



**FACULTAD DE EDUCACION  
ESCUELA DE EDUCACION EN CIENCIAS  
DEL MOVIMIENTO Y DEPORTE**

# **TIPOS DE MOTIVACIONES QUE INFLUYEN EN LOS USUARIOS DE LAS CICLORECREOVÍAS DE LAS COMUNAS DE PROVIDENCIA, SANTIAGO Y SAN MIGUEL**

**SEMINARIO PARA OPTAR AL  
GRADO DE LICENCIADO EN  
EDUCACIÓN Y TÍTULO DE  
PROFESOR DE EDUCACIÓN  
MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**INTEGRANTES:**

**ANDRADE OLIVOS MAGDA ISIDORA  
INFANTE MORALES JOSÉ MATÍAS  
OSORIO MORAGA SEBASTIÁN ANDRÉS  
PÉREZ GÁLVEZ GIORDANO FABIÁN  
PRIETO CÁCERES PILAR ALEJANDRA  
RAMOS MONTES FRANCISCO IGNACIO  
SANHUEZA MONTECINOS DIEGO MATÍAS  
VEAS CORTÉS LUIS FERNANDO**

**DIRECTOR DE SEMINARIO**

**SR. RAMON ROJAS ROSSMORREY**

**SANTIAGO, 2014**

## **Dedicatorias**

Quiero partir dedicando esta tesis a mi familia en general pero especialmente a mi mamá y hermanas ya que confiaron en mis capacidades y por otro lado a mi pololo que fue también parte de todo este proceso arduo de principio a fin, en ambos casos supieron darme ánimo y a la vez fueron capaces de aguantarme y tolerar mis diversos estados de ánimo en todo mi proceso universitario y que pudieron confiar en mis capacidades a partir de todo mi proceso educativo.

Simplemente Gracias.

**Pilar Alejandra Prieto Cáceres**

Dedico esta tesis, a mi grupo familiar, pilar fundamental en mi vida, guiándome, apoyándome, confiando y en prioridad creyendo en mí. Agradezco a todos quienes fueron participe de una u otra forma de este proceso. A mis amigos, esenciales en momentos de flaqueza, pero sobre todo en momentos de felicidad. Por último agradezco a quienes no creían en mí, por generar mayor vigor a la hora de superar esta etapa.

Gracias totales

**Francisco Ignacio Ramos Montes**

Primero que todo quisiera agradecer a Dios por todas las oportunidades que me ha brindado durante estos cinco años de carrera universitaria, en las que he conocido gente maravillosa y he podido nutrir mi mente de nuevos conocimientos al lado de personas muy valiosas, mis compañeros. A mi padre, Ricardo Andrade, a mi madre Magda Alier Olivos y a mi hermana, Karla Andrade; que además de ser un apoyo económico, lo fueron de manera emocional en mis momentos de duda y frustración, sin su apoyo incondicional, yo no sería quien soy.

Gracias además a mi amigo y sensei, Daniel Rojas; que cambió el curso de mi vida hacia el área de la actividad física y me enseñó que lo más importante es amar lo que uno hace, vivir cada instante de la vida con alegría y a jamás darse por vencido.

También quisiera agradecer a mis alumnos del gimnasio, a mis amigos, y a la gente que me acompañó temporalmente durante todo este proceso, que me dieron ánimo e hicieron renacer mis energías y la fe en el mundo. Porque con amor siempre se puede.

Gracias por todo lo bueno, lo malo, lo que pasó y todo lo que vendrá.

**Magda Isidora Andrade Olivos**

Dedico este trabajo a mis padres Fernando Sanhueza y María Cristina Montecinos, porque si he llegado hasta acá es por ellos; a mis abuelos Luis Montecinos, María Cristina Osorio y hermanos Bélgica y Miguel Sanhueza, porque es una familia unida la que enseña a no bajar los brazos; a mis amigos de toda la vida: Sebastián Cofré, Belén Rodríguez y Grace Rivas, porque sé que siempre han sido y serán parte de mis logros y fracasos, y a mi polola Paulette San Juan Becerra, porque ha sido y es mi pilar fundamental desde que decidimos estar juntos, y volver a estar juntos.

*"Porque nadie puede saber por ti. Nadie puede crecer por ti. Nadie puede buscar por ti. Nadie puede hacer por ti lo que tú mismo debes hacer. La existencia no admite representantes."* Jorge Bucay.

**Diego Matías Sanhueza Montecinos**

Quiero agradecer en primera instancia, a mis padres por el apoyo incondicional que me entregaron día a día para finalizar de manera exitosa este proceso académico. Quiero agradecer a mis amigos, familiares y profesores por ser partícipes en la adquisición de nuevos conocimientos y experiencias significativas para llevar a cabo esta etapa en mi vida.

**José Matías Infante Morales**

Al finalizar este proceso me gustaría agradecer a mi familia, principalmente a mi abuela Teresa Meneses Por su apoyo incondicional frente a todas mis de decisiones. A mi jefe Andrés Aranda por siempre solucionar las complicaciones de horarios que se presentan en la universidad. A cada uno de los profesores que influyeron favorablemente en mi desarrollo como profesional. Y finalmente a mi grupo de tesis con los que pasamos momentos complicados y también de alegría pero supimos afrontar todas las adversidades y lograr nuestro objetivo.

**Giordano Fabián Pérez Gálvez**

Esta tesis está dedicada a mi Padre, madre, hermanas y muy especialmente a mi amada abuelita Berta Díaz (Q.E.P.D), por ser pilar fundamental en este largo proceso universitario y sin duda todo esto es en su nombre, finalmente gracias a todos ellos por depositar en mí su confianza, amor y humildad.

**Luis Fernando Veas Cortés**

A modo de reconocimiento quiero destacar principalmente a mi mami Guillermina Priscila Bahamondes Fuentes y a mi tata Miguel Ángel Navarrete Pérez por ser las personas más influyentes en mi formación desde pequeño entregándome los valores necesarios para afrontar las dificultades que surgieron en este camino hacia el logro de mi carrera profesional.

También mencionar el trabajo de muchos profesores valorables que tiene la UCSH que respeto mucho, de los cuales aprendí a ser un mejor docente en muchos ámbitos no tan solo del conocimiento para mis futuros alumnos. Finaliza aquí un tramo del recorrido que continuará toda mi vida.

Muchas Gracias.

**Sebastián Andrés Osorio Moraga.**

## **Agradecimientos**

Al culminar este arduo y duro proceso de enseñanza superior queremos agradecer profundamente a:

Nuestros padres por ser una fuente de apoyo constante e incondicional en toda nuestra vida y más aún en nuestros años de formación profesional, para así poder lograr nuestros sueños, objetivos trazados en un futuro mejor y enorgullecerlos por una nueva meta lograda.

Profesor Guía Ramón Rojas Ross-morrey, por su esfuerzo, dedicación, conocimientos, orientación, convicción, paciencia (mutua), seriedad, responsabilidad, rigor académico y motivación. Esta conjugación de valores, ideales y experiencia nos fue fundamental a la hora de realizar la investigación, lo que nos llevó a culminar con éxito esta etapa de seminario.

Profesora coordinadora de seminario de título, Maribel Parra Saldías quien fue nuestra propulsora a la hora de elegir el tema a investigar, por su gran apoyo, orientación y experiencia brindada en cada momento que se le necesito, fue de gran ayuda y sus sugerencias fueron fundamentales para culminar nuestro seminario de tesis de gran manera.

A la universidad por permitirnos recibir una enseñanza integral y de prestigio, con grandes docentes que marcaron nuestra vida a lo largo de nuestra carrera Profesional.

## Índice

Resumen .....	12
Introducción .....	13
<b>CAPÍTULO I:</b> .....	<b>15</b>
<b>Planteamiento del problema</b> .....	<b>15</b>
1.1 Planteamiento del Problema.....	16
1.2 Justificación de la investigación .....	18
1.3 Delimitación del problema. ....	19
1.4 Producto Esperado.....	22
1.5 Hipótesis de la Investigación.....	23
1.6 Objetivos: Generales y Específicos.....	24
Objetivo General.....	24
Objetivos Específicos .....	24
<b>CAPITULO II:</b> .....	<b>25</b>
<b>Marco Teórico</b> .....	<b>25</b>
2.1 CicloRecreoVía .....	26
2.2 Diferencias conceptuales entre una Ciclovía y las CicloRecreoVías:..	28
2.3 Motivación .....	29
2.3.1 Tipos de motivación.....	30
2.4 Motivación y Actividad física.....	31
2.4.1 Diferencias conceptuales entre Actividad Física y Ejercicio: .....	32
2.4.2 Beneficios de la Actividad Física .....	32
2.4.3 Beneficios Fisiológicos de la actividad física: .....	33
2.4.4 Beneficios psicológicos y sociales de la actividad física:.....	34
2.5 Ciclismo, trote y patinaje urbano .....	36
2.5.1 Beneficios del uso de la bicicleta, el trote y el patinaje: .....	38
<b>CAPITULO III:</b> .....	<b>41</b>
<b>Diseño Metodológico</b> .....	<b>41</b>
3.1 Tipo de Estudio. ....	42

3.2 Universo .....	42
3.3 Muestra .....	44
3.4 Criterios de selección .....	44
3.5 Descripción de Variables.....	45
3.6 Descripción del Instrumento de recolección de los datos.....	46
3.7 Descripción de facilidades y dificultades en la recogida de información: .....	47
3.8 Instrumento de recolección de los datos .....	48
3.9 Análisis e interpretación de los datos .....	51
<b>CAPITULO IV:</b> .....	52
<b>Análisis e Interpretación de datos</b> .....	52
4.1 Análisis de datos sobre el género de los encuestados.....	53
4.2 Análisis de datos sobre el estado civil de los encuestados .....	54
4.3 Análisis de datos sobre el interés de los usuarios .....	55
4.4 Análisis de datos sobre las actividades que realizan los usuarios .....	56
4.5 Análisis de datos sobre el tiempo de utilización .....	57
4.6 Análisis de datos sobre la frecuencia de utilización .....	58
4.7 Análisis de datos sobre la duración diaria .....	59
4.8 Análisis de datos sobre la edad de los encuestados.....	60
4.9 Usted utiliza la CicloRecreoVía por diversión.....	61
4.10 Usted utiliza la CicloRecreoVía para usar su tiempo libre .....	62
4.11 Usted utiliza la CicloRecreoVía porque es bueno para la salud .....	63
4.12 Usted utiliza la CicloRecreoVía porque está cerca de su casa .....	64
4.13 Usted utiliza la CicloRecreoVía por un buen hábito deportivo.....	65
4.14 Usted utiliza la CicloRecreoVía para compartir con su familia .....	66
4.15 Usted utiliza la CicloRecreoVía para compartir con sus amigos .....	67



4.16 Usted utiliza la CicloRecreoVía porque se lo recomendó un especialista.....	68
4.17 Cuadro resumen encuestas: .....	69
<b>CAPÍTULO V: .....</b>	<b>70</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>70</b>
5.1 Conclusiones.....	71
5.2 Conclusión General.....	75
<b>CAPÍTULO VI: .....</b>	<b>78</b>
<b>Bibliografía y Anexos .....</b>	<b>78</b>
6.1 Bibliografía .....	79
6.2 Anexos .....	85
6.2.1 Tabla 01 .....	85
6.2.2 Tabla 02: de distribución del gasto energético.....	86
6.2.3 Tabla 03.....	87
6.3 Encuestas .....	88

## **Índice de Cuadros y Gráficos:**

<b>Cuadro Nro 1: Análisis de Género.....</b>	<b>53</b>
<b>Gráfico Nro 1.....</b>	<b>53</b>
<b>Cuadro Nro 2: Análisis de Estado Civil.....</b>	<b>54</b>
<b>Gráfico Nro 2.....</b>	<b>54</b>
<b>Cuadro Nro 3: Análisis asistencia CicloRecreoVía.....</b>	<b>55</b>
<b>Gráfico Nro 3.....</b>	<b>55</b>
<b>Cuadro Nro 4: Análisis Tipo de Actividad.....</b>	<b>56</b>
<b>Gráfico Nro 4.....</b>	<b>56</b>
<b>Cuadro Nro 5: Análisis Tiempo de la participación.....</b>	<b>57</b>
<b>Gráfico Nro 5.....</b>	<b>57</b>
<b>Cuadro Nro 6: Análisis Frecuencia de uso.....</b>	<b>58</b>
<b>Gráfico Nro 6.....</b>	<b>58</b>
<b>Cuadro Nro 7: Análisis Duración de Sesión.....</b>	<b>59</b>
<b>Gráfico Nro 7.....</b>	<b>59</b>
<b>Cuadro Nro 8: Análisis de Edad.....</b>	<b>60</b>
<b>Gráfico Nro 8.....</b>	<b>60</b>
<b>Cuadro Nro 9: Análisis Razón de Participación.....</b>	<b>61</b>
<b>Gráfico Nro 9.....</b>	<b>61</b>
<b>Cuadro Nro 10: Análisis Uso de Tiempo Libre.....</b>	<b>62</b>
<b>Gráfico Nro 10.....</b>	<b>62</b>
<b>Cuadro Nro 11: Análisis de Beneficio para la Salud.....</b>	<b>63</b>
<b>Gráfico Nro 11.....</b>	<b>63</b>
<b>Cuadro Nro 12: Análisis de Cercanía.....</b>	<b>64</b>
<b>Gráfico Nro 12.....</b>	<b>64</b>
<b>Cuadro Nro 13: Análisis de Hábito Deportivo.....</b>	<b>65</b>
<b>Gráfico Nro 13.....</b>	<b>65</b>
<b>Cuadro Nro 14: Análisis de Compartir con Familia.....</b>	<b>66</b>

<b>Gráfico Nro 14</b> .....	66
<b>Cuadro Nro 15:</b> Análisis de Compartir con Amigos.....	67
<b>Gráfico Nro 15</b> .....	67
<b>Cuadro Nro 16:</b> Análisis de Recomendación por Especialista.....	68
<b>Gráfico Nro 16</b> .....	68
<b>Cuadro Nro 17:</b> Resumen Análisis de Encuesta.....	69
<b>Tabla 01:</b> Clasificación de los niveles de actividad física según los criterios establecidos por el IPAQ.....	85
<b>Tabla 02:</b> Distribución del gasto energético (en MET-minutos/semana) por actividad, según sexo.....	86
<b>Tabla 03:</b> Distribución del gasto energético (en MET-minutos/semana) por actividad, según grupos de edad. Adaptada de: Texto de investigación: Nivel de actividad física medida a través Del cuestionario internacional de actividad Física en población chilena. (revMed chile 2010).	87
<b>Encuestas</b>	88

## Resumen

Este seminario tiene como objetivo principal determinar los factores que motivan a los usuarios de las distintas CicloRecreoVías que atraviesan el gran Santiago. Siendo las comunas de Santiago, Providencia y San Miguel las elegidas para llevar a cabo nuestra investigación. La selección de éstas se debe a factores tales como la concurrencia, antigüedad, cercanía, centralización entre otros factores que son determinantes al momento de referirnos a este espacio de recreación.

Dentro de la investigación se señalan distintas razones que pueden ser factores importantes al momento de delimitar las motivaciones de cada usuario, sin ir más allá términos como “familia”, “amigos”, “recreación” y muchas más, son las que consideramos pueden ser suficientes para que mucha gente se despierte temprano un día domingo y salga a aprovechar el espacio que les otorgan las autoridades municipales anteriormente nombradas.

Confiamos en la idea innovadora de nuestro proyecto, y esa misma confianza fue la que nos ayudó a “ser parte” de todas esas personas que sacrificaban sus días de fin de semana para hacer algo distinto, algo nuevo, algo que fuese importante para ellos: ser partícipe de las CicloRecreoVías.

