

## Percepción de estudiantes sobre los servicios, programas y prácticas recreodeportivas en el marco de la pandemia por Covid-19: el caso de la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia\*

Students' perception of recreational sports services, programs and practices in the framework of the Covid-19 pandemic: the case of the Colegio Mayor de Antioquia University Institution

Daniel Tobón Calle<sup>1</sup>, Liliana María Cardona Mejía<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Licenciado en educación física por el Instituto Universitario de Educación Física y Deporte de la Universidad de Antioquia. [daniel.tobonc@udea.edu.co](mailto:daniel.tobonc@udea.edu.co)

<sup>2</sup> Docente asesora. Licenciada en educación física. Especialista en administración deportiva. Magister en educación. Doctora en dirección de empresas. Profesora de planta en el Área de Administración y Gestión Deportiva adscrita al Instituto Universitario de Educación Física y Deporte de la Universidad de Antioquia. [lmaria.cardona@udea.edu.co](mailto:lmaria.cardona@udea.edu.co)

### Resumen

**Objetivos:** establecer el nivel de satisfacción de los estudiantes con respecto a los programas recreodeportivos que ofrece la Institución Universitaria e indagar por las prácticas de deporte y actividad física durante la pandemia por Covid 19. **Método:** se diseñó y aplicó un cuestionario en línea a los estudiantes que participaron en los programas recreo-deportivos ofrecidos por la institución durante los semestres 2019-2 y 2020-1. **Resultados:** los servicios son bien valorados por la mayoría de los estudiantes y, a pesar del confinamiento, siguen entrenando o haciendo actividad física. Además, proponen prácticas o modalidades deportivas que no se encuentran en la oferta actual, lo que aporta información sobre las preferencias de deporte, recreación y actividad física de los estudiantes universitarios. **Conclusión:** conocer la percepción sobre los servicios y las preferencias de los estudiantes, aporta información útil para cualificar el diseño y la oferta de programas.

**Palabras clave:** actividades recreodeportivas, bienestar universitario, percepción de usuarios.

---

\* La investigación se desarrolló durante 2019-2020 en el marco del Seminario de énfasis en administración de Instituto Universitario de Educación Física y Deporte de la Universidad de Antioquia, que corresponde al último año de formación de la Licenciatura en Educación Física y comprende una práctica pedagógica, que en este caso se realizó en la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia, siendo uno de sus componentes un ejercicio investigativo de carácter formativo.

## Abstract

**Objectives:** to establish the level of satisfaction of students with respect to the recreational sports programs offered by the University Institution, and to inquire about sports and physical activity practices during the Covid 19 pandemic. **Method:** an online questionnaire was designed and sent to the students who participated in the recreational-sports programs offered by the institution during the 2019-2 and 2020-1 semesters. **Results:** the services are well valued by the majority of the students and, despite the confinement, they continue to training or doing physical activity. In addition, they propose sports practices or modalities that are not in the current offer, which provides information on the preferences of sports, recreation and physical activity of university students. **Conclusion:** know the perception of services and preferences of the students provides useful information to qualify the design and offer of programs.

**Keywords:** recreational sports activities, welfare university, users perception.

## Introducción

Analizar las percepciones de los usuarios frente a los servicios de deporte, recreación y actividad física, es siempre un tema de interés para las organizaciones deportivas, dado que les aporta información útil que posibilita la mejora constante de sus procesos y actividades. La pandemia actual producida por la Covid-19, llevó al aislamiento social obligatorio, lo cual significó grandes retos para las organizaciones en el afán de mantenerse activos en el mercado. En este trabajo no solo se analizan las percepciones de los usuarios de los programas recreo deportivos desde una oferta regular, sino también los cambios que han incorporado en sus prácticas para mantenerse activos en casa y ante el eventual regreso a actividades presenciales, las actividades que serían de su preferencia.

