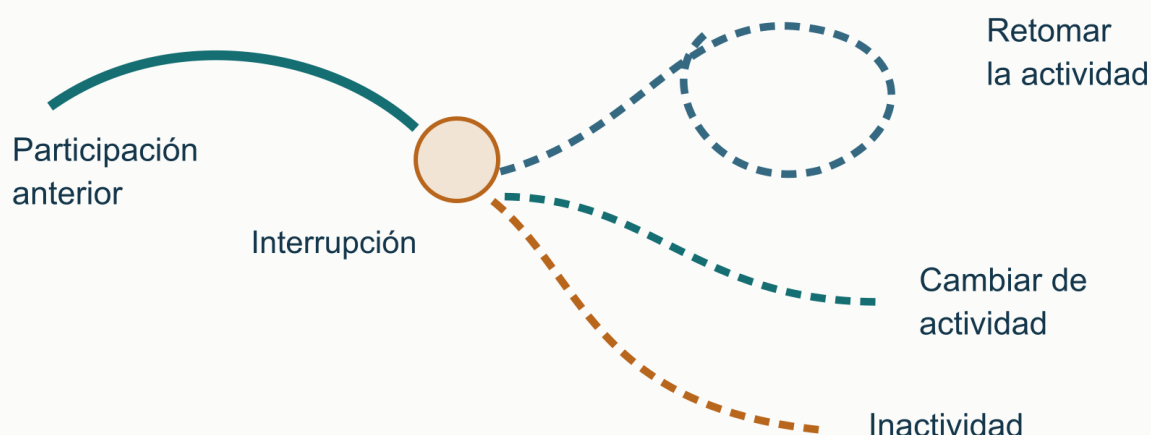
El libro presenta un enfoque de historia natural de la actividad que considera cese, pausas, retorno y cambio a nuevas actividades. Una interrupción puede dar paso a inactividad, pero también puede formar parte de una trayectoria con nuevos intentos o modificaciones. Los autores señalan que los motivos de estas transiciones se conocen insuficientemente. Esta perspectiva permite distinguir dejar un formato de abandonar toda actividad y evita tratar cada ausencia como una decisión definitiva.^[1]

Las barreras para regresar pueden diferir de las de la primera participación. En la agenda de 2021, Razon y Sachs preguntan por estrategias que ayuden tanto a comenzar como a practicar regularmente y proponen evaluar efectos a corto y largo plazo. El objeto de la oportunidad incluye por tanto una trayectoria. La inscripción o la primera sesión no describen por sí solas si la alternativa se mantiene cuando cambian las circunstancias o disminuye su novedad.^[3]

[Inferencia] En un caso hipotético, una persona deja un grupo de caminatas cuando cambia de residencia. Meses después dispone de un espacio próximo, pero desconoce actividades y horarios. La interrupción inicial se relaciona con una transición; la dificultad actual incluye información y acceso a una nueva red. Preguntar qué ayudó antes, qué cambió y qué opción busca ahora puede orientar una propuesta de retorno. Esa reconstrucción no exige interpretar la pausa como falta estable de compromiso ni imponer la actividad anterior como único desenlace deseable.^{[1][3]}

Interrupción y trayectorias posteriores

Dejar un formato no describe por sí solo toda la trayectoria



Trayectorias posibles; sus motivos pueden ser diferentes

[Inferencia] Comparación conceptual de trayectorias después del cese, a partir de la reseña del modelo de historia natural en Biddle, Mutrie y Gorely. Los recorridos no muestran probabilidades, plazos o una evolución necesaria de una persona.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

Tecnologías: información disponible y continuidad por investigar

Razon y Sachs plantean como primera pregunta de su agenda de 2021 el potencial de tecnologías y programas apoyados en ellas para generar motivación y adherencia a largo plazo. Describen dispositivos de seguimiento y juegos que requieren actividad física. Los primeros proporcionan información sobre actividad; los segundos incorporan movimiento a la experiencia de juego. La existencia de esas funciones constituye una posibilidad de uso, mientras su contribución sostenida a la participación es una cuestión de investigación.^[3]