## Introducción

El trabajo que se expone a continuación, trata sobre la motivación de los usuarios de las CicloRecreoVías de las comunas de Providencia, Santiago y San Miguel. Basado en el notable aumento de las personas que participan en esta actividad dominical, hemos querido averiguar los distintos tipos de motivación que llevan a la gente a utilizar un espacio público que se creó hacia el año 2006 en nuestro país. Hasta la fecha, ya son 11 las comunas que presentan este espacio de uso público que busca transformar todos los domingos del año casi 43 kilómetros en verdaderos circuitos de paseo libres de motores.

Según los cálculos hechos domingo a domingo, son 40.000 personas las que participan semana a semana de este evento - el más importante y masivo del país – quienes pueden optar a caminar, jugar, trotar, andar en bicicleta, en scooter, en patines, etc. (Recuperado de [www.ciclocreovia.cl](http://www.ciclocreovia.cl)).

Nuestro afán por investigar las distintas razones de los usuarios nos llevó a encontrar dos tipos de motivación: intrínseca y extrínseca. Cada una de éstas han sido fundamentales para el éxito del evento anteriormente nombrado, llevando a la gente a participar desde las 9 de cada mañana y hasta las 14 horas de la tarde.

Dentro de este exhaustivo informe podrán encontrar la encuesta que aplicamos para ahondar en nuestro tema de investigación; preguntas como el tiempo de uso de la CicloRecreoVía, frecuencia de asistencia a la misma, edad, comuna de residencia, etc. nos entregan datos fundamentales para complementar la parte final de la encuesta, que trata netamente sobre motivación.

Cualquier concepto utilizado por nosotros está definido a cabalidad en el marco teórico, y describimos de manera precisa los pasos que utilizamos tanto en el marco metodológico como en el análisis de datos.

Creemos firmemente en la valiosa información que entregaremos en este trabajo, ya que los organizadores de esta actividad nos han entregado su apoyo de una u otra forma; y como futuros profesionales de la actividad física consideramos que es una nueva plataforma de trabajo que puede ser utilizada y/o mejorada.

## **Capítulo I:**

### **Planteamiento del problema**

## 1.1 Planteamiento del Problema

Este problema de investigación surge con el desarrollo insipiente de las CicloRecreoVías “actividad recreativa y deportiva, con participación activa de la ciudadanía más importante y masiva del país”, en tres comunas específicas de la Región Metropolitana, tales como Providencia, Santiago y San Miguel. Recuperado de la [www.ciclocreovia.cl](http://www.ciclocreovia.cl) (<http://www.ciclocreovia.cl/que-es>).

Desde el año 2006 que se comenzó a instaurar esta iniciativa en la Región Metropolitana específicamente en la comuna de La Reina, causando un aumento masivo a la fecha en la participación ciudadana en este tipo de actividades, lo cual nos lleva a centrar nuestro foco en conocer más acerca de la causa de este aumento, mediante las razones que motivan a la ciudadanía a participar cada domingo de esta actividad, con lo cual buscaremos detectar los tipos de motivación, ya sea intrínseca “conducta que se lleva a cabo de manera frecuente, sin ningún tipo de contingencia externa” o extrínseca “actividades en las cuales los motivos que impulsan la acción son ajenos a la misma, es decir, están determinados por las contingencias externas”, que llevan a los usuarios a realizar actividad física en las CicloRecreoVías con énfasis en deportes como bicicleta, patinaje y trote (Running) Recuperado de [www.psicologiamotivacional.com](http://psicologiamotivacional.com) (<http://psicologiamotivacional.com/la-motivacion-intrinseca-y-la-motivacion-extrinseca>).

Nos hace eco el hecho de que la población Chilena tenga la tasa de sedentarismo más alto en Latinoamérica y por ello que intentaremos conocer el punto de vista de las persona aunque de manera remitida, pero que aun así nos dará ciertas luces del porqué quizás este tema es uno de los que



más preocupa a nuestra sociedad, siendo que quizás el problema no va de parte de la disposición netamente de la persona sino más bien de otros factores como podría ser el tema de espacios, accesibilidad, gratuidad, sociabilidad, seguridad, etc. Recuperado de [www.scielo.cl](http://www.scielo.cl) ([http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872010001100004](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872010001100004)).

## 1.2 Justificación de la investigación

Este estudio se justifica debido al nuevo fenómeno que ha surgido en Chile y que se repite en varios países de Latinoamérica, el cual ha generado un aumento repentino de la realización de actividad física al aire libre en las denominadas CicloRecreoVía. (Recuperado de [www.ciclorecreovia.cl](http://www.ciclorecreovia.cl)),

Con el notorio aumento que ha tenido la actividad física al aire libre y en específico el evento CicloRecreoVía en los últimos años, desarrollaremos nuestra investigación con una mirada más detallada y procurando determinar qué es lo que motiva a la ciudadanía a participar cada domingo de esta iniciativa. Las comunas que se escogieron para esta investigación son Providencia, Santiago y San Miguel, estas fueron seleccionadas también por un afán de cercanía a nuestro lugar de residencia, lo que permitiría encontrar un mayor número de usuarios.

Otro factor que justifica nuestro estudio es la cantidad de participantes en la CicloRecreoVía, cercana a los 40 mil participantes que asisten cada domingo, según el sitio web del evento recreativo CicloRecreoVía, esto permitirá realizar una muestra significativa y variada en cuanto a grupos etarios, para enfocarnos en las razones motivacionales que existen en las personas a la hora de participar en las CicloRecreoVías y como de esta forma trascendió, a que esta actividad deportiva y recreativa es la de mayor participación activa, importante y masiva del país.

### **1.3 Delimitación del problema.**

Esta investigación está circunscrita a 3 comunas de la región Metropolitana y sus resultados solo tienen validez para las CicloRecreoVías de Providencia, Santiago y San Miguel. El universo de la investigación corresponde a todas las personas que participan en las CicloRecreoVías en las tres comunas anteriormente señaladas y la muestra está representada por 450 personas encuestadas. No fue posible conseguir una muestra más grande por limitaciones temporales dado que solamente la actividad se realiza los días domingo. Otra limitación importante es la disposición que tienen los usuarios para contestar la encuesta, habitualmente son renuentes a contestar si están practicando alguna actividad que no les permite detenerse. Dentro de los distintos beneficios que ofrece la CicloRecreoVías están el fortalecimiento del encuentro y la convivencia ciudadana, además de generar un espacio de tranquilidad que promueve la interacción de las familias, y generar un ambiente óptimo para socializar y establecer relaciones de amistad entre los usuarios, ya que se genera un espíritu de grupo sano y auténtico, generando espacios públicos más seguros, donde se pueden hacer actividades al aire libre, incluyendo el contexto familiar; más aún en aspectos asociados a las familias que no tienen la capacidad económica para realizar gastos para la recreación, en este sentido esta iniciativa ofrece oportunidades gratuitas de esparcimiento para todos sin discriminar su situación socioeconómica.

Es en este punto en el que se destaca la revitalización de los espacios públicos, ya que permite la organización y desarrollo de todo tipo de actividades, especialmente dirigidas a fomentar el esparcimiento de miles de personas de todas las edades practicando actividad física que van desde el ciclismo, el andar en patines, trotar o hasta una simple caminata. Sumado a que da oportunidades de trabajo para gente vinculada al sector deportivo,

facilita campañas de difusión masiva, trabajos para distintas personas, educación de vida activa y sana, entre otras; hace que la implementación de una CicloRecreoVía sea sin duda alguna, un beneficioso aporte a la dinámica cotidiana de Santiago.

La vorágine característica de la vida en la ciudad hoy, con el tiempo se ha ido convirtiendo en la razón de muchas personas para buscar una respuesta alternativa que les sirva de vía de escape al estrés que produce la vida citadina, es por eso que en respuesta a esta necesidad poco a poco se ha traducido en movimientos sociales pro-deporte y apropiación de las áreas verdes y los espacios públicos que han de permitir la socialización entre vecinos y que por otro lado promueva la vida familiar.

Todo lo anterior se evidencia en distintos estudios que se han realizado en los últimos años sobre estos fenómenos que marcan un antes y un después en la visión de vida, que tienen por objetivo construir una ciudad a escala humana (Briceño, 2009), y recuperar la vida y el espíritu tradicional de los barrios, integrar a la ciudad y sus habitantes, entregar un espacio y un entorno sano a los niños, recuperar el espíritu de convivencia del ser humano, fomentar el uso de medios sustentables de transporte, combatir la soledad y el sedentarismo, restablecer nuevamente a la felicidad como el principal objetivo del ser humano, acercar a las personas mucho más hacia la búsqueda del equilibrio entre las comodidades que traen las nuevas tecnologías, y la necesidad antropológica de conectarse con la naturaleza y con su propio movimiento. Es así que en artículos como "*Ciclismo urbano y movimientos sociales*" ya citados, se señala lo siguiente en relación al creciente aumento de grupos, en busca de mejoras en su calidad de vida, optando, por ejemplo, a formas alternativas de transporte no motorizado como lo es el uso de la bicicleta:

*“Desde hace más de una década en Chile, amigos del transporte no motorizado se han agrupado para generar organizaciones y movimientos que busquen promover el uso adecuado de la bicicleta para, así, crear una cultura de ciclismo urbano.*

*Estos grupos han orientado sus acciones en pro de habitar una ciudad más amigable, una ciudad en la cual se puedan vivir los espacios públicos de manera limpia y segura.”*

Es en base a este tipo de movimientos donde las autoridades de algunos municipios como por ejemplo: La Reina o Santiago se han visto en la obligación de responder de alguna manera a la necesidad que plantean sus vecinos.

Es así como las llamadas CicloRecreoVías se han convertido en la medida estrella en respuesta a aquello, las que se han instaurado de forma coordinada en distintos puntos de la ciudad y como complemento a proyectos para la mejora de la vida de los ciudadanos como el famoso programa “Elige Vivir Sano”, que buscan apoyar y facilitar el desarrollo de actividades deportivas, haciendo además uso de los espacios públicos, donde las familias han sido las más beneficiadas y las que han dado mayor respuesta a esta iniciativa dada por algunos municipios de la región metropolitana, ya que pueden inculcar y participar activamente con sus hijos en estas actividades recreativas, además de utilizarlas como forma de compartir con ellos debido a que en la semana por temas laborales muchos padres y madres ni siquiera ven a sus hijos despiertos.

Este tipo de iniciativa ha sido implementada desde hace un tiempo atrás y se ha mantenido gracias al interés y la motivación de la gente lo que se ha traducido en más y más adeptos en cada fin de semana. Lo que por otra parte, promueve la socialización entre grupos familiares, formando vínculos

de amistad a través del deporte, la recreación y la vida sana, los que son los principales objetivos de este tipo de actividades, logrando hábitos de vida sana y favoreciendo además el desestrés laboral ya que se convierte en una vía de escape al agotamiento psicológico y también físico provocado por el ajetreado ritmo de trabajo acumulado durante la semana. Sumado a lo anterior, los participantes se ven beneficiados por el esparcimiento familiar, trabajar el cuerpo y alma, lograr trasladar la mente al relajo que les produce andar por un Santiago libre de automovilistas por un par de horas. Pero claramente las motivaciones que mueven a las personas para participar en actividades físicas, colectivas pueden ser innumerables. Los usuarios de esta CicloRecreoVías, poseen diferentes características, género, edad, ideologías, creencias, valores, etc. Y es aquí donde nos surge la siguiente pregunta de investigación:

*¿Cuáles son los tipos de motivación que influyen en los usuarios de las CicloRecreoVías de las comunas de Providencia, Santiago y San Miguel?*

#### **1.4 Producto Esperado**

- Obtener información relevante sobre CicloRecreoVías para optar a desarrollar actividades en beneficio de la comunidad, a través de programas deportivos, que pueden ser enfocados a centros comunitarios en ayuda de la sociedad, (centro de jóvenes en riesgo social, centros de adulto mayor, etc.)
- Reflexión pedagógica sobre los tipos de motivación de los usuarios para utilizar las CicloRecreoVías.

- Ampliar el campo de trabajo de los profesionales del área de la educación física, mediante proyectos con municipalidades, productoras de eventos deportivos, o de forma individual (creación de talleres).

### **1.5 Hipótesis de la Investigación.**

1. Más del 50% de los usuarios de las CicloRecreoVías son hombres.
2. El número de solteros que asisten a las CicloRecreoVías es ampliamente mayor en comparación al número de casados y divorciados.
3. El 10% de los usuarios, acude por primera vez a la CicloRecreoVía.
4. El 60% de los usuarios de las CicloRecreoVías la utilizan por una motivación intrínseca.
5. Un 20% de los usuarios de las CicloRecreoVías se debe a la necesidad de compartir en familia.
6. El 70% de los usuarios de la CicloRecreoVías viven en sectores aledaños.
7. Las actividades que predominan en las CicloRecreoVías son ciclismo y trote.

## **1.6 Objetivos: Generales y Específicos.**

### **Objetivo General**

Conocer los diferentes tipos de motivaciones que llevan a los usuarios a utilizar las CicloRecreoVías de Providencia, Santiago y San Miguel.

### **Objetivos Específicos**

- Clasificar los tipos de motivación que incentivan a los usuarios de las CicloRecreoVías a utilizarlas ya sea, (extrínseca e intrínseca)
- Identificar los rangos etarios que poseen los usuarios que utilizan las CicloRecreoVías de Providencia, Santiago y San Miguel.
- Determinar porcentualmente cuál es el género que predomina para cada tipo de motivación en la utilización de las CicloRecreoVías de Providencia, Santiago y San Miguel.
- Dilucidar la cercanía entre la residencia del usuario y la ubicación de la CicloRecreoVía donde este participa.
- Determinar, en función de la frecuencia, tiempo y duración, el grado de participación de los usuarios de las CicloRecreoVías.



## **CAPITULO II:**

### **Marco Teórico**

## 2.1 CicloRecreoVía

La CicloRecreoVía son kilómetros de calles, en todo Santiago, que cierran el tráfico vehicular todos los días domingos (sin excepción), independientemente de la época del año en que nos encontremos o de las condiciones meteorológicas que se estén dando. Este es el evento de recreación y actividad física con una marcada convocatoria en los últimos años de la Región Metropolitana y con un notorio aumento. Recuperado de [www.ciclocreovia.cl](http://www.ciclocreovia.cl) ([www.ciclocreovia.cl/que-es/](http://www.ciclocreovia.cl/que-es/)).

La CicloRecreoVía son calles libres de vehículos motorizados, que funcionan todos los domingos del año entre 9.00 y 14.00 horas., permitiendo el paseo seguro y la sana recreación de miles de personas. El objetivo es que estas calles libres de autos sean utilizadas por la familia, los amigos, los niños y cualquier persona que desee andar en bicicleta, caminar, patinar, recrearse y pasear. Es por ello que las decenas de kilómetros de calles y avenidas de la CicloRecreoVía se constituyen como el espacio ideal para desarrollar actividades paralelas de todo tipo, en un ambiente agradable, saludable y gratificante.

En Chile nace como una iniciativa inspirada en experiencias extranjeras implementada por el Club Deportivo CicloRecreoVía, el cual fue creado especialmente para llevar a cabo esta actividad en Santiago. La CicloRecreoVía nace como el símil de lo que en Colombia fue designado como Ciclovía, como bien lo menciona el sitio Web del Instituto Distrital de Recreación y Deporte de Colombia. Recuperado de [www.idrd.gov.co](http://www.idrd.gov.co) ([www.idrd.gov.co/sitio/idrd/?q=es/node/166](http://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/?q=es/node/166)).