De acuerdo con un estudio previo de Ossa (2017), en la Institución se presenta baja satisfacción en cuanto a escenarios deportivos y baja participación de la comunidad estudiantil en los programas recreo-deportivos y culturales. Sugiere adecuar la oferta deportiva a las necesidades de los estudiantes, dado que hay preferencia por otras prácticas deportivas que no están en la oferta actual. Ese estudio se toma como base para el presente, en aras de comparar dichas percepciones con los usuarios actuales y responder a las preguntas: ¿Cuál es la percepción de los estudiantes frente a los programas recreo-deportivos que ofrece la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia?, y ¿cuáles son sus preferencias?

### *Bienestar universitario*

Para definir el concepto de bienestar universitario, se tomó como referencia los planteamientos y políticas de bienestar de tres Instituciones de Educación Superior en Antioquia.

La Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia, define el bienestar universitario como un conjunto de acciones que se realizan para promover el desarrollo físico, intelectual, profesional y social de la comunidad universitaria. Dentro de sus políticas se define la formación integral, el mejoramiento de la calidad de vida, la pertinencia, la universalidad y la reciprocidad. Una de las estrategias que implementa para el desarrollo de dichas políticas –y que fue de interés para el presente estudio–, es la promoción del deporte y la recreación (CDIU, 2015).

En la Universidad de Antioquia, el Sistema de Bienestar Universitario busca acompañar a la comunidad de estudiantes, docentes y empleados, desde estrategias de equidad, hábitos y estilos de vida saludables, desarrollo personal y profesional y vida universitaria, con el ánimo de generar calidad de vida, formación integral y sentido de comunidad (Universidad de Antioquia, 2019).

Por su parte, en la Universidad de Medellín el Bienestar Universitario se asume desde la filosofía de la formación integral y considera que está en interrelación directa con la satisfacción de las necesidades de las personas. Busca promover la construcción de comunidad, la formación integral y la calidad de vida de los estudiantes, profesores, empleados, egresados y jubilados (Universidad de Medellín, 2019).

De otro lado, el Acuerdo 03 de 1995 del Consejo Nacional de Educación Superior, establece las políticas de Bienestar Universitario, dentro de las cuales define que las Instituciones de Educación Superior (IES) tienen la responsabilidad de planear y ejecutar programas y actividades de bienestar en todas las áreas: salud, cultura, desarrollo humano, promoción socioeconómica, recreación y deportes, que apunten al mejoramiento de la calidad de vida de todas las personas y grupos que hacen parte de la educación superior en Colombia (CESU, 1995).

Para el tema interés de este trabajo, se resalta la intención de desarrollar un proyecto de cultura deportiva, recreativa y competitiva con toda la comunidad universitaria. Desde esta perspectiva, se concluye que el bienestar universitario persigue, a través de la oferta de actividades y programas de diversos enfoques y áreas, el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria.

#### *Satisfacción de usuarios*

Nuviala et al. (2008) proponen un instrumento para medir el nivel de satisfacción de usuarios en organizaciones deportivas, en el que plantean 4 dimensiones: los elementos técnicos, las instalaciones, las actividades y la imagen de la organización.

De acuerdo con Palacios et al. (2015), la satisfacción implica la existencia de un objeto o servicio que el usuario desea alcanzar, la utilización de determinados estándares y un proceso de evaluación. En esta línea, calidad y satisfacción son conceptos relacionados, por lo cual las investigaciones se han interesado por diseñar y validar diversos instrumentos para

la medición de estos constructos. Para el caso, los autores consideran la evaluación de la percepción sobre la calidad y el nivel de satisfacción como un elemento estratégico que aporta valor a la organización y ayuda al diseño y reorientación de programas para evitar la deserción temprana y proponen las variables: programa, actitudes positivas y negativas hacia el deporte, monitores, instalaciones, encuentros deportivos y entrenamientos.