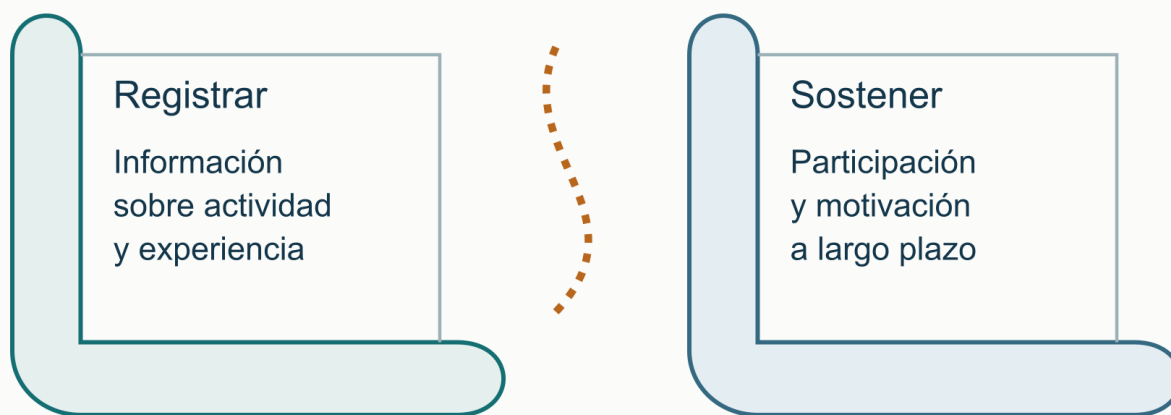
La revisión del capítulo califica como mixta, en el mejor de los casos, la evidencia sobre motivación y cambio de conducta duradero mediante estas tecnologías. También reseña posibles experiencias de desmotivación y menor autoeficacia con un uso no informado, apoyándose en investigación específica. El análisis no implica que todos los dispositivos produzcan el mismo resultado. Obliga a distinguir herramienta, forma de utilización, población, experiencia y plazo. Una tecnología puede resolver una necesidad de información y plantear dificultades de comparación, interpretación o ajuste de metas.^[3]

Los autores solicitan investigaciones con muestras mayores y aproximaciones cualitativas que recojan experiencias, junto con medidas de motivación, confianza y conducta. El interés está en comprender qué aporta la herramienta y cómo se utiliza en situaciones reales. Contar interacciones con una aplicación o alcanzar una cifra durante pocos días sería un indicador distinto de sostener una actividad significativa. El capítulo no ofrece una selección definitiva de productos ni resultados para cada tipo de usuario.^[3]

[Inferencia] Imaginemos que una persona utiliza un registro para conocer cuándo se mueve durante una jornada cambiante. Esa información puede apoyar una decisión sobre oportunidades disponibles. Si otra persona interpreta el objetivo predeterminado como una comparación que siempre pierde, la experiencia puede ser diferente aun con el mismo dispositivo. Una evaluación situada podría preguntar qué información se comprende, qué decisiones permite, qué malestar aparece y qué participación se sostiene. Estas preguntas describen un problema de investigación, sin atribuir eficacia o daño universal a la herramienta.^[3]

Una función y un resultado por estudiar

Las posibilidades de registro no equivalen a continuidad demostrada



Funciones distintas; evidencia de continuidad mixta
en la revisión de Razon y Sachs de 2021

[Inferencia] Contraste conceptual entre una función tecnológica y el resultado duradero que requiere investigación. No representa una comparación experimental entre productos o un efecto medido. Razon y Sachs describen evidencia mixta y necesidades de investigación.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Selen Razon y Michael Sachs (2021).