Este evento consiste en cerrar una calle para ser utilizada como vía recreativa todos los días domingo del año, a partir de las 9:00 Am hasta las

14:00 Pm. Hasta el momento opera en más de 11 comunas de Santiago - Las Condes - Providencia –Ñuñoa- Quinta Normal - La Florida – Peñalolén - San Joaquín - San Miguel - Parque Metropolitano, entre otras, este evento, va cada vez, en aumento; permitiendo la circulación de peatones y vehículos no motorizados, como lo son la bicicleta, patines, skates, entre otros; permitiendo el encuentro ciudadano en torno a actividades de esparcimiento en comunidad y el deporte.

Cada CicloRecreoVía se traduce a la unión de diferentes calles, de distintas comunas, para así tratar de generar un circuito general y extenso, no siendo totalmente efectivo, porque existen recorridos que no están completamente unidos, debido a que hay tramos incompletos donde no se puede transitar. Estas decenas de kilómetros permiten un extenso recorrido por distintas comunas con las que se promueve la actividad física de alto o bajo impacto, la convivencia familiar, la interacción entre vecinos, la recreación y el juego. Se estima que son de alrededor 40.000 los participantes por jornada, y que va en aumento tal cual lo menciona el sitio Web de CicloRecreoVía. Recuperado de [www.ciclocreovia.cl](http://www.ciclocreovia.cl) ([www.ciclocreovia.cl/que-es/](http://www.ciclocreovia.cl/que-es/))

El financiamiento de esta iniciativa está basado en el auspicio por parte de empresas privadas, el cual se materializa en la ruta a través de barreras, toldos informativos, en distintos stands, los que tienen la oportunidad de interactuar con los usuarios de múltiples maneras, entregándoles agua, frutas, ofreciendo servicios mecánicos para sus bicicletas, servicios básicos de veterinaria y por supuesto, cuenta con un stand de primeros auxilios, etc.; generando así un vínculo directo y estrecho, entre usuario, auspiciador y organizadores.

El objetivo en el mediano plazo es sumar avenidas al circuito ya existente. El anhelo que guía el trabajo de los organizadores es que se pueda desarrollar un gran circuito metropolitano. Un circuito seguro de vías libres que cruce toda la ciudad de norte a sur y de oriente a poniente. Es por ello que las decenas de kilómetros de calles y avenidas de la CicloRecreoVías se constituyen como el espacio ideal para desarrollar actividades paralelas de todo tipo, en un ambiente agradable, saludable y gratificante ya que genera un impacto socio cultural que permiten calificar a esta iniciativa como multidimensional.

## **2.2 Diferencias conceptuales entre una CicloVía y las CicloRecreoVías:**

Podemos identificar las diferencias entre CicloVía y CicloRecreoVía especialmente por sus características operacionales y uso práctico. Por un lado diremos que, la CicloVía es una infraestructura de uso exclusivo para bicicletas, establecido y permanente, diseñada para el traslado rápido y eficiente de los usuarios de ésta; y que a diferencia de las CicloRecreoVías, su uso pocas veces está asociado a otro tipo de actividades recreativas. En cambio las CicloRecreoVías son circuitos de calles cerradas al tránsito de vehículos motorizados para que de esta manera puedan ser aptos para el paseo y recreación de peatones, ciclistas, patinadores, etc.

Es importante conocer estas diferencias, ya que las CicloRecreoVías son espacios modificados y reglamentados para distintas formas de hacer ejercicio, por ende este puede ser un factor motivante para los usuarios. Es por ello que es importante conocer las motivaciones que influyen en este evento recreativo.

### 2.3 Motivación

Como foco principal de nuestra investigación, consideramos que el concepto de motivación es el tema principal a investigar, para así poder conocer, a través de los resultados de las encuestas, porqué los integrantes de las tres comunas de la Región Metropolitana a investigar (Providencia, Santiago y San Miguel), asisten a este evento recreativo.

La motivación, según *Sexton (1977)*, se define como un proceso que estimula al sujeto a realizar una acción que satisfaga alguna de sus necesidades y alcance alguna meta deseada para el motivador. Esta se relaciona con los factores que llevan a un individuo a realizar una acción y se clasifican en dos tipos: Motivación Extrínseca, Motivación Intrínseca. Para *Juan Pérez L. (1985)*, esta clasificación nos permite de una manera práctica y sencilla entender el cómo se motivan las personas.

Según "*Fernández-Abascal, Palmero y Martínez-Sánchez (2002)*, afirman que la motivación tiene que ser considerada como un proceso, en el cual se incluye la propia conducta motivada, pero, además, engloba otras variables de relevancia, como las cognitivas, en forma de análisis, valoración y atribución de causas, y como las afectivas, referidas al estado afectivo actual del sujeto". Recuperado de [www.konradlorenz.edu.co](http://www.konradlorenz.edu.co) ([www.konradlorenz.edu.co/images/publicaciones/suma\\_digital\\_psicologia/3\\_motivacion\\_oscar\\_utria.pdf](http://www.konradlorenz.edu.co/images/publicaciones/suma_digital_psicologia/3_motivacion_oscar_utria.pdf)).

### 2.3.1 Tipos de motivación

#### Clasificación de las motivaciones

**Motivación Intrínseca:** En cualquier momento, en la persona se puede generar un pensamiento (éste puede ser provocado por el razonamiento, la memoria o el subconsciente). Los pensamientos a su vez se relacionan con los sentimientos y las emociones, que terminan en una actitud. Para generarse una actitud, tanto positiva como negativa, intervienen factores como la Motivación Intrínseca. Es intrínseca, cuando la persona fija su interés por el estudio o trabajo, demostrando siempre superación y personalidad en la consecución de sus fines, sus aspiraciones y sus metas. Definida por el hecho de realizar una actividad por el placer y la satisfacción que uno experimenta mientras aprende, explora o trata de entender algo nuevo.

Aquí se relacionan varios constructos tales como la exploración, la curiosidad, los objetivos de aprendizaje, la intelectualidad intrínseca y finalmente, la motivación intrínseca para aprender, en esta no hay necesidad de motivaciones ajenas a la propia voluntad del individuo. Esta misma trae beneficios personales, ya que su motivación será constante, existirá un mayor porcentaje de esfuerzo y de disfrute, todo esto se puede englobar en que el individuo lo hará por razón de superar sus metas.

Existen dos tipos de motivación intrínseca:

- Motivación Intrínseca hacia la realización: En la medida en la cual los individuos se enfocan más sobre el proceso de logros que sobre resultados, puede pensarse que están motivados al logro. De este modo realizar cosas, puede definirse como el hecho de enrolarse en una

actividad, por el placer y la satisfacción experimentada cuando uno intenta realizar o crear algo.

- Motivación Intrínseca hacia experiencias estimulantes: Opera cuando alguien realiza una acción a fin de experimentar sensaciones, como por ejemplo el placer sensorial, experiencias estéticas, diversión y excitación.

Contraria a la Motivación Intrínseca, existe la motivación extrínseca, que pertenece a una amplia variedad de conductas las cuales son medios para llegar a un fin, y no el fin en sí mismas.

**Motivación Extrínseca:** Es extrínseca cuando el individuo trata de aprender, no por gusto propio, si no por las ventajas que ésta ofrece, se puede expresar mediante estímulos ya sean, premios, títulos, reconocimientos de otros, bienes materiales y económicos. En algunos casos no es acorde a sus pensamientos y menos a sus intereses, pero los presiona a ser constantes a participar de cada actividad que se proponen realizar.

#### **2.4 Motivación y Actividad física**

Para entender bien el aporte en salud y bienestar con el que la población se ve beneficiada por estas iniciativas, se hace necesario conocer y entender el concepto de actividad física, cual es considerado como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exigen un gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.
- Mejora la salud ósea y funcional.

Recuperado del documento de la Organización Mundial de la Salud

*“Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud”*

([http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)).

#### **2.4.1 Diferencias conceptuales entre Actividad Física y Ejercicio:**

Es importante entender que La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es más bien una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. En cambio la Actividad Física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

#### **2.4.2 Beneficios de la Actividad Física**

En la reunión de la Comisión Europea de Junio de 2013, se concluyó que la actividad física es uno de los factores que influyen de manera más efectiva en la salud física y mental, en beneficios tanto fisiológicos,



psicológicos y sociales. Por ello muchos de los estados, miembros de la Unión Europea han promovido estrategias específicas para fomentar la actividad física entre su población como medida política de prevención del sobrepeso y la obesidad y de todas las enfermedades derivadas de éstas.

#### **2.4.3 Beneficios Fisiológicos de la actividad física:**

Según la *Comisión Europea (2013)*, en el sistema cardiorrespiratorio específicamente vemos los siguientes beneficios:

- Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Disminuyendo la frecuencia cardíaca en reposo y aumentando la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido, de esta manera la eficiencia cardíaca es mayor.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco y así favorece el funcionamiento del corazón.
- Disminuye las resistencias de los vasos periféricos.
- Contribuye a reducir la hipertensión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con los que se previene la aparición de infartos y trombosis cerebrales.
- Mejora la circulación venosa y previene las varices.
- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno.

Otro apartado de la *Comisión Europea (2008)* nos menciona que en otros sistemas del organismo, también se incluyen beneficios como:

- Disminución del colesterol total y sobre todo el LDL (colesterol malo) y aumenta el HDL (colesterol bueno).
- Aumento de la actividad de las enzimas musculares.

- Incremento de la secreción de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- Mejora la respuesta inmunológica.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones y fortalece los huesos.
- Tonifica los músculos, incrementa su fuerza y aumenta su elasticidad.
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés porque se liberan endorfinas, sustancias del propio organismo, que favorecen el sentirse bien después del ejercicio.
- Disminuye la ansiedad, la angustia, la depresión, la agresividad y la ira.
- Previene los dolores y el deterioro muscular producidos por la edad.
- Facilita los movimientos de la vida diaria.
- Contribuye a una mayor independencia de las personas mayores.

#### **2.4.4 Beneficios psicológicos y sociales de la actividad física:**

La inmensa mayoría de las investigaciones que estudian la relación entre actividad física y bienestar psicológico han utilizado los ejercicios aeróbicos que son más practicados por la población en general, y gracias a ellos se ha podido demostrar que la actividad física teniendo la suficiente duración e intensidad podrá producir efectos psicológicos positivos. Como lo señalan *Weinberg & Gould (1996)*:

- Se ha puesto de manifiesto que el ejercicio regular está relacionado con disminuciones de la depresión a largo plazo.
- Cuanto mayor es el número total de sesiones de ejercicios, mayor es la reducción de los niveles de depresión.

- La intensidad del ejercicio no está relacionada con cambios en la depresión.
- Cuanto más largo es el programa de ejercicios, mayor es la reducción en los niveles de depresión.
- El tiempo total de ejercicio a la semana no está relacionado con cambios en la depresión.

Según *Morgan y Goldston (1987)*, el Instituto Nacional de Salud Mental convocó a un grupo de expertos para discutir las posibilidades y limitaciones de la actividad física para afrontar el estrés y la depresión. En lo referente al ejercicio crónico y a la salud mental, el grupo llegó a las siguientes conclusiones:

- El estado de forma física está relacionado positivamente con la salud mental y el bienestar.
- El ejercicio físico está relacionado con la reducción de emociones vinculadas al estrés, como el estado de ansiedad.
- La ansiedad y la depresión son síntomas habituales de fracaso en el afrontamiento del estrés mental, y al ejercicio físico se le ha relacionado con una disminución del nivel - de suave a moderado - de la depresión y la ansiedad.
- El ejercicio físico a largo plazo está relacionado con reducción en el rasgo de la ansiedad.
- Por lo general, la depresión grave requiere tratamiento profesional, lo que puede incluir medicación, terapia electroconvulsiva y/o psicoterapia, con los ejercicios físicos como elemento complementario.
- Los ejercicios físicos apropiados se traducen en reducciones en diversos índices de estrés, como la tensión neuromuscular, el ritmo cardíaco en reposo y algunas hormonas relacionadas con el estrés.

- La actual opinión clínica sostiene que el ejercicio físico tiene efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y géneros.
- Las personas físicamente sanas que necesitan medicación psicotrópica pueden hacer ejercicios sin ningún temor si los realizan bajo estrecha supervisión médica.

## **2.5 Ciclismo, trote y patinaje urbano**

Históricamente, con la masificación del uso del automóvil luego de la Segunda Guerra Mundial, hubo un crecimiento notorio en la congestión del tráfico urbano y la invasión del espacio público, por lo que la bicicleta se convirtió en una de las principales alternativas de transporte para disminuir la congestión vehicular. Es así como nace el concepto, ciclismo urbano, que consiste en la utilización de bicicleta como medio de transporte generalmente para distancias cortas dentro de la ciudad.

Algunos de los países que han utilizado progresivamente el ciclismo urbano como medio de transporte de manera significativa son India, China, Cuba y Corea del Norte, aunque también se ha extendido a muchos países de Europa, principalmente en los Países Bajos, como bien lo menciona el sitio web de la embajada del Reino de los Países Bajos de Lima (Perú), Dinamarca y Francia. La bicicleta es probablemente el medio de transporte urbano más común en todo el mundo ya que por lo económico que resulta la adquisición y mantención de una, destaca su carácter horizontal en aspectos del estrato social al que pertenecen las personas. Recuperado de [www.nlgovlim.com](http://www.nlgovlim.com) (<http://www.nlgovlim.com/semanaholandesa/?p=bike>).

Otras de las disciplinas que consideramos en nuestra investigación, y que se realizan con frecuencia en la CicloRecreoVía, es el trote y el patinaje (rollers), siendo estas modalidades de desplazamiento que utilizan los

usuarios para sus distintas necesidades deportivas o recreativas en la participación de este evento.

La carrera o “running” es la acción de trasladarse desde un sitio a otro, siendo esta una forma de desplazamiento que utiliza el ser humano de forma natural, utilizando tanto el tren inferior como el tren superior en la práctica de este ejercicio. Al buscar en la historia sucesos que ayudaron al surgimiento del running, podemos destacar a uno de los padres de este fenómeno, quien fue Bill Bowerman, un mítico entrenador de atletismo, el cual al principio de los años 60 desarrollo sus actividades, con las cuales preparo y formo varios deportistas, destacando algunos de ellos de manera internacional. Este ejercicio es una actividad específica del atletismo y presente en diferentes versiones (100 metros planos y maratón).

Recuperado de [es.thefreedictionary.com](http://es.thefreedictionary.com)

Se considera al “running” al acto de correr, es decir, a la marcha en la que a intervalos regulares los dos pies no tocan el suelo; mecánicamente es la consecución evolutiva del caminar. Recuperado de [www.webconsultas.com](http://www.webconsultas.com) ([www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/running/beneficios-2281](http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/running/beneficios-2281)).

El patinaje es un deporte que consiste en deslizarse con patines en una superficie dura y lisa o sobre hielo. Esta disciplina se monta en épocas del año 1770, donde el belga Joseph Merlin, fabricó los primeros patines para enseñarlos en una fiesta de disfraces, donde la creación de este medio de transporte estaba incompleta, debido a que no existía conocimiento para frenar y girar, es por ello que a partir del año 1863, James Leonar Plimpton decidió colocar las ruedas sobre suspensiones de goma y así fue posible

maniobrar el patín en las curvas, patentando el modelo que hoy se denomina “rollers”, que consta de patines con 5 ruedas que permitirán maniobrar y frenar, utilizados actualmente por los usuarios de la CicloRecreoVía.

Recuperado de <http://es.wikibooks.org>  
([http://es.wikibooks.org/wiki/Patinaje\\_de\\_carrera/Historia](http://es.wikibooks.org/wiki/Patinaje_de_carrera/Historia)).