Cardona et al. (2018) indagaron acerca de la calidad del servicio brindado en los programas recreativos, deportivos y de formación continua en un centro de extensión universitario, para lo cual diseñaron y validaron un instrumento con las siguientes dimensiones: curso, profesor, instalaciones, inscripciones, comunicación y costo del servicio.

De esta manera, la satisfacción de usuarios de servicios deportivos es un concepto que se relaciona con la percepción sobre la calidad y es de interés permanente en las organizaciones para la evaluación de su oferta.

## Método

Se desarrolló un estudio de tipo no experimental, descriptivo y transversal. Según Briones (2002) “las investigaciones no experimentales son aquellas en las cuales el investigador no tiene el control sobre la variable independiente” (p.44), lo que encaja con el enfoque dado a la investigación.

La población objeto de estudio estuvo conformada por estudiantes que participaron en los programas recreo-deportivos de la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia, durante los semestres 2019-2 y 2020-1, en los programas de:

- Selección deportiva y semillero de Taekwondo.
- Selección deportiva y semillero de Voleibol (masculina, femenina).
- Selección deportiva de Fútbol Sala (masculina y femenina)
- Selección deportiva de Fútbol Masculino.
- Selección deportiva y semillero de Karate Do.
- Selección deportiva y semillero de Capoeira.
- Selección deportiva de Baloncesto (masculina y femenina).
- Gimnasio.

Como instrumento de recolección de información, se adaptó el cuestionario de Cardona et al. (2018) y se aplicó de manera virtual a la totalidad de usuarios (1230), de los cuales se obtuvieron 114 respuestas, alcanzando solo el 48% de la muestra que se proyectó para que fuese estadísticamente representativa (Grisales, 2000). El aislamiento obligatorio producto de la pandemia por Covid 19, dificultó la obtención de todas las respuestas; sin embargo, desde la perspectiva del muestreo intencional o teórico (Rodríguez et al., 1996), los resultados fueron suficientes para presentar una perspectiva del fenómeno estudiado y así cumplir con los objetivos de la investigación.

Se tuvieron en cuenta los aspectos éticos de la investigación como confidencialidad, claridad en la información, participación voluntaria, los cuales se explicaron en consentimiento informado.

La información recolectada se analizó desde la herramienta de formularios de Google con apoyo del programa Microsoft Excel, donde se redujeron los datos agrupándolos por categorías, posibilitando la descripción del fenómeno objeto de estudio. En la tabla 1 se resume el componente metodológico.

**Tabla 1.** Decisiones metodológicas.

Componente	Decisiones metodológicas
Tipo de investigación	Cuantitativa
Diseño	No experimental - Descriptivo
Horizonte temporal	Transversal
Población	Estudiantes inscritos en los programas recreo-deportivos de bienestar universitario: 1230 usuarios
Muestra	Intencional
Técnicas e instrumentos	Encuesta- cuestionario adaptado de Cardona et al. (2018)
Análisis	Análisis de frecuencias desde formularios de Google y hojas de cálculo en Excel
Aspectos éticos	Participación voluntaria, información clara, confidencialidad en Consentimiento informado

## Resultados

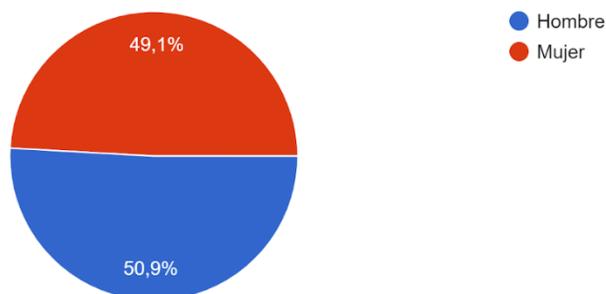
Se presentan los resultados divididos en tres grupos:

- Aspectos sociodemográficos
- Nivel de satisfacción frente al programa
- Prácticas en el marco de la pandemia

### *Aspectos Sociodemográficos*

En el aspecto sociodemográfico en general, la participación de hombres y mujeres fue casi igual. La mayoría de los participantes cursan entre segundo y sexto semestre, con un número de créditos matriculados entre 16 y 20 y un predominio de los estratos socioeconómicos 2 y 3. A continuación, se presentan estos resultados con mayor detalle.