Abrir alternativas sin imponer un único formato

La segunda pregunta de Razon y Sachs examina estrategias prácticas para comenzar y participar regularmente. Los autores proponen diseñar y probar alternativas realistas, menos intimidantes y compatibles con la vida cotidiana. Mencionan actividad incorporada al trabajo o al hogar, transporte activo, recreación y formatos sociales. Su redacción presenta opciones para investigar y comparar, incluidas personas sedentarias, en lugar de un conjunto de intervenciones cuya eficacia equivalente ya esté establecida.^[3]

Estas propuestas amplían dónde buscar oportunidades. Biddle, Mutrie y Gorely distinguen actividad cotidiana de ejercicio estructurado y deporte, lo que permite reconocer propósitos diversos. Un desplazamiento activo puede coincidir con una necesidad de transporte; una actividad recreativa compartida puede interesar por su experiencia social. El valor de cada alternativa depende de las circunstancias y del objeto que se intenta alcanzar. Introducir movimiento en un ámbito tampoco reproduce necesariamente el disfrute o la pertenencia buscados en otra práctica.^{[2][3]}

Las condiciones del hogar y el trabajo merecen atención propia. La propuesta de utilizar estaciones de trabajo activas, por ejemplo, requiere examinar tareas, recursos y organización; no se reduce a que el equipo exista. Las alternativas domésticas pueden implicar espacio, convivencia o responsabilidades. Razon y Sachs piden probar efectos de corto y largo plazo, precisamente porque una posibilidad práctica necesita evidencia sobre su uso y continuidad. Sus ejemplos de actividades no funcionan aquí como dosis o indicaciones para problemas clínicos.^[3]

[Inferencia] Una organización hipotética quiere ampliar oportunidades durante la jornada. Antes de elegir equipamiento, puede examinar qué tareas admiten cambios, quién puede acceder y qué alternativas interesan a personas con funciones diferentes. Si una opción solo puede utilizarse en puestos de oficina, su alcance debe describirse. Otra oportunidad puede consistir en facilitar acceso a una actividad después de la jornada. La comparación relevante incluye participación y experiencias, recursos necesarios y personas que continúan sin una alternativa utilizable.^{[2][3]}

Preferencias, historia y recursos para una propuesta situada

La cuarta pregunta de la agenda de 2021 trata cómo combinar características personales en recomendaciones de ejercicio. Razon y Sachs consideran edad, circunstancias económicas, educación, relaciones, empleo, salud, hijos, experiencia previa y otros factores. Presentan la síntesis de esa información como un desafío y consideran poco próxima la disponibilidad de algoritmos suficientemente refinados. La lista orienta a reconocer diversidad, sin asignar automáticamente una actividad a cada característica o construir perfiles predictivos que el capítulo no proporciona.^[3]

Los autores proponen recoger información demográfica breve y continuar con preguntas sobre preferencias, historia y circunstancias de trabajo, familia, cuidado y recursos económicos. La propuesta conecta el conocimiento de la persona con opciones posibles. Su argumento sobre disfrutar actividades conserva el carácter práctico de la recomendación del capítulo. El disfrute puede ser relevante, pero preguntar qué gusta no sustituye conocer posibilidades materiales, demandas de una tarea o cambios de circunstancias. Una preferencia también puede referirse a una experiencia que todavía no está disponible.^{[3][1]}

La historia de participación ofrece información diferente de una etiqueta estable. El capítulo de correlatos presenta asociaciones entre actividad anterior y posterior con magnitudes y consistencia variables según periodos. Haber participado antes puede ayudar a explorar experiencias y oportunidades conocidas. No describe una trayectoria inevitable ni explica por sí solo las interrupciones. Para formular una alternativa interesa saber qué actividad fue posible, qué significado tenía, qué ayudó a sostenerla y qué cambió desde entonces.^{[1][3]}

[Inferencia] Una persona hipotética recuerda haber disfrutado de actividades al aire libre con amistades y ahora dispone de menos dinero y horarios variables. La preferencia ofrece una dirección de exploración, mientras los recursos condicionan las opciones. Una propuesta podría buscar alternativas compatibles con esos elementos y revisar su experiencia después de probarlas. El objetivo sería ajustar una oportunidad concreta, no deducir de edad, ingresos o personalidad una actividad supuestamente ideal. La decisión conserva información que la persona aporta y puede corregir durante el seguimiento.^{[1][3]}