### **2.5.1 Beneficios del uso de la bicicleta, el trote y el patinaje:**

En específico los beneficios que entrega el uso de la bicicleta al ser un ejercicio cardiovascular, fortalece nuestro corazón, ya que la participación de los músculos y articulaciones son máximos en número e intensidad durante el pedaleo que involucra un esfuerzo para la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria del individuo en la práctica. Está científicamente comprobado que los mayores beneficios de andar en bicicleta se obtienen porque mantenemos activos tanto el tren superior como el tren inferior, además de disminuir el riesgo de infarto en un 50%, esto se explica ya que al pedalear el ritmo cardiaco máximo aumenta y la presión arterial disminuye, por lo que el corazón trabaja economizando el trabajo.

Recuperado de [www.sevilla.org](http://www.sevilla.org)  
(<http://www.sevilla.org/sevillaenbici/contenidos/2-hazlobien/ventajas/unamedicinasobreruedas.html>).

Una persona que regularmente ande en bicicleta reducirá su colesterol LDL (colesterol malo), con lo que sus vasos sanguíneos tendrán muchas menos posibilidades de calcificarse, y a la vez aumentará su HDL (colesterol bueno). Cuando se adopta la postura óptima en el sillín al montar en bicicleta, con el torso ligeramente inclinado adelante, la musculatura de la espalda está bajo tensión y se ve obligada a estabilizar el tronco. Muchos dolores de espalda provienen de la inactividad, que hace que se reduzca la nutrición de los discos intervertebrales y de esta forma van perdiendo su

capacidad de amortiguar los impactos. La falta de ejercicio además hace que la musculatura de la espalda se vaya atrofiando, con lo que disminuye escandalosamente su función de "muelle". Los movimientos regulares de las piernas fortalecen la zona lumbar y previenen la aparición de hernias discales, al mantener la columna protegida de vibraciones y golpes. Además, el estímulo de los músculos de las vértebras dorsales se ven favorecidos, ya que al pedalear, éstos se comprimen y se extienden constantemente lo que supone un ejercicio para el fortalecimiento es esta musculatura. El autor del informe, Ingo Froböse, es Doctor en Medicina Deportiva, nacido en 1957 es Profesor de rehabilitación y prevención en el deporte en el Politécnico Alemán de Deporte (Deutsche Sporthochschule DSHS) de Colonia, y Responsable del Instituto de Salud. (Informe "*Salud y Bicicleta*", Centro de Salud de la Universidad Alemana del Deporte, 2012).

Uno de los beneficios del patinaje según el sitio web "*ehow*", el cual proporciona información para brindar respuestas y guía de cómo solucionar problemas de diversas áreas como la salud, estilo, finanzas, etc., y se representan de la siguiente manera:

- ❖ **Endurecimiento muscular:** El patinaje aporta en la construcción de los músculos superiores de las piernas, glúteos, caderas y los músculos de la baja espalda, sin dejar de lado la importancia del balance y el control necesario para mantener una posición erguida.
- ❖ **Mantener el peso:** Patinar es un ejercicio quemar de calorías efectivo, que ayuda a mantener el peso corporal adecuado del ser humano.
- ❖ **Es un deporte de bajo impacto:** Es un deporte de bajo impacto, ya que genera poco contacto con el piso, ayudando a evitar el estrés en alguna zona del tren inferior.

- ❖ **Recreación y diversión:** El patinaje crea un estado de diversión en el que lo práctica, encontrando un momento de recreación y des - estrés semanal, en los usuarios de la CicloRecreoVía.

Recuperado de [www.ehowenespanol.com](http://www.ehowenespanol.com)

([www.ehowenespanol.com/beneficios-fisicos-patinar-info\\_126627/](http://www.ehowenespanol.com/beneficios-fisicos-patinar-info_126627/)).

La carrera o “running” proporciona los siguientes beneficios para el ser humano:

- ❖ **Correr, salva vidas:** Un individuo con vientre plano reduce al mínimo las posibilidades de sufrir un ataque al corazón. Correr es el ejercicio cardiovascular que más calorías consume.
- ❖ **Músculos y huesos más fuertes:** La carrera fortalece no solo los músculos del tren inferior, si no que todos los músculos del esqueleto. Favorece en la mejora de la flexibilidad y ayuda a potenciar la coordinación.
- ❖ **Beneficios biológicos:** Correr aumenta el colesterol bueno y reduce el riesgo de coágulos; mejora la eficiencia de los pulmones en aproximadamente un 50 %, mantiene la elasticidad de las arterias, protegiendo al cuerpo del colesterol malo y la arteriosclerosis.
- ❖ **Beneficios psicológicos:** Esta disciplina contribuye a la autoconfianza y a la autoestima, ya que es el que más fácilmente permite comprobar el día a día, si es que va superando obstáculos y mejorando marcas. Puede que el gran beneficio de la carrera sea la descarga de energía y la eliminación de presiones y tensiones acumuladas. Recuperado de [www.sportlife.es](http://www.sportlife.es)  
([www.sportlife.es/articulo/el-decalogo-de-los-beneficios-del-running](http://www.sportlife.es/articulo/el-decalogo-de-los-beneficios-del-running)).



## **CAPITULO III:**

### **Diseño Metodológico**

### **3.1 Tipo de Estudio.**

La investigación que se llevó a cabo es de tipo cuantitativo de corte transversal, dado que los datos recolectados a través de la encuesta realizada fueron traducidos a números y porcentajes para el tratamiento más eficiente de la información obtenida; para luego describir los resultados en tipos de motivación, intrínseca o extrínseca.

Esta elección se fundamenta en lo señalado por Sampieri en su libro Metodología de la Investigación, en donde señala que una investigación de diseño transversal *“recolecta los datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.”* Es por eso mismo que se considera además descriptivo ya que el objetivo de la investigación es indagar la incidencia de varias variables en el contexto de la CicloRecreoVía para definir las motivaciones de los usuarios de éstas para su uso y participación. (Sampieri, R., *Metodología de la investigación*, Editorial McGrawHill, 5ta Edición. México).

### **3.2 Universo**

El universo de nuestra investigación está representado por todos los usuarios y participantes de las distintas CicloRecreoVías seleccionadas, las que se sitúan en las comunas de Providencia, desde Antonio Varas avanzando por calle Pocuro y finalizando en Sánchez Fontecilla. Otra alternativa del recorrido es la intersección de calle Pocuro con calle Ricardo Lyon hacia el norte, atravesando Avenida Providencia para llegar a Andrés Bello con la posibilidad de llegar al Parque Metropolitano o bajar por la misma vía en dirección poniente, abarcando 8,4km en su totalidad.

En la comuna de Santiago el recorrido está unido a la CicloRecreoVía de la comuna de Providencia la que se desarrolla desde Andrés Bello en dirección poniente convirtiéndose en calle José María Caro para continuar por Loreto y unirse a la calle Monjitas que baja hacia la calle Catedral hasta el Parque de Quinta Normal en Matucana. Otra alternativa de este recorrido es desde la intersección de la calle Catedral en dirección al norte hasta la calle Yungay, lo que comprende 5,6km de recorrido en esta comuna.

Y por último el recorrido de la CicloRecreoVía ubicada en la comuna de San Miguel comienza en Gran Avenida Poniente intersectando con Avenida Carlos Silva Vildósola en dirección hacia el sur hasta calle Blanco Viel, lo que abarca un recorrido total de 2,2km.

Respecto del Universo social podemos mencionar que la CicloRecreoVía de Providencia se caracteriza por recibir público aficionado a participar de las actividades deportivas que la Municipalidad les ofrece, destacando su interés por mantener hábitos de vida activa en general, a pesar de ser en su mayoría gente adulta la que puede aprovechar los espacios públicos y áreas verdes que se encuentran en la comuna.

En la comuna de Santiago, si bien su población tiene la característica de ser flotante en los días hábiles y los fines de semana, podemos observar que los vecinos son en mayoría adultos y jóvenes que pertenecen a un estrato social económico medio alto por la ubicación céntrica en la que se encuentran en relación al resto de la ciudad, por lo que podemos inferir que al encontrarse más cerca de todo, pueden invertir recursos en gimnasios, talleres de yoga, bailes, entre otras que se desarrollan en la misma comuna sin tener que salir de ésta.

Finalmente, el perfil social de los vecinos de la comuna de San Miguel se caracteriza por ser una mezcla entre las comunas anteriormente mencionadas, ya que cuenta con amplias áreas verdes, pero además el aumento de las edificaciones en altura hacen que éstas mismas se hayan visto disminuidas en comparación a la cantidad de habitantes por metro cuadrado, lo que ha fomentado un incremento en lugares donde se realizan actividades físico deportivas.

### **3.3 Muestra**

Para llevar a cabo esta investigación, la muestra es de carácter no probabilístico, ya que si bien, la aplicación del instrumento de investigación es aleatoria, se siguen ciertos criterios para la selección de los sujetos a los que se les aplicará ésta, con el propósito de reunir 450 encuestados de las CicloRecreoVías de las comunas de Providencia, Santiago y San Miguel, que preferentemente se dediquen al ciclismo, y que representan diferentes unidades de análisis.

### **3.4 Criterios de selección**

Para poder realizar esta investigación se destacaron las comunas de Providencia, Santiago y San Miguel, a pesar de tener otras ocho comunas en las que se establece este tipo de actividad.

Consideraremos que la cantidad de personas encuestadas sean equitativas en relación a su género, además de establecer los 14 años como edad mínima para ser responder la encuesta, y que realicen actividad física diversa, como ciclismo, trote, patinaje, caminata, skate u otra, dentro del espacio que brinda la CicloRecreoVía.

### 3.5 Descripción de Variables

De acuerdo con los objetivos de la investigación, se determinó un conjunto de variables, tales como los tipos de motivación, el predominio de género, la edad y la cercanía o lejanía de su lugar de residencia, de los participantes o usuarios de las CicloRecreoVias.

Las que al mismo tiempo permiten visualizar un conjunto de aspectos que se consideraron en la encuesta para obtener la información requerida.

**Motivación:** Ensayo mental preparatorio de una acción para animar o animarse a ejecutarla con interés y diligencia. Según (RAE).

*“La dirección e intensidad del esfuerzo”*. (Sage, 1977. “Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico”. Editorial Ariel, S. A.).

- **Motivación intrínseca:** Según Baquero y Limón Luque (1999) sostiene que “la motivación intrínseca se refiere a aquellas acciones del sujeto que este realiza por su propio interés y curiosidad, y donde no hay recompensas externas al sujeto de ningún tipo” Baquero y Limón Luque (1999)

- **Motivación extrínseca:** Motivación extrínseca: Es cuando el individuo trata de aprender, no por gusto propio, si no por las ventajas que ésta ofrece, se puede expresar mediante estímulos ya sean, premios, títulos, reconocimientos de otros, bienes materiales y económicos. Recuperado de [www.monografias.com](http://www.monografias.com) ([www.monografias.com/trabajos11/moti/moti.shtml#ixzz3lgIW7Rh9](http://www.monografias.com/trabajos11/moti/moti.shtml#ixzz3lgIW7Rh9))

### **3.6 Descripción del Instrumento de recolección de los datos**

En relación a la elección del tipo de instrumento, podemos señalar que escogimos la encuesta como método de recolección de información ya que podía ser aplicada a una muestra de la población total de las tres comunas elegidas para el estudio (Providencia 121, Santiago 255 y San Miguel 74 participantes para lograr un total de 450 encuestas realizadas), esto porque se ajusta al tipo de investigación y al contexto en el que nuestra problemática se desarrolla, además de permitirnos obtener una panorámica general del parecer de los usuarios.

La encuesta normaliza posibles opiniones de los sujetos en base a estándares establecidos a priori, lo que posibilita demostrar de manera más directa el parecer de los usuarios de la muestra; para lo que optamos por preguntas cerradas y semicerradas que clasificamos en las categorías de Datos Básicos (género, edad, estado civil y comuna de residencia), Participación (tiempo de participación, tiempo de duración de la sesión y la frecuencia), Salud (buen hábito deportivo, prescripción médica y bueno para la salud), Sociabilización (para compartir con la familia y amigos), Recreación (diversión y uso del tiempo libre) y una última categoría como Fundamental en una pregunta directa sobre el origen de la motivación del encuestado.

Los aspectos a considerar para la aplicación del instrumento de investigación fue que la fuente informante fuesen usuarios de las CicloRecreoVías de las comunas escogidas estuvieran dentro del rango etario de 14 años en adelante y que estuviesen realizando actividad física al momento de ser aplicada esta encuesta, esto en el contexto de la CicloRecreoVía establecida los días domingo.

<http://www.estadistica.mat.uson.mx/Material/queesunaencuesta.pdf>

### **3.7 Descripción de facilidades y dificultades en la recogida de información:**

Dentro de las facilidades que se nos presentaron queremos destacar la buena disposición de los organizadores y usuarios al momento de aplicar las encuestas, los cuales nos entregaron todas las facilidades para realizar nuestra investigación sin entorpecer el curso normal de la actividad. Otro punto a destacar en las facilidades que consideramos oportuno recalcar es, que la gran mayoría de nosotros vivimos en las mismas comunas en las cuales aplicamos las encuestas.

Debemos recalcar la facilidad que tuvieron los usuarios para responder la encuesta, debido a lo breve y conciso de esta misma, lo que implicó que fueran preguntas simples de leer y que no requerían respuestas tan extensas (dicho esto por los propios encuestados), pero en contraparte nos dificultó mucho la tarea de realizar las encuestas, el hecho que en las primeras ocasiones, al no conocer mucho de la actividad, nos ubicamos en sectores que no eran propicios para que los usuarios se detuvieran a responder, lo cual se fue superando en futuras ocasiones, ubicándonos en stands establecidos de hidratación y alimentación.

Otro factor dificultoso fue el horario propicio para la mayor captación de los encuestados, esto variaba dependiendo del clima, o de las actividades que se realizaban en la CicloRecreoVías (actividades de runnig que utilizaban tramos de las CicloRecreoVías). La hora en la que había más personas participando era muy variable, por lo que hubo días que en poco tiempo se obtenían muchas encuestas y en otros pasaba lo contrario. Como última dificultad, consideramos los fallos que tuvimos para hacer el instrumento de recogida de datos.

### 3.8 Instrumento de recolección de los datos

#### Motivaciones en las CicloRecreoVías

Sr(a) Encuestado/a: es importante señalar que toda la información que nos entregue será anónima y de uso exclusivo para la tesis de pregrado “Tipos de Motivación que influyen en los usuarios de las CicloRecreoVías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago” de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, pertenecientes a la Universidad Católica Silva Henríquez.

El propósito de la aplicación de este cuestionario es recoger información acerca de las razones que influyen en la motivación de las personas para hacer uso de las CicloRecreoVías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago.

#### **I) Antecedentes generales:**

1. Género: F  M

2. Edad: \_\_\_\_\_

3. Estado Civil: \_\_\_\_\_

4. Comuna de residencia: \_\_\_\_\_



**II) Participación y/o uso de la CicloRecreoVía:**

5. Qué actividad realiza:

- a) Ciclismo
- b) Trote
- c) Patinaje
- d) Otros, (especifique): \_\_\_\_\_

6. Asiste a la CicloRecreoVía por:

- a) Interés personal
- b) Interés externo
- c) Otros

7. Hace cuánto tiempo participa:

- a) Esta es mi primera vez
- b) Entre 1 y 5 meses
- c) Entre 6 meses y 1 año
- d) Hace más de 1 año

8. Con que frecuencia la utiliza:

- a) Todos los domingos
- b) Domingo por medio
- c) Una vez al mes

9. Cuanto tiempo dura su participación:

- a) Entre 30 minutos y 1 hora
- b) Entre 1 hora y 3 horas
- c) Mas de 3 horas

**III) Cuadro motivacional:**

<b>Usted asiste a las CicloRecreoVía:</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
1. Porque me divierte.		
2. Para ocupar mi tiempo libre.		
3. Porque es bueno para la salud.		
4. Porque está cerca de mi casa.		
5. Porque me lo recomendó un especialista.		
6. Porque creo que es un buen hábito deportivo.		
7. Para compartir con mi familia.		
8. Para compartir con mis amigos.		