**Gráfico 1.** Población por género.



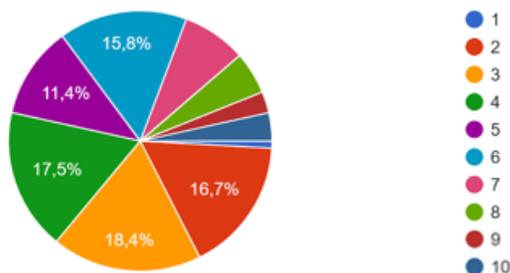
La participación en el estudio, por género, fue equilibrada, con una ligera diferencia de 0.9%.

**Tabla 2.** Programa académico que cursan los participantes.

Programa	%
Administración de Empresas Turísticas	18,42%
Tecnología en Gestión de Servicios Gastronómicos	13,16%
Tecnología en Delineante de arquitectura e Ingeniería	10,53%
Ingeniería Ambiental	9,65%
Construcciones Civiles	8,77%
Biotecnología	7,02%
Bacteriología y Laboratorio Clínico	7,02%
Planeación y Desarrollo Social	6,14%
Arquitectura	6,14%
Tecnología en Gestión Catastral	3,51%
Tecnología en Gestión Comunitaria	2,63%
Profesional en Gastronomía y Culinaria	2,63%
Tecnología en Seguridad y Salud en el Trabajo	1,75%
Tecnología en Gestión Turística	1,75%
Ingeniería Comercial	0,88%

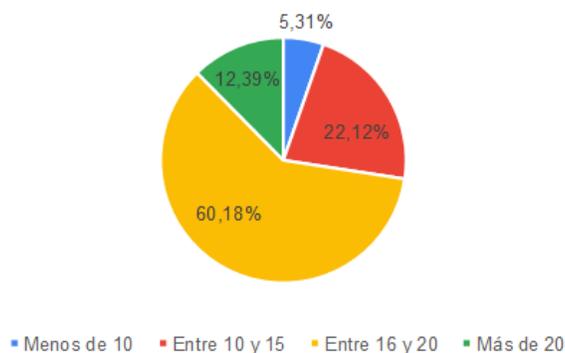
La mayor participación en el estudio, por programa académico, fue de estudiantes de administración en empresas turísticas (18,4%), seguido de tecnología en gestión de servicios gastronómicos (13,2%) y el programa con menor concurrencia fue ingeniería comercial (0,9%). Este resultado podría indicar hacia qué programas se debe dirigir mayor atención para incentivar su participación en programas recreodeportivos.

**Gráfico 2.** Semestre que cursan los participantes.



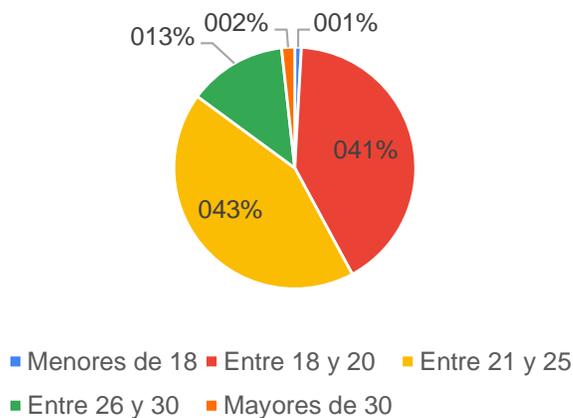
La mayoría de los estudiantes que participaron en el estudio cursan entre segundo y sexto semestre.