Participación, dosis y resultados responden a preguntas diferentes

La tercera pregunta de Razon y Sachs examina relaciones entre características del ejercicio y efectos biopsicosociales. Definen dosis-respuesta mediante frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio en relación con resultados buscados. El capítulo reconoce evidencia sobre algunos efectos, pero también insuficiencia de datos para precisar combinaciones que produzcan determinados resultados de salud mental o cognición. Esta pregunta se diferencia de saber si una oportunidad resulta accesible, se utiliza o se mantiene.^[3]

Una actividad puede ser viable y agradable sin que eso determine el resultado clínico de interés. En el capítulo introductorio, Biddle, Mutrie y Gorely distinguen actividad, condición física, salud y bienestar, y examinan beneficios y riesgos en sus respectivos contextos. Mantener separados estos objetos ayuda a formular la evaluación. Una medida de asistencia informa de presencia; una experiencia de disfrute describe otra

dimensión; una variable de salud requiere su definición y evidencia correspondiente. Reunirlas bajo «funciona» hace difícil valorar la propuesta.^{[2][3]}

La agenda de 2021 pide más estudios rigurosos, estrategias personalizadas y seguimiento cuando se examinan aplicaciones clínicas. Sus propuestas se sitúan en poblaciones y resultados específicos; no ofrecen una pauta terapéutica general para una persona que afronta barreras de participación. En este tema, la cuestión central es cómo las condiciones permiten realizar una actividad. Si se persigue también un objetivo clínico, su evaluación y las decisiones profesionales necesarias deben conservar una justificación propia.^[3]

[Inferencia] En una iniciativa hipotética se ofrece una actividad recreativa y se observa mayor asistencia, satisfacción de participantes y dificultades de continuidad de algunas personas. Esos resultados pueden informar sobre acceso y experiencia. Afirmar además que el programa trata ansiedad exigiría estudiar ese resultado con diseño, medidas y población pertinentes. Separar las preguntas permite reconocer lo que cambió sin añadir beneficios no examinados, y ayuda a decidir si el siguiente estudio debe centrarse en acceso, continuidad, experiencia o un resultado de salud concreto.^{[2][3]}

Evaluar qué cambia cuando se modifica una oportunidad

Razon y Sachs reservan la quinta pregunta para el rigor de la investigación aplicada. Describen una diferencia entre comprender fenómenos y abordar problemas prácticos, y reconocen que la vida cotidiana reúne variables difíciles de controlar. Esta complejidad plantea exigencias de investigación, en vez de sustituirlas. Para estudiar una oportunidad interesa formular qué condición se modifica, a quién se dirige y qué evidencia permitiría reconocer un cambio en la participación.^[3]

El capítulo pide mayor validez de las medidas, diseños longitudinales, replicación y comunicación de resultados triviales o no significativos. También propone ampliar métodos cualitativos y mantener coherencia entre perspectiva y procedimientos de investigación. Estos criterios ayudan a interpretar oportunidades que parecen razonables por su relación con una barrera. Un relato favorable aporta información de experiencia; una asociación repetida orienta una hipótesis; un diseño que permite examinar el cambio aporta otra clase de evidencia. Sus funciones pueden complementarse.^[3]

La medición debe corresponder al problema. Biddle, Mutrie y Gorely explican que informes personales y medidas de movimiento aportan datos diferentes y que el contexto de actividad importa. Registrar movimiento puede ser insuficiente para saber si se usó la nueva oportunidad; preguntar por satisfacción puede ser insuficiente para conocer continuidad. Una evaluación de acceso necesita distinguir disponibilidad de uso, y una evaluación de retorno necesita observar qué ocurre