*Muchas Gracias*

### **3.9 Análisis e interpretación de los datos**

Para esta investigación se ingresarán los resultados de las encuestas al programa SPSS, para aplicar una tabulación y muestra de gráficos de los datos que nos arrojaron las entrevistas realizadas a los usuarios de las CicloRecreoVía y que dará a conocer como resultado los diferentes tipos de motivación que los llevan a utilizar cada domingo estos espacios instaurados para el deporte y la recreación.

Posteriormente los datos se extrapolaran a SPSS, para aplicar una estadística descriptiva, la cual corresponde a recolectar, ordenar, analizar y representar los datos arrojados en las encuestas a realizar. Esto permite ir viendo en forma clara que tipo de motivación que predominan más por los diferentes usuarios de las CicloRecreoVías en la Región Metropolitana.

## **CAPITULO IV:**

### **Análisis e Interpretación de datos**

#### 4.1 Análisis de datos sobre el género de los encuestados

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Masculino	265	58,9	58,9	58,9
Válidos Femenino	185	41,1	41,1	100,0
Total	450	100,0	100,0	

Cuadro Nro 1: análisis de género



Gráfico Nro 1

**Análisis:** De acuerdo a los resultados que se presentan en el gráfico y lo señalado en nuestra Hipótesis N°1 relacionada al género de los usuarios, efectivamente los hombres frecuentan mayormente las CicloRecreoVías con un 58,9%, sin embargo con un porcentaje no menor se observa el sexo “femenino” con un 41,1% de participación.

#### 4.2 Análisis de datos sobre el estado civil de los encuestados

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Soltero/a	314	69,8	69,8	69,8
Casado/a	127	28,2	28,2	98,0
Divorciado/a	9	2,0	2,0	100,0
Total	450	100,0	100,0	

Cuadro Nro2: análisis de estado civil

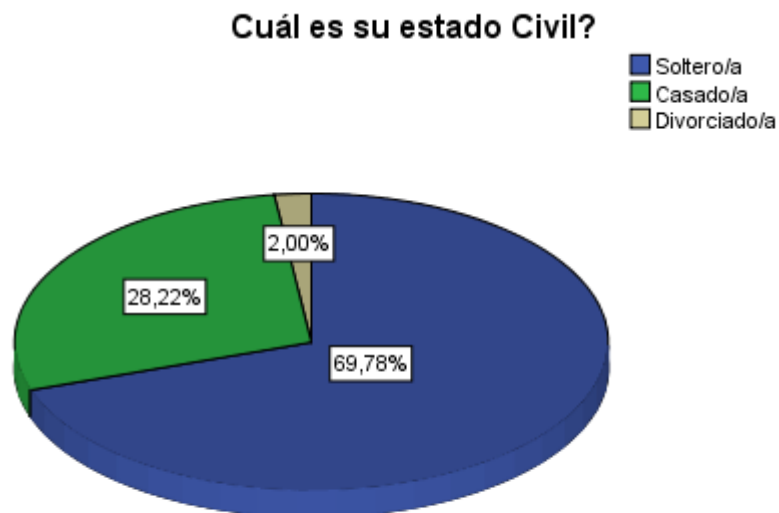


Gráfico Nro 2

**Análisis:** Relacionando los resultados del gráfico con nuestra hipótesis N°2 sobre el estado civil de los usuarios, se puede apreciar que los “Solteros” alcanzan un 69,8% siendo el estado que sobresale en los participantes de las CicloRecreoVías, con un porcentaje menor de un 28,2% lo siguen las personas “Casadas”, y con solo un 2% restante los “Divorciados”. Esto sustenta nuestra hipótesis que el porcentaje de “solteros” es ampliamente superior a los demás estados civiles.

### 4.3 Análisis de datos sobre el interés de los usuarios

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Interés Personal	408	90,7	90,7	90,7
Interés externo	23	5,1	5,1	95,8
Otros	19	4,2	4,2	100,0
Total	450	100,0	100,0	

Cuadro Nro 3: análisis de asistencia

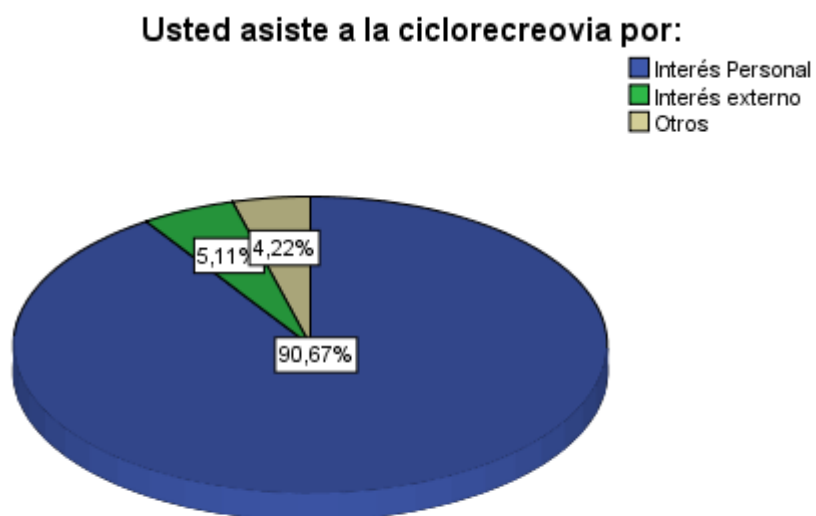


Gráfico Nro 3

**Análisis:** Observando la representación del gráfico, podemos afirmar entorno a nuestro objetivo general e hipótesis N°4 relacionada al origen de la motivación en los usuarios de las CicloRecreoVías, el “Interés Personal” es el estado que predomina ampliamente con un 90.7%, y con un mínimo porcentaje el “Interés externo” y “otros” motivos con un 5,11% y 4,2%. Respectivamente.

#### 4.4 Análisis de datos sobre las actividades que realizan los usuarios

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ciclismo	307	68,2	68,2	68,2
Trote	84	18,7	18,7	86,9
Válidos Patinaje	57	12,7	12,7	99,6
Otros	2	4	4	100,0
Total	450	100,0	100,0	

Cuadro Nro 4: análisis tipo de actividad

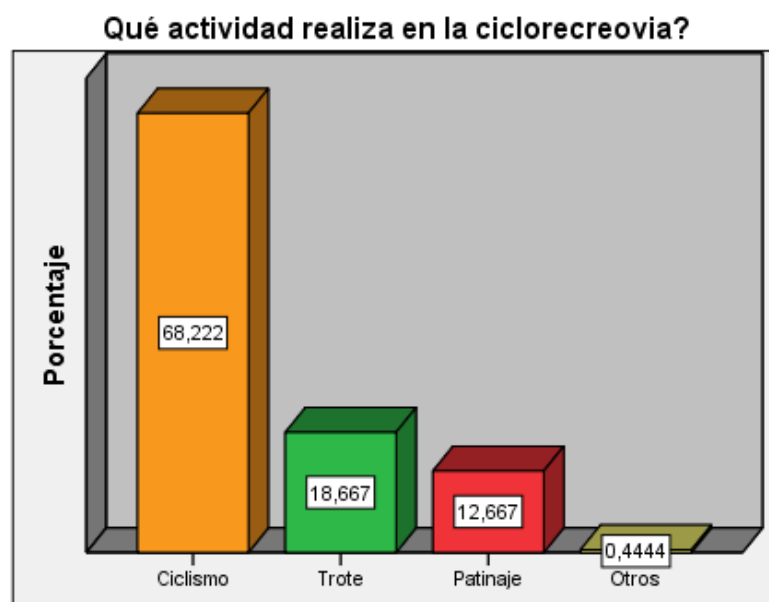


Gráfico Nro 4

**Análisis:** la representación del gráfico nos muestra que el “Ciclismo” es la actividad preferida para los usuarios de las CicloRecreoVía alcanzando un 68,2%, posteriormente están el “Trote” y el “Patinaje” con un 18,7% y un 12,7% respectivamente. Ante nuestra hipótesis N°8 se deja en manifiesto que el ciclismo y trote son las actividades predominantes para los participantes, sin embargo los resultados de la encuesta arrojaron que el ciclismo es ampliamente superior dentro de la CicloRecreoVía, dejando al trote y el patinaje como las segundas más utilizadas con porcentajes muy similares.



#### 4.5 Análisis de datos sobre el tiempo de utilización

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Primera vez	38	8,4	8,4	8,4
Entre 1 y 5 meses	106	23,6	23,6	32,0
Entre 6 meses y 1 año	130	28,9	28,9	60,9
hace más de 1 año	176	39,1	39,1	100,0
Total	450	100,0	100,0	

Cuadro Nro 5: análisis de tiempo de participación



Gráfico Nro 5

Análisis: De acuerdo a nuestra hipótesis N°3 relacionada al tiempo de utilización podemos concluir que el mayor porcentaje de los usuarios “asisten hace más de un año” a la CicloRecreoVía con un 39,11% , posteriormente vienen los que participan “entre 6 meses a 1 año” y “entre 1 mes y 5 meses” con un 28,89% y 23,56% respectivamente, y con el mínimo porcentaje se observan los que acuden por primera vez a esta actividad con un 8,44%, dato cercano al porcentaje planteado en nuestra el hipótesis N°3.

#### 4.6 Análisis de datos sobre la frecuencia de utilización

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los domingos	281	62,4	62,4
	Domingo por medio	126	28,0	90,4
	Una vez al mes	43	9,6	100,0
	Total	450	100,0	100,0

Cuadro Nro 6: análisis de frecuencia de uso

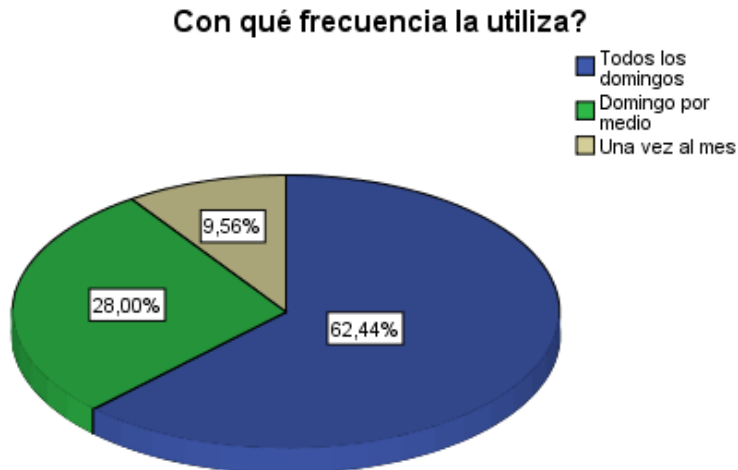


Gráfico Nro 6

**Análisis:** dentro de los porcentajes arrojados se puede apreciar que la mayoría de las personas asisten “Todos los domingos” a las CicloRecreoVías con un 62,4%, superando ampliamente a la asistencia “Domingo por medio” que llega al 28%, dejando en último lugar la frecuencia de “Una vez al mes” con el 9,6% restante. Con estos resultados podemos concretar parte de nuestro objetivo específico que apunta a determinar el grado de participación de los usuarios.

#### 4.7 Análisis de datos sobre la duración diaria

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Entre 30 minutos y 1 hora	101	22,4	22,4	22,4
Entre 1 y 3 horas	257	57,1	57,1	79,6
Más de 3 horas	92	20,4	20,4	100,0
Total	450	100,0	100,0	

Cuadro Nro 7: análisis de duración de sesión

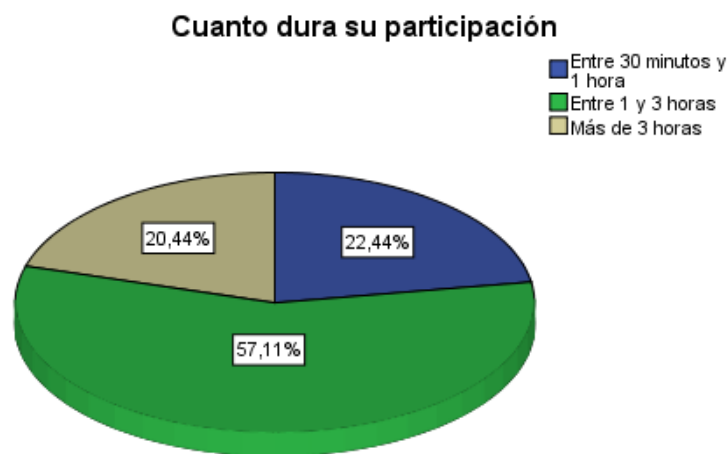


Gráfico Nro 7

**Análisis:** Éste gráfico representa cuál es la duración por sesión de las personas encuestadas, se aprecia que gran parte de los usuarios permanecen “Entre 1 y 3 horas” realizando sus actividades alcanzando un 57,1%, luego más de lejos se encuentran los grupos de personas que les destinan “Entre 30 minutos y 1 hora” con un 22,4% y el último grupo del 20,4% restante a quienes le designan “Más de 3 horas”. Estos datos serán relevantes para clarificar nuestro objetivo específico del grado de participación en función a la duración por sesión.

#### 4.8 Análisis de datos sobre la edad de los encuestados

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
14-24 años	114	25,3	25,3	25,3
25-34 años	212	47,1	47,1	72,4
35-44 años	68	15,1	15,1	87,6
45-54 años	42	9,3	9,3	96,9
55 años o Más	14	3,1	3,1	100,0
Total	450	100,0	100,0	

Cuadro Nro 8: análisis de la edad

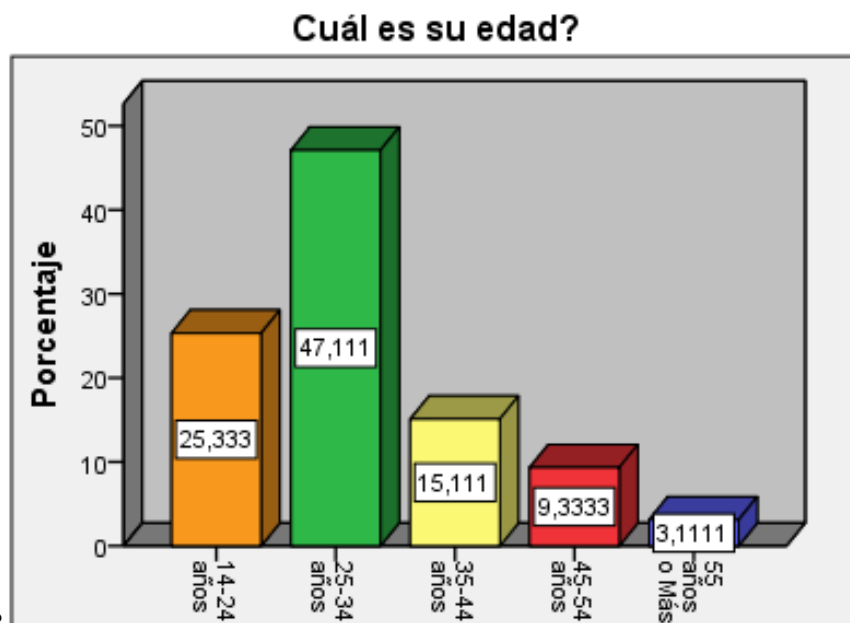


Gráfico Nro 8

**Análisis:** se puede ver en el gráfico que dentro de la mayor parte de las personas que asisten a las CicloRecreoVías su edad oscila de entre los 25 a 34 años con un porcentaje de 47,1% que son los adultos, el grupo que los sigue es el de los adolescentes y jóvenes que están entre los 14 a 24 años de edad, con un 25,3%, más abajo se encuentra el estándar de los 35 a 44 años de un 15,1% y desde más lejos el de los 45 a 54 años y el de los 55 o más años con un 9,3% y un 3,1% respectivamente.