**Gráfico 3.** Créditos matriculados.



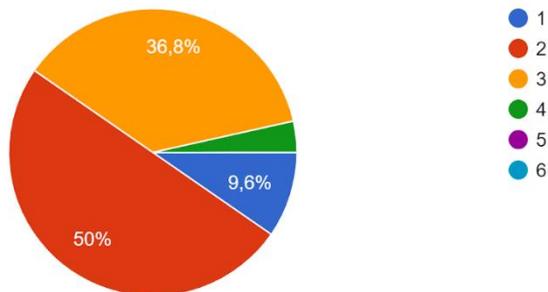
La mayoría de los participantes en la investigación (60.18%) tienen matriculados entre 16 y 20 créditos.

**Gráfico 4.** Edad.



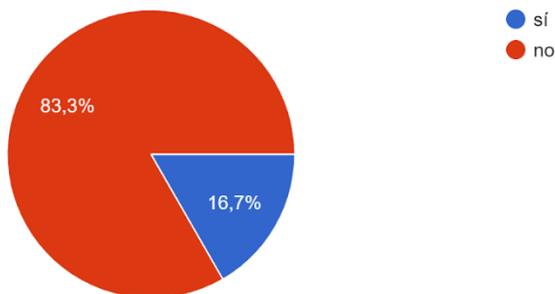
El 42,98% de los estudiantes que diligenciaron el cuestionario se encuentran en el rango de edad entre 21 y 25 años y el 41,23% entre 18 y 20 años.

Gráfico 5. Estrato socioeconómico.



En los participantes en el estudio hay predominancia de los estratos socioeconómicos 2 (50%) y 3 (36,8%).

Gráfico 6. Situación laboral.



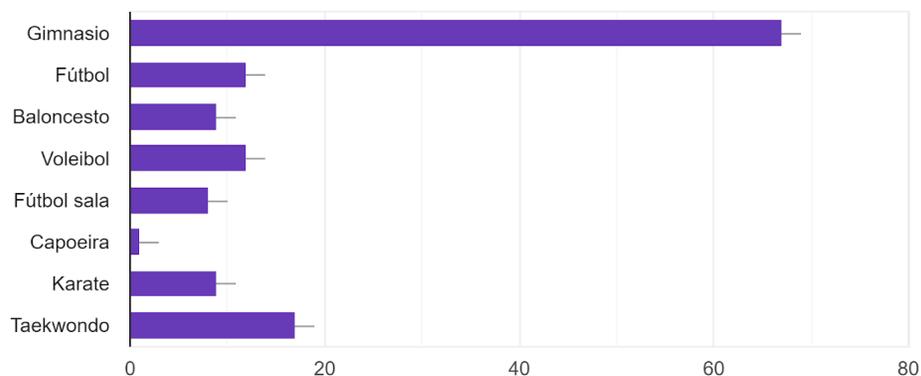
En su mayoría, los estudiantes no trabajan (83,3%), frente a un menor porcentaje de estudiantes que trabajan (16,7%).

Gráfico 7. Jornada laboral.



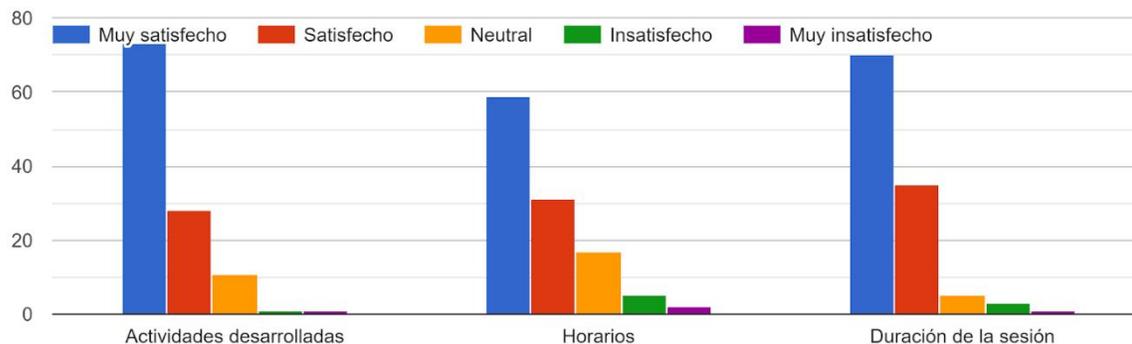
De los estudiantes que trabajan, en su mayoría dedican en igual porcentaje entre 4 y 8 horas y más de 8 horas (47,37%).