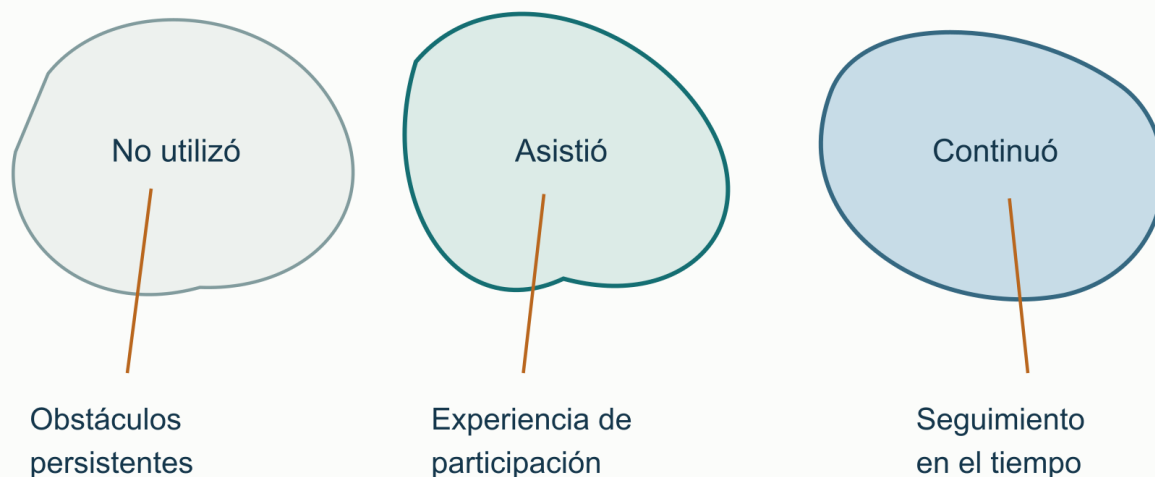
después de la primera experiencia. El periodo y el ámbito delimitan lo que se ha medido. ^{[2][3]}

[Inferencia] Si una organización cambia horarios para facilitar participación, puede contrastar el uso antes y después, conocer qué personas acceden y recoger experiencias de quienes siguen sin participar. Ese seguimiento puede identificar un obstáculo que persiste, como transporte o cuidado. Para atribuir causalmente una diferencia al cambio de horario harían falta condiciones de comparación pertinentes y atención a otros cambios simultáneos. Documentar la propuesta y sus resultados permite aprender de la oportunidad creada, incluidos efectos pequeños, ausentes o distintos entre grupos. ^{[1][3]}

[Inferencia] En el caso del horario, una evaluación puede separar tres situaciones: personas que deseaban participar y ahora pueden acudir, personas que acuden pero encuentran dificultades durante la actividad, y personas cuyo obstáculo sigue siendo otro. La misma cifra total de asistencia puede reunir estos patrones. Conocerlos ayuda a decidir si mantener el ajuste, modificar el formato o examinar una oportunidad diferente. También permite escuchar a quienes no utilizaron la oferta, en vez de estudiar solamente la experiencia de asistentes. Esta comparación aporta información sobre alcance y obstáculos persistentes; atribuir el cambio al horario requiere además considerar cómo se seleccionó la participación y qué sucedió durante el periodo observado. ^[3]

Qué ocurre después de ofrecer una alternativa

Participación y experiencia requieren información pertinente



[Inferencia] Representación conceptual de situaciones que podría examinar la evaluación hipotética de una oportunidad. Áreas y tamaños carecen de valor numérico; no representan una muestra, pérdidas reales o evidencia causal. Derivada de las distinciones de participación y de la agenda metodológica del corpus.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015); Selen Razon y Michael Sachs (2021).

Cinco preguntas abiertas, con objetos de investigación distintos

Las cinco preguntas de Razon y Sachs se presentan en 2021 como asuntos pendientes. La primera aborda tecnologías y motivación o adherencia duraderas. La segunda pregunta por estrategias prácticas para comenzar y participar regularmente. Aunque ambas pueden tratar oportunidades de actividad, sus objetos difieren: una examina funciones y experiencias de herramientas; la otra compara formas viables de incorporar o sostener práctica. Identificar esa diferencia evita convertir un dispositivo novedoso en respuesta suficiente a una barrera.^[3]