#### 4.9 Usted utiliza la CicloRecreoVía por diversión

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	436	96,9	96,9	96,9
Válidos No	14	3,1	3,1	100,0
Total	450	100,0	100,0	

Cuadro Nro 9: análisis de la razón de participación

#### Usted utiliza la ciclorecreovia por diversión

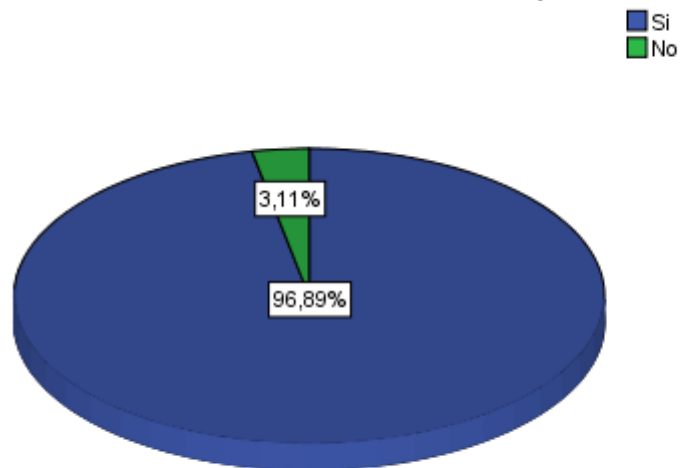


Gráfico Nro 9

**Análisis:** De acuerdo a los datos entregados por las encuestas y el objetivo general de nuestra investigación, se puede deducir que el 96,9% de los participantes acuden a las CicloRecreoVías por diversión, mientras que tan solo el 3,11% no consideran la diversión un factor relevante en su decisión por asistir a estos eventos.

#### 4.10 Usted utiliza la CicloRecreoVía para usar su tiempo libre

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	399	88,7	88,7	88,7
No	51	11,3	11,3	100,0
Total	450	100,0	100,0	

Cuadro Nro 10: análisis de uso de tiempo libre

#### Usted utiliza la ciclorecreovia para usar su tiempo libre

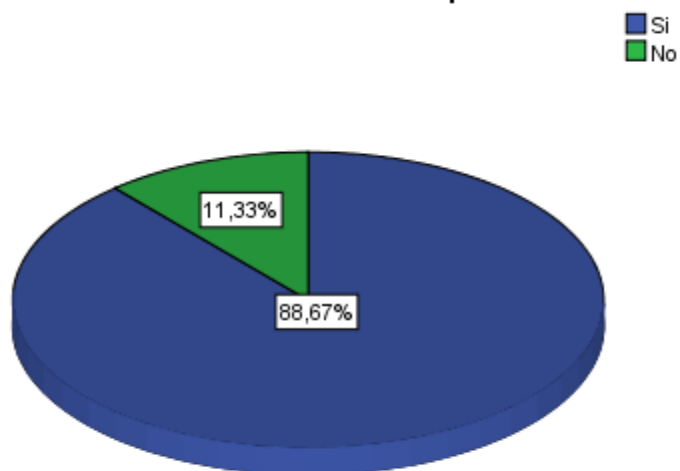


Gráfico Nro 10

**Análisis:** A partir de los datos arrojados por el gráfico y según el objetivo general planteado de nuestra investigación, se puede deducir que un 88,67% de la muestra utiliza las diferentes CicloRecreoVías como forma de utilizar de buena manera su tiempo libre, mientras el 11,33% de los encuestados dice no participar de esta actividad como forma de ocupar su tiempo libre, sino, como forma de vivir.

#### 4.11 Usted utiliza la CicloRecreoVía porque es bueno para la salud

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	448	99,6	99,6	99,6
No	2	,4	,4	100,0
Total	450	100,0	100,0	

Cuadro Nro 11: análisis de beneficio para la salud

#### Usted utiliza la ciclo recreo via porque es bueno para la salud

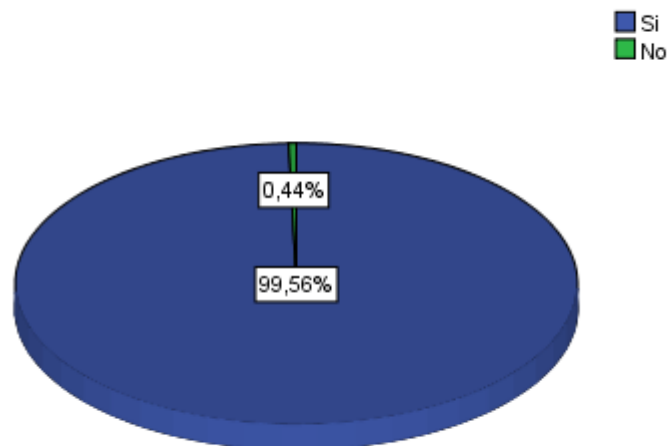


Gráfico Nro 11

**Análisis:** Observando los resultados arrojados por el grafico podemos concluir que el 99,56% de los encuestados dice participar de las CicloRecreoVías porque es bueno para la salud y lo consideran un factor influyente en su motivación, solo el 0,44% cree lo contrario lo que equivale a 2 personas, estos datos nos demuestran que la salud es un factor determinante en la motivación de los usuarios

#### 4.12 Usted utiliza la CicloRecreoVía porque está cerca de su casa

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	305	67,8	67,8	67,8
No	145	32,2	32,2	100,0
Total	450	100,0	100,0	

Cuadro Nro 12: análisis de cercanía

#### Usted utiliza la ciclorecreovia porque está cerca de su casa

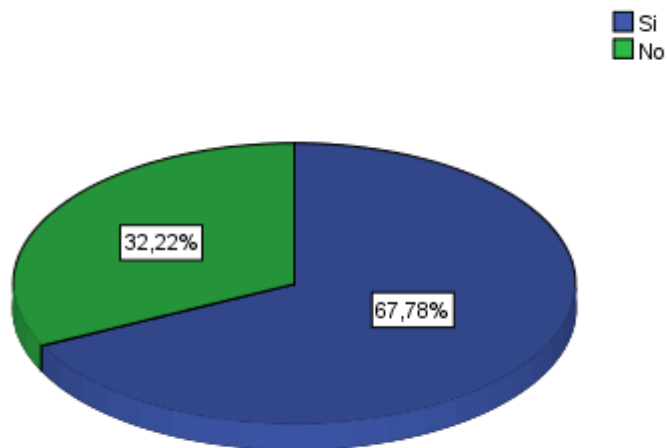


Gráfico Nro 12

**Análisis:** Relacionando los resultados de las encuestas, con nuestra hipótesis N°6 relacionada a la cercanía entre residencia de los usuarios con este tipo de eventos, el gráfico demuestra que el 67,8% de personas que asisten a estos eventos es debido a que su domicilio se encuentra aledaño a alguna de las diferentes CicloRecreoVías ubicadas en la Región Metropolitana, mientras tanto para 32,22% la cercanía no es un factor determinante.



#### 4.13 Usted utiliza la CicloRecreoVía por un buen hábito deportivo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	437	97,1	97,1	97,1
Válidos No	13	2,9	2,9	100,0
Total	450	100,0	100,0	

Cuadro Nro 13: análisis de hábito deportivo

#### Usted utiliza la ciclo recreo via por un buen habito deportivo

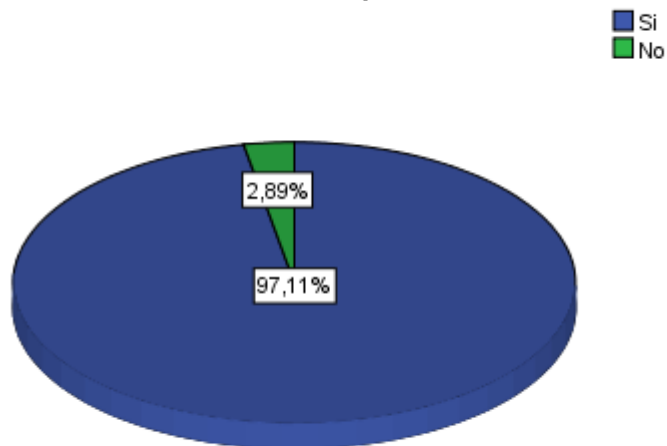


Gráfico Nro 13

Análisis: Con respecto al objetivo general y a la pregunta N°6 del cuadro motivacional, los usuarios de las CicloRecreoVías respondieron con un 97,11% que la participación en dicha actividad es para adoptar y promover un buen hábito deportivo, solo un 2,9% no lo considera de la misma manera. Los resultados aclaran que la gran mayoría de los usuarios asisten a este tipo de eventos para crear un buen hábito deportivo.

#### 4.14 Usted utiliza la CicloRecreoVía para compartir con su familia

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	242	53,8	53,8	53,8
No	208	46,2	46,2	100,0
Total	450	100,0	100,0	

Cuadro Nro 14: análisis de compartir con la familia

#### Usted utiliza la ciclo recreo via para compartir con su familia

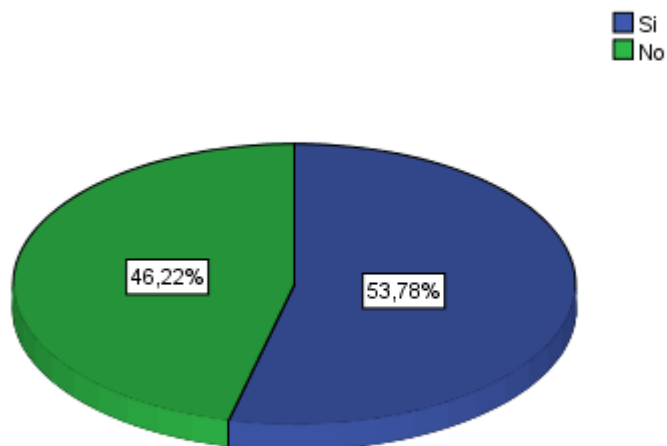


Gráfico Nro 14

**Análisis:** Según la pregunta N°7 del cuadro motivacional y el objetivo general de nuestra investigación, un 53,78% de los usuarios de la CicloRecreoVía dice asistir para compartir en familia, mientras un 46,22% dice asistir a esta actividad por motivación propia y no familiar. La representación de éste grafico muestra que gran parte de los usuarios utiliza las CicloRecreoVía para compartir con su familia.

#### 4.15 Usted utiliza la CicloRecreoVía para compartir con sus amigos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	325	72,2	72,2	72,2
No	125	27,8	27,8	100,0
Total	450	100,0	100,0	

Cuadro Nro 15: análisis de compartir con amigos

#### Usted utiliza la ciclo recreo via para compartir con sus amigos

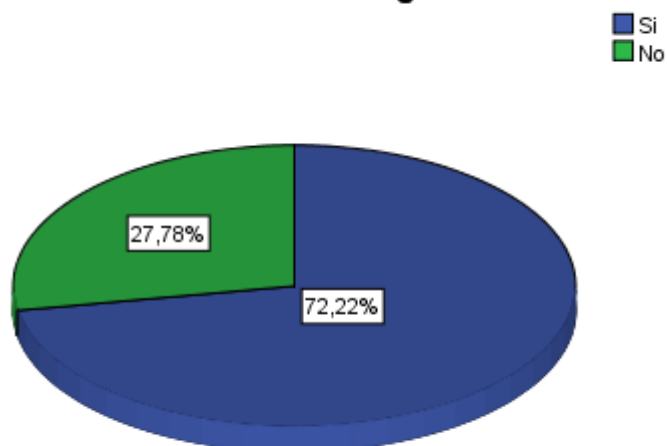


Gráfico Nro 15

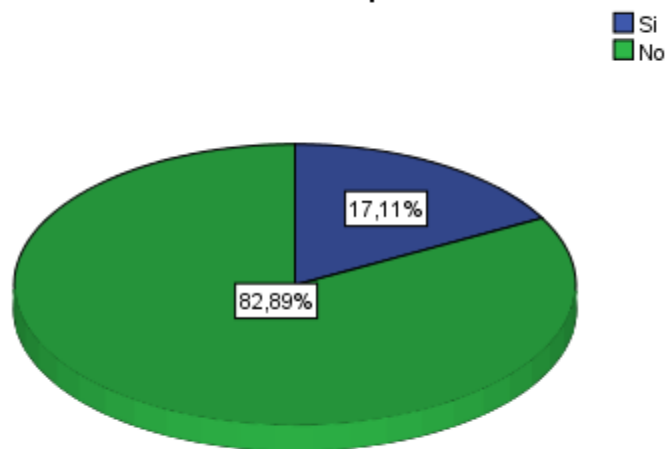
**Análisis:** Observando los resultados de la pregunta N°8 del cuadro motivacional y según el objetivo general planteado, se puede inferir que un 72,22% del total de la muestra dice asistir a las CicloRecreoVías para compartir con sus amigos, sin embargo el 27,78% de encuestados no participa de esta actividad con motivo de acompañar o compartir con amigos, los resultados son evidentes, gran porcentaje de los usuarios considera motivante asistir con amigos a este tipo de eventos.

**4.16 Usted utiliza la CicloRecreoVía porque se lo recomendó un especialista**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	77	17,1	17,1	17,1
Válidos No	373	82,9	82,9	100,0
Total	450	100,0	100,0	

*Cuadro Nro 16: análisis recomendación por especialista*

**Usted utiliza la ciclorecreovia porque se lo recomendo un especialista**



*Gráfico Nro 16*

**Análisis:** En relación a la pregunta N°5 del cuadro motivacional y nuestro objetivo general de la investigación, gran parte de los usuarios dice no participar de estos eventos por recomendación médica lo cual representa el 82,89% de los encuestados, mientras tanto el resto de usuarios que corresponde a un 17,11% si asiste por recomendación externa, es decir, un especialista.

**4.17 Cuadro resumen encuestas:**

	Providencia		Santiago		San Miguel		Estado Civil		
	M	F	M	F	M	F	Soltero	Casado	Divorciado
14 a 24 años	20	17	37	28	6	6	113	1	0
25 a 34 años	45	25	56	55	19	12	159	53	0
35 a 44 años	7	3	27	14	10	7	33	33	2
45 a 54 años	4	0	19	10	4	5	7	32	3
55 o más años	0	0	8	1	3	2	2	8	4
Total	76	45	147	108	42	32	314	127	9

*Cuadro Nro 17: Resumen análisis de encuesta*

## **CAPÍTULO V:**

### **Conclusiones**

## 5.1 Conclusiones

Al concluir con nuestra investigación, podemos generar diferentes respuestas en relación a nuestras hipótesis, con esto se trata de dilucidar y complementar los supuestos de estas mismas.