#### *Nivel de satisfacción frente a los programas*



**Gráfico 8.** Programa al que pertenece o perteneció.

Los participantes de la investigación, en su mayoría, asistieron de manera presencial antes de la pandemia en los meses de febrero y marzo de 2020. Un mayor porcentaje usó el gimnasio institucional (58,8%).

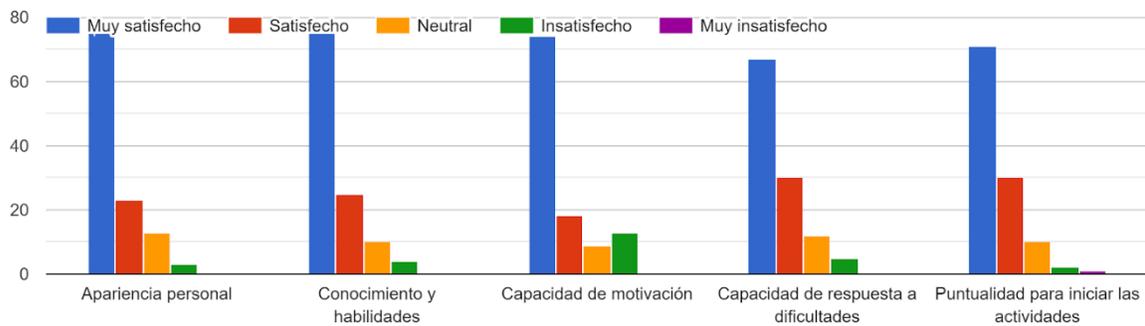


**Gráfico 9.** Satisfacción con el programa.

Se indagó sobre el nivel de satisfacción en relación con el programa en tres aspectos:

- Actividades desarrolladas: el 86% expresó estar muy satisfechos y satisfechos.
- Horarios: el 78,95% expresó estar muy satisfechos y satisfechos.
- Duración de la sesión: el 92,11% expresó estar muy satisfechos y satisfechos.

En términos generales, el programa fue bien valorado por la mayoría de participantes.

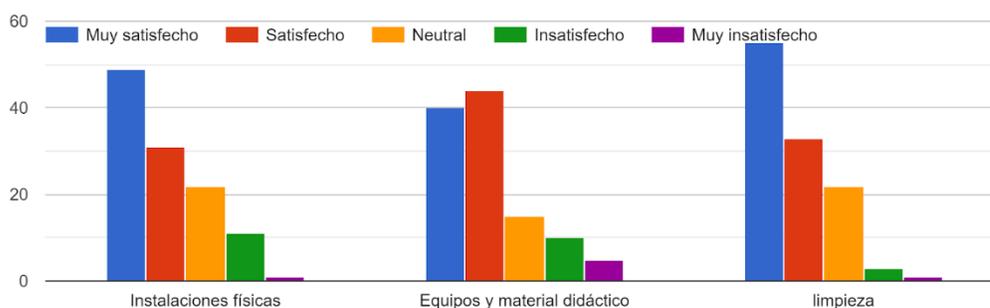


**Gráfico 10.** Satisfacción con el entrenador/instructor.

Se indagó por el nivel de satisfacción en relación con el entrenador/instructor, en cinco aspectos:

- Apariencia personal: el 85,96% expresó entre estar muy satisfechos y satisfechos.
- Conocimiento y habilidades: el 87,72% expresó estar muy satisfechos y satisfechos.
- Capacidad de motivación: el 80,7% expresó estar muy satisfechos y satisfechos.
- Capacidad de respuesta a dificultades: el 85,09% expresó entre estar muy satisfechos y satisfechos.
- Puntualidad para iniciar las actividades: el 88,6% expresó estar muy satisfechos y satisfechos.

