



Identificación de barreras y facilitadores para el desarrollo de «walking meetings» en la docencia universitaria: proceso de diseño de un cuestionario «ad hoc»

Vanesa Molina García. Universidad Miguel Hernández de Elche. vanesa.molina01@goumh.umh.es.

Adolfo Aracil Marco. Universidad Miguel Hernández de Elche.

INTRODUCCIÓN

1.- IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

- El **sedentarismo** (gasto de energía $\leq 1,5$ equivalentes metabólicos, despierto y en reposo) y la **inactividad física** (la no realización de la mínima cantidad semanal de actividad física recomendada), se comienzan a considerar como conceptos independientes.
- La **paradoja «activo físicamente pero sedentario»**, es un nuevo concepto que pretende explicar la interferencia entre los beneficios de la realización de actividad física que son contrarrestados como consecuencia del tiempo que el individuo se mantiene en una conducta sedentaria (Cristi-Montero & Rodríguez R., 2014).
- Los **riesgos para la salud** específicamente asociados al **sedentarismo** y que parecen estar asociados a una mayor morbilidad son: patologías de alta prevalencia como las cardiovasculares y respiratorias, trastornos metabólicos, riesgo de aparición de diferentes cánceres, así como problemas musculoesqueléticos y psicológicos (Magnon et al., 2018; Park et al., 2020).

3.- NUESTRA INTERVENCIÓN

- En el año 2020/21, como proyecto de innovación docente (PIEU/2020/2025) y dentro de la promoción de hábitos saludables en el entorno universitario, en algunas asignaturas de la UMH se implantó la **realización de tutorías de forma físicamente activa «walking meetings»** (Aracil-Marco et al., 2022).
- Sin embargo, no existen instrumentos específicos de evaluación de intervenciones como esta.

OBJETIVO

Diseñar un cuestionario para **identificar factores favorecedores y barreras percibidas**, tanto por el alumnado como por el profesorado, para el desarrollo de tutorías en forma de **«walking meetings»**.

MÉTODO

La creación del cuestionario se llevo a cabo en **dos fases**:

FASE 1.- ELABORACIÓN DEL PRIMER BORRADOR

- Punto de partida:** resultados del análisis cualitativo de la experiencia de participantes en *walking meetings* laborales en la Eindhoven University of Technology (Damen et al., 2020).
- Proceso de discusión:**
 - Identificación de aspectos similares en la docencia.
 - Creación de un primer cuestionario *ad hoc* que englobaba factores condicionantes de la persona, el entorno y el desarrollo.
 - Realización de dos versiones dirigidas tanto al profesorado como al estudiantado participante en *walking meetings*.
 - Introducción, como novedad respecto a los trabajos previamente publicados, de los no participantes.
- Creación del primer borrador de los cuestionarios.**

FASE 2.- MÉTODO DELPHI

- Primera ronda:**
 - 6 expertos en metodología de la investigación -Ciencias del Deporte (3) y Psicología de la Salud (3)-. Paridad de género.
 - Principales sugerencias: cambios de respuesta a categoría cerrada y de los aspectos condicionantes (motivación, organización, entorno, evaluación y resultados de la actividad).
- Segunda ronda:**
 - Alta homogeneidad entre las opiniones, sin modificaciones mayores.
- Ronda adicional:**
 - Con un experto en metodología cualitativa.
 - Eliminación de una serie de preguntas irrelevantes.
- Versión definitiva de los cuestionarios.**

RESULTADOS

- Diagrama de flujo del cuestionario final online.
- Obtenida la autorización de la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández de Elche.



Datos generales

Este apartado es común para todos los encuestados. En función de si has realizado o no, respectivamente, *walking meetings*, realizarás una de las dos versiones del cuestionario.

Por favor, indicamos tu edad (en años cumplidos): *

Por favor, indicamos tu sexo: *

A rasgos generales, ¿cómo consideras que es la relación actual que existe entre profesorado-alumnado dentro de esta Universidad?

¿Has realizado «walking meetings»?

☐ Sí

☐ No

Cuestionario en caso de haber realizado walking meeting

Descripción (opcional):

¿Por qué decidiste realizar *walking meeting*?

Texto de respuesta larga

Recordando el día/los días que hiciste *walking meetings*, indica si alguno de estos factores favoreció tu decisión de realizar la actividad. Marca todas las que consideres:

☐ El clima es agradable

☐ Te sentías desconcertado

Cuestionario en caso de no haber realizado walking meeting

Descripción (opcional):

¿Por qué decidiste no realizar *walking meetings*?

Texto de respuesta larga

¿Consideras que alguno de estos factores pudo influir en tu decisión de no realizar la actividad? (Marca todas las que consideres):

☐ El clima es desagradable

☐ Te sentías cansado/a

Apartado final

Descripción (opcional):

Por último, antes de enviar las respuestas, comenta cualquier aspecto que consideres importante en referencia a los *walking meetings* que no haya sido recogido en las preguntas anteriores:

Texto de respuesta larga

REFERENCIAS

- Aracil-Marco, A., Morales Bahamondes, P. D., Hernández Rodríguez, F., García-Vaquero, M. del P., y Sabido Solana, R. (2022). Implementando la actividad física en el contexto laboral universitario: pausas y meets saludables de la Universidad Miguel Hernández de Elche. En M. Corbi Santamaría, D. Ortega Sánchez, A. Aguiló Pons, y P. Molina Gil (Eds.), *CAMPUS Y CIUDADANÍAS SALUDABLES: ESTUDIOS PARA UNA PROMOCIÓN INTEGRAL DE LA SALUD EN LA REGIÓN IBEROAMERICANA* (pp. 84–103). Universidad de Burgos.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., et al. *Br J Sports Med* 2020;54(24):1451–1462. <https://doi.org/10.1136/BJSports-2020-102955>
- Butler, C. E., Clark, B. R., Burris, T. L., Castillo, J. C., y Racette, S. B. *J Phys Act Health* 2015;12(4):470–476. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0185>
- Cristi-Montero, C., y Rodríguez R., F. *Rev Med Chil* 2014;142(1):72–78. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872014000100011>
- Damen, I., Lallemand, C., Brankaert, R., Brombacher, A., van Wesemael, P., y Vos, S. *Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* 2020;April:1–14. <https://doi.org/10.1145/3381331.3376141>
- González Yuste, P., Suárez Cardona, M., y Ichaso Hernández-Rubio, M. de los S. *Encuesta Nacional de Salud ENSE España 2017* (2019). <https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2017.htm>
- Gilson, N. D., Faulkner, G., Murphy, M. H., Meyer, M. R. U., Washington, T., Ryde, G. C., et al. *Prev Med* 2013;56(5):283–287. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.01.022>
- Magnon, V., Dutheil, F., y Auxietie, C. *Front Public Health*, 2018;6:55–58. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00372>
- Kling, H. E., Yang, X., Messiah, S. E., Arheart, K. L., Brannan, D., y Caban-Martinez, A. J. (2016). *Prev Chronic Dis* 2016;13(6):1–8. <https://doi.org/10.5888/pcd13.160111>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., y Oh, Y. H. *Kor J Fam Med* 2020;41(6):365–373. <https://doi.org/10.4082/KJFM.20.0165>
- Ruiz-Tendero, G., Salinero-Martin, J. J., Webster, A. L., y Aznar-Lain, S. *J Hum Mov Studies* 2006;51(5):321–335.
- Ruiz Tendero, G., De Vicente Peñañel, E., y Meseguer, J. M. V. (2012). *Rev Psicol Dep* 2012;21(1):91–98.