Según el planteamiento de las variables que se propusieron en las hipótesis de la investigación, podemos concluir lo siguiente en relación a:

- Podemos confirmar que el género con la mayor participación se le adjudica al sexo masculino según las encuestas realizadas, el cual representa un 58,9 %, superando al sexo femenino, que representa un 41,1 % de la asistencia de este evento recreativo, lo cual se puede verificar, en la hipótesis número 1 de la investigación.
- El estado civil que predomina con mayor asistencia en este evento, pertenece a un 69,8 % de solteros, superando con creces a los usuarios casados con un 28,2 % y los divorciados con 2 % según lo mencionado en la hipótesis 2.
- La frecuencia que se utiliza la CicloRecreoVía, podemos afirmar que los usuarios participantes a todos los domingos, representando un 62,4 % de la población encuestada. Por otra parte las personas que asisten domingo por medio, representan un 28 % y el restante de los participantes que asisten una vez al mes, tiene un porcentaje del 9,6 %. Lo que demuestra una mayor convocatoria de los residentes de la región metropolitana en este evento recreativo. (Hipótesis 3)

- El tiempo que lleva participando el encuestado, se puede observar que el 39,1 % solo participa hace más de un año, un 28,9 % acude a este evento entre 6 meses a 1 año, el 23,6 % asiste hace 1 año y 5 meses. Según lo planteado en la hipótesis 3 se puede concluir, que un 8,4 % de los usuarios ha participado por primera vez, corroborando lo dispuesto en la hipótesis 3.
- El tipo de motivación que predomina en esta investigación, según las encuesta realizadas, es intrínseca, sobrepasando el 60 % mencionado en la hipótesis número 4, alcanzando un 91 % de usuarios que asisten por un interés personal y un 5,11 % lo hace por motivación extrínseca.
- Los usuarios que asisten a este evento, un 54 % cree que es una instancia para compartir con la familia, superando notablemente el porcentaje mencionado en la hipótesis número 5, donde se estipulaba un 20 %.
- La cercanía de las CicloRecreoVías, podemos mencionar que el resultado arrojado en las encuestas realizadas, es próximo al que se estipulo en la hipótesis número 5, representando empíricamente un 68 % de usuarios que residen en lugares aledaños a este evento y un 32 % viven en otras comunas.
- A las actividades que predominan en las CicloRecreoVías, se encuentran en congruencia con las mencionadas en la hipótesis, número 7 de la investigación. Un 68,2 % de los usuarios realizan como actividad principal el ciclismo, mientras



que un 19 % realiza trote y un 13 % realiza patinaje, corroborando lo antes estipulado.

- Podemos afirmar que el género con la mayor participación es el masculino según las encuestas realizadas, representado en un 58,9 %, superando al género femenino, que representa un 41,1 % de la asistencia de este evento recreativo, lo cual se puede verificar, en la hipótesis número 1 de la investigación.
- El estado civil que predomina en cuanto a la asistencia a este evento son los/as solteros/as, quienes fueron representados en un 69,8 %, superando con creces a los usuarios casados con un 28,2 % y los divorciados con 2 % según lo mencionado en la hipótesis 2.
- En relación a la frecuencia con que es utilizada la CicloRecreoVía, podemos afirmar que los usuarios que participan domingo a domingo de este evento alcanzan un notable 62,4 % de la población encuestada. Por otra parte, las personas que asisten domingo por medio representan un 28 % y el restante de los participantes que asisten una vez al mes tiene un porcentaje del 9,6 %. Además, es importante recalcar que existe una mayor convocatoria de los residentes de la región metropolitana en este evento recreativo (Hipótesis 3).
- En el ítem7 en que se consulta por el tiempo que lleva participando el/la encuestado/a, se puede observar que el 39,1 % solo participa hace más de un año, un 28,9 % acude a este evento entre 6 meses a 1 año y el 23,6 % asiste hace 1 año y 5

meses. Según lo planteado en la hipótesis 3 se puede concluir que un 8,4 % de los usuarios han participado por primera vez, corroborando lo dispuesto en la hipótesis 3.

- El tipo de motivación que predomina en esta investigación es intrínseca, sobrepasando ampliamente el 60 % mencionado en la hipótesis número 4, (la cifra que obtuvimos de los encuestados alcanza un 91% respecto a los usuarios que tienen intereses personales) y un 5,11 % que lo hace por una motivación totalmente externa.
- De los usuarios que asisten a este evento, un 54 % cree que es una instancia para compartir con la familia, superando notablemente el porcentaje mencionado en la hipótesis número 5, donde se estipulaba un 20 %.
- En cuanto a la cercanía de las CicloRecreoVías, podemos mencionar que el resultado arrojado en las encuestas realizadas es próximo al que se determinó en la hipótesis número 5, representando empíricamente un 68 % de usuarios que residen en lugares aledaños a este evento y solo un 32 % viven en otras comunas.
- A las actividades que predominan en las CicloRecreoVías, se encuentran en congruencia con las mencionadas en la hipótesis, número 7 de la investigación. Un 68,2 % de los usuarios realizan como actividad principal el ciclismo, mientras que un 19 % realiza trote y un 13 % realiza patinaje, corroborando lo antes estipulado.

## 5.2 Conclusión General

Durante el desarrollo de nuestras hipótesis, creíamos tener una idea clara de los resultados que podíamos obtener al momento de tabular nuestros datos; frecuencia del uso de las CicloRecreoVías, tiempo de duración de cada sesión, qué actividad era la predominante, o si “se considera o no un espacio apto para compartir con la familia” fueron las cifras que nos sorprendieron, ya que no era la realidad que nosotros esperábamos. Muchos porcentajes superaron “ampliamente” nuestras expectativas, llegando al punto de sobrepasar en un 30% a una de nuestras hipótesis.

Esto nos muestra que, poco a poco, las personas están valorando el espacio que les “pertenece” domingo a domingo, que saben que realizar actividad física, por lo menos una vez a la semana, es algo bastante beneficioso para su salud física y mental o que simplemente consideran las CicloRecreoVías como la instancia ideal para compartir un momento más con alguno o cada uno de los integrantes de su familia. En cuanto a este último dato, es importante recalcar que un aspecto que se aleja del 54% que cree que es una instancia para compartir su círculo familiar es la cifra relevante que nos entregó la encuesta realizada: un 69,8% de los usuarios encuestados son personas solteras, por lo que podemos deducir que no son muchas las familias que participan de este evento.

En gran medida, sentimos que la investigación nos arroja datos bastante interesantes y que perfectamente pueden ser el puntapié inicial de una nueva investigación en cuanto a este novedoso tema. A pesar de esto, creemos firmemente que este proyecto solo entrega una pincelada de todo lo que implica o puede implicar una mirada más “globalizada” de las CicloRecreoVías, ya que en unos años más tendrá muchos más kilómetros de los que abarca hoy en día y puede que las actividades sean mucho más

variadas de lo que ya han logrado ser (running, patinaje, cicletadas, caminatas, longboards, etc.).

Valoramos cada uno de los procesos de los que fuimos partícipes para iniciar, desarrollar, aplicar y concluir nuestro estudio. Esto queda reflejado en cada una de las páginas que se obtuvieron; cada uno de los ítems nombrados en este informe están desarrollados a cabalidad por cada uno de nosotros en conjunto e individualmente.

Nos gustaría considerar agregar algunos datos o consejos para futuras investigaciones que puedan tener relación con el tema (recalcando que consideramos el estudio de las CicloRecreoVías como algo innovador, de la cual no existe mucha información).

- Realizar estudios más concretos de las actividades que predominan en las CicloRecreoVías.

- Clasificar actividades predominantes por grupos etarios específicos.

- Ahondar, en base a la opinión de los usuarios y/o expertos en el tema, sobre el auge de las CicloRecreoVías.

- Disponer de materiales didácticos y llamativos, para la mayor captación de futuros encuestados, donde estos últimos se sientan más confiados con lo que uno les está pidiendo.

- Disponer de indumentaria que demuestre la relevancia y la seriedad de la actividad que se pretende realizar (Vestimenta de la universidad o institución a la cual pertenece).



**Capítulo VI:**  
**Bibliografía y Anexos**

## 6.1 Bibliografía

- Azofeifa, G. Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MH salud*. 3(1), 2006.
- Bagnara, I. (2010, Septiembre). Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio físico: Una revisión de la literatura. *EFDeportes*, 15. Recuperado en Agosto, 2014. <http://www.efdeportes.com/efd148/adaptaciones-cardiovasculares-al-ejercicio-fisico.htm>
- Bianchi, H. (2008). *Uso y movilidad de la bicicleta en la ciudad*. Disertación doctoral no publicada, Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile.
- Bianchi, S., Brinnitzer, E., (2000). Mujeres adolescentes y actividad física. Relación entre motivación para la práctica de la actividad física extraescolar y agentes socializadores. *Educación Física y Deporte, Revista Digita*, 26 (5). Recuperado en Octubre, 2000. <http://www.efdeportes.com/efd26/adoles.htm>
- Briceño, C., (2009). *Ciclismo Urbano y Movimientos Sociales*. Tesis de pregrado para optar al Título Profesional de Periodista. Universidad Arcis. Santiago, Chile.
- Capdevila, Ll., Niñerola, J., Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico. *Revista de psicología del deporte*, 13, (1), 55-74.
- *Ciclocreovías*. (s.f.). Recuperado de <http://www.ciclocreovias.cl>

- Centro Medico Online. *Running, salud a la carrera*. Recuperado Agosto, 2014. <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vidactiva/running/beneficios-2281>
- Colegio Salesiano P. J. F. P. de Puerto Montt (Chile). “*Los procesos cognitivos: Motivación y Aprendizaje*”. Recuperado en Agosto, 2014. <https://docs.google.com/document/preview?hgd=1&id=11NaxbxjXHdyjM4yCosuma19gYrWh0NlxsNrNDLMPkZQ&pli=1>.
- Eltit, V. (2011). Transporte urbano no motorizado: el potencial de la bicicleta en la ciudad de Temuco. *Revista INVI*, 26 (72).
- Ewow. *Beneficios físicos de patinar*. Recuperado en Agosto, 2014. [http://www.ehowenespanol.com/beneficios-fisicos-patinar-info\\_126627/](http://www.ehowenespanol.com/beneficios-fisicos-patinar-info_126627/)
- Embajada de los Países Bajos en Lima, Perú. *Semana Holandesa: La bicicleta en Holanda*. Recuperado en Mayo, 2014. <http://www.nlgovlim.com/semanaholandesa/?p=bike>
- García, A., Martínez, A., Treviño, X. Manual del ciclista urbano de la Ciudad de México. México, Designio editores, 2011. 191p.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., Fernández, A. (2010). *Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integral en el contexto español*. *Psicothema*, 22, (4), 841 – 847.
- Froböse, I. (2012). *La Bicicleta: Una medicina sobre rueda*. Recuperado s.f. Mayo de 2012. <http://www.sevilla.org/sevillaenbici/contenidos/2-hazlobien/ventajas/UnaMedicinaSobreRuedas.html>



- Gobierno de Canarias. Los círculos de la vida: “*Actividad física todos los días. Mejor moverse algo que nada*”. Recuperado en Agosto, 2014.  
<http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/e3b7b741-3dd2-11e1-a1dd-bb06810b6a11/ACTIVIDADFISICA.pdf>.
- Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) de Bogotá. Recuperado Mayo, 2012. <http://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/?q=es/node/166>.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, ISSN 0373-2002, Vol. 48, Nº. 1-2, 1995, págs. 185-206.
- Monografías. *Tipos de motivación*. Recuperado en Agosto, 2014.  
<http://www.monografias.com/trabajos11/moti/moti.shtml#ixzz3lgIW7Rh9>
- Morales, I. (2011). *El fomento del uso de la bicicleta en entornos educativos*. Wanceulen E.F. Digital, 8, 48-66.
- Moreno Murcia. J, Cervelló Gimeno. E. González. Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de psicología*. 22(1), diciembre del 2006.
- Moreno, J., Cervelló, E., Martínez, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. Recuperado en Junio, 2007.  
<http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/8118/1/Validacion%20de%20la%20Escala%20de%20Medida%20de%20los%20Motivos%20para%20la%20Actividad%20Fisica-Revisada.pdf>

- Organización Mundial de la Salud. Actividad física en *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado en Mayo, 2014. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud. *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado en Agosto, 2014. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)
- Piéron, M., González, M., Castro, M. (2006). Actitudes y motivación en educación física escolar. Retos. *Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 10, 5-22.
- Plan Integral para el uso de la Bicicleta. Recuperado en Mayo, 2014. <http://www.sevilla.org/sevillaenbici/plandirector/PlanBiciSevilla.html>
- Psicología Motivacional. Tipos de motivación: *4 clases de fuentes motivacionales*. Recuperado en Septiembre, 2014. <http://psicologiamotivacional.com/tipos-de-motivacion-4-clases-de-fuentes-motivacionales/#sthash.1qO37FPQ.dpuf>
- Revista digital EFDeportes de la Universidad de Sevilla (España). “*Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte*”. Recuperado en Agosto, 2014. <http://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>.
- Revista digital EFDeportes de la Universidad de Sevilla (España). “*La educación física: Potencialidades para motivar la práctica del baloncesto en estudiantes de educación básica*”. Recuperado en Agosto, 2014. <http://www.efdeportes.com/efd198/motivar-la-practica-del-baloncesto-en-estudiantes.htm>.

- Sampieri, R. Fernandez, C. Baptista, P., Metodología de la Investigación, (2011), Ciudad de México , cuarta edición.
- Sportlife. *El decálogo de los beneficios del running*. Recuperado en Agosto, 2014. <http://www.sportlife.es/articulo/el-decalogo-de-los-beneficios-del-running>
- Serón, P., Muñoz, S., Lanas. F. (2010). *Nivel de actividad física medida través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena*. Rev. Med. Chile, (138), 1232 – 1239.
- Servicio Canario de la Salud (2013). *Actividad Física diaria*. Recuperado en Agosto, 2014.  
<http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idDocumento=f2cf2dae-a8bb-11e1-a270-87db0c674047&idCarpeta=cc8a68ff-98de-11e1-9f91-93f3670883b5>.
- The free dictionary. Recuperado Septiembre, 2014.  
<http://www.es.thefreedictionary.com>
- Utria O., (2007). Revista digital de psicología: *La importancia del concepto de motivación en la psicología*. Recuperado de  
[www.konradlorenz.edu.co/images/publicaciones/suma\\_digital\\_psicologia/3\\_motivacion\\_oscar\\_utria.pdf](http://www.konradlorenz.edu.co/images/publicaciones/suma_digital_psicologia/3_motivacion_oscar_utria.pdf)
- Wikilibros. *Patinaje de carrera*. Recuperado en Septiembre, 2014.  
[http://es.wikibooks.org/wiki/Patinaje\\_de\\_carrera/Historia](http://es.wikibooks.org/wiki/Patinaje_de_carrera/Historia)



## 6.2 Anexos

### 6.2.1 Tabla 01

Nivel de actividad física alto	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o de actividades de moderada o alta intensidad, logrando un mínimo de 3000 MET-min/semana;</li><li>- O cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1500 MET-min/semana.</li></ul>
Nivel de actividad física moderado	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 min diarios;</li><li>- O cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios;</li><li>- O cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata de actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana.</li></ul>
Nivel de actividad física bajo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada.</li></ul>

Tabla 1. Clasificación de los niveles de actividad física según los criterios establecidos por el IPAQ.

### 6.2.2 Tablas de distribución del gasto energético

MET-minutos/semana Femenino      MET-minutos/semana Masculino

Actividad	Percentil	Mediana	Percentil	Percentil	Mediana	Percentil
	25%		75%	25%		75%
Trabajo	0	353	2.280	0	597	4.800
Transporte	0	198	495	0	231	231
Hogar	0	0	735	0	41	855
Recreación	0	0	396	0	0	396
Total	480	1.600	4.284	492	2.150	7.730

Tabla 2. Distribución del gasto energético (en MET-minutos/semana) por actividad, según sexo.

**MET-minutos/semana    MET-minutos/semana    MET-minutos/semana**  
**<= 50 años                      51-60 años                      > 60 años**

**6.2.3 Tabla 03**

Actividad	Percentil 25%	Mediana	Percentil 75%	Percentil 25%	Mediana	Percentil 75%	Percentil 25%	Mediana	Percentil 75%
Trabajo	0	589	4.284	0	198	2.772	0	220	1.695
Transporte	0	198	594	0	198	495	0	198	445
Hogar	0	28	820	0	0	750	0	120	735
Recreación	0	0	247	0	0	396	0	0	396
Total	613	1.965	5.583	346	1.647	5.007	448	1.485	3.469

Tabla 3. Distribución del gasto energético (en MET-minutos/semana) por actividad, según grupos de edad. Adaptada de: Texto de investigación: Nivel de actividad física medida a través Del cuestionario internacional de actividad Física en población chilena. (revMed chile 2010).