La tercera estudia tipos y características del ejercicio en relación con efectos biopsicosociales; la cuarta busca combinar características personales al formular recomendaciones. La primera de estas dos exige definir resultados y relaciones dosis-respuesta. La segunda exige comprender diversidad, recursos e historia de las personas y resolver cómo sintetizar esa información. Compartir interés por adaptar no hace equivalentes ambas preguntas: una actividad puede ajustarse a circunstancias y requerir todavía evidencia sobre un efecto específico.^[3]

La quinta trata cómo investigar con rigor en contextos aplicados. Atraviesa las otras cuatro porque las propuestas necesitan diseños y medidas pertinentes, además de información de experiencia. El capítulo formula recomendaciones y prioridades, pero su lectura no proporciona respuestas definitivas a cada pregunta. El vínculo con barreras y oportunidades consiste en pasar de una dificultad reconocida a un problema investigable, manteniendo claras la población, la actividad, las circunstancias y la clase de resultado.^[3]

[Inferencia] Una nueva oferta que combina actividad social y registro digital puede suscitar varias preguntas: si se utiliza, si facilita comenzar, si continúa el uso, cómo la experimentan las personas y qué resultados se buscan. Separarlas ayuda a identificar cuál se ha examinado realmente. La agenda funciona como un mapa de cuestiones por estudiar; no como cinco pasos obligatorios de una intervención ni como un catálogo de respuestas ya probado para todos los contextos.^[3]

Un caso hipotético para comparar barreras y oportunidades

[Inferencia] Consideremos una iniciativa recreativa en un barrio, sin atribuirle datos reales. La oferta inicial consiste en una actividad semanal en un espacio conocido. Quienes expresan interés describen circunstancias diferentes: una persona necesita conocer la accesibilidad del lugar, otra depende de horarios de cuidado, otra quiere compañía para acudir y otra teme sentirse comparada por su capacidad. La organización no dispone todavía de evidencia sobre qué cambios facilitarían participación. El punto de partida es precisar esas dificultades y qué actividad desean realizar.^{[1][3]}

[Inferencia] La revisión puede distinguir asuntos materiales, organizativos y de experiencia, conservando sus relaciones. Ofrecer información clara sobre el espacio atiende una incertidumbre de acceso; comparar horarios atiende posibilidades de asistencia; explicar el formato y escuchar preferencias atiende parte de la experiencia anticipada. Son propuestas concretas para examinar, no garantías de continuidad. Algunas personas pueden preferir otra actividad, y otras pueden afrontar dificultades que la organización no puede resolver con los recursos disponibles.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Después de probar ajustes, sería pertinente conocer inscripción, asistencia, interrupciones y experiencia, con periodos definidos. Si hay personas que acuden una vez y no regresan, su relato puede distinguir una dificultad de formato de una transición de circunstancias. Si aumenta el uso, la evaluación puede describir quién accede y quién sigue sin oportunidad. Comparar estos datos con condiciones de partida y otros cambios ayuda a delimitar el resultado, sin inferir beneficios clínicos o atribución causal solo por una experiencia favorable.^{[1][3]}

[Inferencia] Este caso reúne decisiones que proceden de problemas diferentes y deja abierta su eficacia. La participación cotidiana puede coexistir con dificultades para una actividad organizada; una pausa puede conducir a retorno o cambio; una herramienta puede aportar información sin sostener una práctica. Las fuentes permiten formular estas distinciones y orientar la investigación. La decisión situada requiere comprender qué se intenta hacer, qué condiciones obstaculizan esa actividad y qué cambia al ofrecer una alternativa, conservando las experiencias de las personas y la evidencia disponible.^{[1][2][3]}

Referencias bibliográficas

1. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions (3rd ed.). Routledge.

7. Physical activity correlates and barriers: factors related to being active

2. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions (3rd ed.). Routledge.

1. Introduction and rationale: why you should take your dog for a walk even if you don't have one!

3. Razon, S., & Sachs, M. (2021). Health behavior and exercise adherence. In E. Filho & I. Basevitch (Eds.), Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field. Oxford University Press.

15. Health Behavior and Exercise Adherence

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html