## 6.3 Encuestas



### Motivaciones en las Ciclorecreoías

Sr(a) Encuestado/a: es importante señalar que toda la información que nos entregue será anónima y de uso exclusivo para la tesis de pregrado "Tipos de Motivación que influyen en los usuarios de las Ciclorecreoías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago" de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, pertenecientes a la Universidad Católica Silva Henríquez.

El propósito de la aplicación de este cuestionario es recoger información acerca de las razones que influyen en la motivación de las personas para hacer uso de las Ciclorecreoías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago.

#### I) Antecedentes generales:

1. Género: F  M
2. Edad: 30
3. Estado Civil: CASADO
4. Comuna de residencia: SANTIAGO

#### II) Participación y/o uso de la Ciclorecreoía:

5. Qué actividad realiza:
  - a)  Ciclismo
  - b)  Trote
  - c)  Patinaje
  - d) Otros, (especifique): \_\_\_\_\_
6. Asiste a la Ciclorecreoía por:
  - a)  Interés personal
  - b)  Interés externo
  - c)  Otros
7. Hace cuánto tiempo participa:
  - a)  Esta es mi primera vez
  - b)  Entre 1 y 5 meses
  - c)  Entre 6 meses y 1 año
  - d)  Hace más de 1 año





UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SILVA HENRÍQUEZ

8. Con que frecuencia la utiliza:

- a) Todos los domingos
- b) Domingo por medio
- c) Una vez al mes

9. Cuanto tiempo dura su participación:

- a) Entre 30 minutos y 1 hora
- b) Entre 1 hora y 3 horas
- c) Mas de 3 horas

III) Cuadro motivacional:

Usted asiste a las Ciclorecreovía:	Sí	No
1. Porque me divierte.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Para ocupar mi tiempo libre.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Porque es bueno para la salud.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Porque está cerca de mi casa.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Porque me lo recomendó un especialista.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Porque creo que es un buen hábito deportivo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Para compartir con mi familia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Para compartir con mis amigos.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

*Muchas Gracias.*



### Motivaciones en las Ciclorecreovías

Sr(a) Encuestado/a: es importante señalar que toda la información que nos entregue será anónima y de uso exclusivo para la tesis de pregrado "Tipos de Motivación que influyen en los usuarios de las Ciclorecreovías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago" de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, pertenecientes a la Universidad Católica Silva Henríquez.

El propósito de la aplicación de este cuestionario es recoger información acerca de las razones que influyen en la motivación de las personas para hacer uso de las Ciclorecreovías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago.

#### I) Antecedentes generales:

1. Género: F  M
2. Edad: 42
3. Estado Civil: Casado
4. Comuna de residencia: Stgo

#### II) Participación y/o uso de la Ciclorecreovía:

5. Qué actividad realiza:
  - a) Ciclismo
  - b) Trote
  - c) Patinaje
  - d) Otros, (especifique): \_\_\_\_\_
6. Asiste a la Ciclorecreovía por:
  - a) Interés personal
  - b) Interés externo
  - c) Otros
7. Hace cuánto tiempo participa:
  - a) Esta es mi primera vez
  - b) Entre 1 y 5 meses
  - c) Entre 6 meses y 1 año
  - d) Hace más de 1 año



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SILVA HENRÍQUEZ

8. Con que frecuencia la utiliza:

- a) Todos los domingos
- b) Domingo por medio
- c) Una vez al mes

9. Cuanto tiempo dura su participación:

- a) Entre 30 minutos y 1 hora
- b) Entre 1 hora y 3 horas
- c) Mas de 3 horas

III) Cuadro motivacional:

Usted asiste a las Ciclorecreovía:	Sí	No
1. Porque me divierte.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Para ocupar mi tiempo libre.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Porque es bueno para la salud.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Porque está cerca de mi casa.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Porque me lo recomendó un especialista.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Porque creo que es un buen hábito deportivo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Para compartir con mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Para compartir con mis amigos.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

*Muchas Gracias.*



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SILVA HENRÍQUEZ

### Motivaciones en las Ciclorecreoías

Sr(a) Encuestado/a: es importante señalar que toda la información que nos entregue será anónima y de uso exclusivo para la tesis de pregrado "Tipos de Motivación que influyen en los usuarios de las Ciclorecreoías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago" de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, pertenecientes a la Universidad Católica Silva Henríquez.

El propósito de la aplicación de este cuestionario es recoger información acerca de las razones que influyen en la motivación de las personas para hacer uso de las Ciclorecreoías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago.

#### I) Antecedentes generales:

1. Género: F  M
2. Edad: 33
3. Estado Civil: CASADO
4. Comuna de residencia: Macul

#### II) Participación y/o uso de la Ciclorecreoía:

5. Qué actividad realiza:
  - Ciclismo
  - b) Trote
  - c) Patinaje
  - d) Otros, (especifique): \_\_\_\_\_
6. Asiste a la Ciclorecreoía por:
  - Interés personal
  - b) Interés externo
  - c) Otros
7. Hace cuánto tiempo participa:
  - a) Esta es mi primera vez
  - b) Entre 1 y 5 meses
  - Entre 6 meses y 1 año
  - d) Hace más de 1 año



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SILVA HENRÍQUEZ

8. Con que frecuencia la utiliza:

- a) Todos los domingos
- b) Domingo por medio
- c) Una vez al mes

9. Cuanto tiempo dura su participación:

- a) Entre 30 minutos y 1 hora
- b) Entre 1 hora y 3 horas
- c) Mas de 3 horas

III) Cuadro motivacional:

Usted asiste a las Ciclorecrevía:	Sí	No
1. Porque me divierte.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Para ocupar mi tiempo libre.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Porque es bueno para la salud.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Porque está cerca de mi casa.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Porque me lo recomendó un especialista.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Porque creo que es un buen hábito deportivo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Para compartir con mi familia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Para compartir con mis amigos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Muchas Gracias.*



### Motivaciones en las Ciclorecreovías

Sr(a) Encuestado/a: es importante señalar que toda la información que nos entregue será anónima y de uso exclusivo para la tesis de pregrado "Tipos de Motivación que influyen en los usuarios de las Ciclorecreovías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago" de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, pertenecientes a la Universidad Católica Silva Henríquez.

El propósito de la aplicación de este cuestionario es recoger información acerca de las razones que influyen en la motivación de las personas para hacer uso de las Ciclorecreovías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago.

#### I) Antecedentes generales:

1. Género: F  M
2. Edad: 28
3. Estado Civil: soltero
4. Comuna de residencia: Nuño A

#### II) Participación y/o uso de la Ciclorecreovía:

5. Qué actividad realiza:
  - a)  Ciclismo
  - b)  Trote
  - c)  Patinaje
  - d) Otros, (especifique): \_\_\_\_\_
6. Asiste a la Ciclorecreovía por:
  - a)  Interés personal
  - b)  Interés externo
  - c)  Otros
7. Hace cuánto tiempo participa:
  - a)  Esta es mi primera vez
  - b)  Entre 1 y 5 meses
  - c)  Entre 6 meses y 1 año
  - d)  Hace más de 1 año



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SILVA HENRÍQUEZ

8. Con que frecuencia la utiliza:

- a) Todos los domingos
- b) Domingo por medio
- c) Una vez al mes

9. Cuanto tiempo dura su participación:

- a) Entre 30 minutos y 1 hora
- b) Entre 1 hora y 3 horas
- c) Mas de 3 horas

III) Cuadro motivacional:

Usted asiste a las Ciclorecreovía:	Sí	No
1. Porque me divierte.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Para ocupar mi tiempo libre.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Porque es bueno para la salud.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Porque está cerca de mi casa.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Porque me lo recomendó un especialista.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Porque creo que es un buen hábito deportivo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Para compartir con mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Para compartir con mis amigos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Muchas Gracias.*



### Motivaciones en las Ciclorecreovías

Sr(a) Encuestado/a: es importante señalar que toda la información que nos entregue será anónima y de uso exclusivo para la tesis de pregrado "Tipos de Motivación que influyen en los usuarios de las Ciclorecreovías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago" de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, pertenecientes a la Universidad Católica Silva Henríquez.

El propósito de la aplicación de este cuestionario es recoger información acerca de las razones que influyen en la motivación de las personas para hacer uso de las Ciclorecreovías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago.

I) **Antecedentes generales:**

1. Género: F  M
2. Edad: 30
3. Estado Civil: Soltero
4. Comuna de residencia: Nuñoa

II) **Participación y/o uso de la Ciclorecreovía:**

5. Qué actividad realiza:
  - a) Ciclismo
  - b) Trote
  - c) Patinaje
  - d) Otros, (especifique): \_\_\_\_\_
6. Asiste a la Ciclorecreovía por:
  - a) Interés personal
  - b) Interés externo
  - c) Otros
7. Hace cuánto tiempo participa:
  - a) Esta es mi primera vez
  - b) Entre 1 y 5 meses
  - c) Entre 6 meses y 1 año
  - d) Hace más de 1 año





UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SILVA HENRÍQUEZ

8. Con que frecuencia la utiliza:

- a) Todos los domingos
- b) Domingo por medio
- c) Una vez al mes

9. Cuanto tiempo dura su participación:

- a) Entre 30 minutos y 1 hora
- b) Entre 1 hora y 3 horas
- c) Mas de 3 horas

III) Cuadro motivacional:

Usted asiste a las Ciclorecreoía:	Sí	No
1. Porque me divierte.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Para ocupar mi tiempo libre.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Porque es bueno para la salud.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Porque está cerca de mi casa.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Porque me lo recomendó un especialista.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Porque creo que es un buen hábito deportivo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Para compartir con mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Para compartir con mis amigos.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

*Muchas Gracias.*



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SILVA HENRÍQUEZ

### Motivaciones en las Ciclorecreovías

Sr(a) Encuestado/a: es importante señalar que toda la información que nos entregue será anónima y de uso exclusivo para la tesis de pregrado "Tipos de Motivación que influyen en los usuarios de las Ciclorecreovías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago" de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, pertenecientes a la Universidad Católica Silva Henríquez.

El propósito de la aplicación de este cuestionario es recoger información acerca de las razones que influyen en la motivación de las personas para hacer uso de las Ciclorecreovías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago.

#### I) Antecedentes generales:

1. Género: F  M
2. Edad: 27
3. Estado Civil: soltero
4. Comuna de residencia: Ñuñoa

#### II) Participación y/o uso de la Ciclorecreovía:

5. Qué actividad realiza:
  - a) Ciclismo
  - b) Trote
  - c) Patinaje
  - d) Otros, (especifique): \_\_\_\_\_
6. Asiste a la Ciclorecreovía por:
  - a) Interés personal
  - b) Interés externo
  - c) Otros
7. Hace cuánto tiempo participa:
  - a) Esta es mi primera vez
  - b) Entre 1 y 5 meses
  - c) Entre 6 meses y 1 año
  - d) Hace más de 1 año



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SILVA HENRÍQUEZ

8. Con que frecuencia la utiliza:

- a) Todos los domingos
- b) Domingo por medio
- c) Una vez al mes

9. Cuanto tiempo dura su participación:

- a) Entre 30 minutos y 1 hora
- b) Entre 1 hora y 3 horas
- c) Mas de 3 horas

III) Cuadro motivacional:

Usted asiste a las Ciclorecreovía:	Sí	No
1. Porque me divierte.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Para ocupar mi tiempo libre.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Porque es bueno para la salud.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Porque está cerca de mi casa.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Porque me lo recomendó un especialista.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Porque creo que es un buen hábito deportivo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Para compartir con mi familia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Para compartir con mis amigos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muchas Gracias.



### Motivaciones en las Ciclorecreovías

Sr(a) Encuestado/a: es importante señalar que toda la información que nos entregue será anónima y de uso exclusivo para la tesis de pregrado "Tipos de Motivación que influyen en los usuarios de las Ciclorecreovías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago" de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, pertenecientes a la Universidad Católica Silva Henríquez.

El propósito de la aplicación de este cuestionario es recoger información acerca de las razones que influyen en la motivación de las personas para hacer uso de las Ciclorecreovías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago.

#### I) Antecedentes generales:

1. Género: F  M
2. Edad: 50
3. Estado Civil: Casado
4. Comuna de residencia: La Reina

#### II) Participación y/o uso de la Ciclorecreovía:

5. Qué actividad realiza:
  - a) Ciclismo
  - b) Trote
  - c) Patinaje
  - d) Otros, (especifique): \_\_\_\_\_
6. Asiste a la Ciclorecreovía por:
  - a) Interés personal
  - b) Interés externo
  - c) Otros
7. Hace cuánto tiempo participa:
  - a) Esta es mi primera vez
  - b) Entre 1 y 5 meses
  - c) Entre 6 meses y 1 año
  - d) Hace más de 1 año



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SILVA HENRÍQUEZ

8. Con que frecuencia la utiliza:

- a) Todos los domingos
- b) Domingo por medio
- c) Una vez al mes

9. Cuanto tiempo dura su participación:

- a) Entre 30 minutos y 1 hora
- b) Entre 1 hora y 3 horas
- c) Mas de 3 horas

III) Cuadro motivacional:

Usted asiste a las Ciclorecreovía:	Sí	No
1. Porque me divierte.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Para ocupar mi tiempo libre.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Porque es bueno para la salud.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Porque está cerca de mi casa.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Porque me lo recomendó un especialista.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Porque creo que es un buen hábito deportivo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Para compartir con mi familia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Para compartir con mis amigos.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Muchas Gracias.



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SILVA HENRÍQUEZ

### Motivaciones en las Ciclorecreoías

Sr(a) Encuestado/a: es importante señalar que toda la información que nos entregue será anónima y de uso exclusivo para la tesis de pregrado "Tipos de Motivación que influyen en los usuarios de las Ciclorecreoías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago" de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, pertenecientes a la Universidad Católica Silva Henríquez.

El propósito de la aplicación de este cuestionario es recoger información acerca de las razones que influyen en la motivación de las personas para hacer uso de las Ciclorecreoías de las comunas de Providencia, San Miguel y Santiago.

#### I) Antecedentes generales:

1. Género: F  M
2. Edad: 32
3. Estado Civil: casado
4. Comuna de residencia: La Reina

#### II) Participación y/o uso de la Ciclorecreoía:

5. Qué actividad realiza:
- a) Ciclismo
  - b) Trote
  - c) Patinaje
  - d) Otros, (especifique): \_\_\_\_\_
6. Asiste a la Ciclorecreoía por:
- a) Interés personal
  - b) Interés externo
  - c) Otros
7. Hace cuánto tiempo participa:
- a) Esta es mi primera vez
  - b) Entre 1 y 5 meses
  - c) Entre 6 meses y 1 año
  - d) Hace más de 1 año



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SILVA HENRÍQUEZ

8. Con que frecuencia la utiliza:

- a) Todos los domingos
- b) Domingo por medio
- c) Una vez al mes

9. Cuanto tiempo dura su participación:

- a) Entre 30 minutos y 1 hora
- b) Entre 1 hora y 3 horas
- c) Mas de 3 horas

III) Cuadro motivacional:

Usted asiste a las Ciclorecreovía:	Sí	No
1. Porque me divierte.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Para ocupar mi tiempo libre.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Porque es bueno para la salud.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Porque está cerca de mi casa.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Porque me lo recomendó un especialista.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Porque creo que es un buen hábito deportivo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Para compartir con mi familia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Para compartir con mis amigos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Muchas Gracias.*