En términos generales, el entrenador/instructor fue bien valorado por la mayoría de participantes.



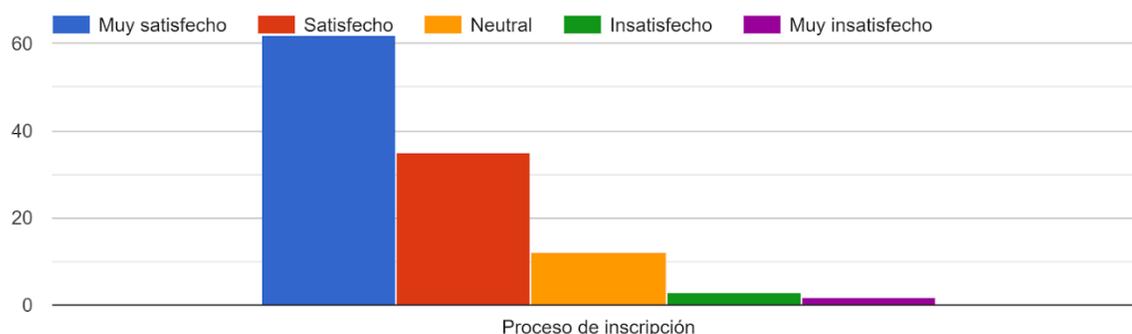
**Gráfico 11.** Satisfacción con las instalaciones.

Se indagó por el nivel de satisfacción con las instalaciones en tres aspectos:

- Instalaciones físicas: el 70,18% expresó entre estar muy satisfechos y satisfechos.
- Equipos y material didáctico: el 73,68% expresó estar muy satisfechos y satisfechos.

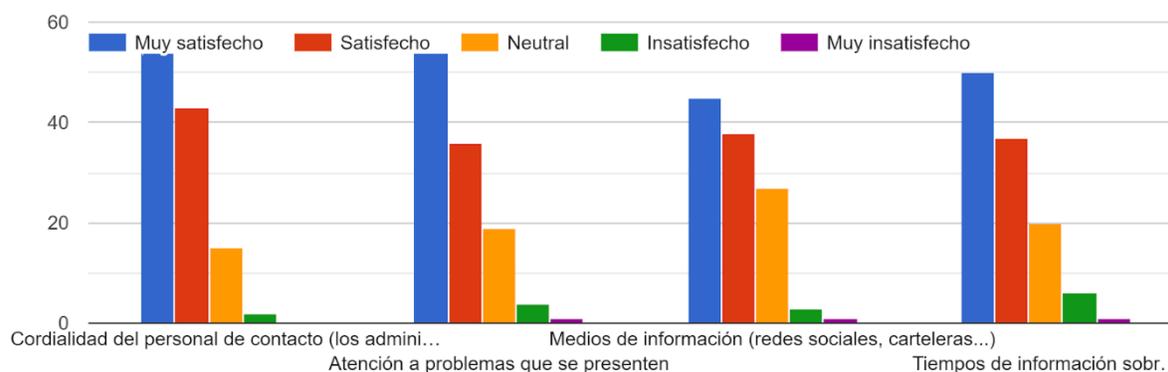
- Limpieza: el 77,19% expresó estar muy satisfechos y satisfechos.

En términos generales, las instalaciones fueron bien valoradas por la mayoría de usuarios, lo que cambia la percepción en relación con el estudio de Ossa (2015), en donde este ítem presentó baja valoración.



**Gráfico 12.** Satisfacción con las inscripciones.

En relación con el nivel de satisfacción con el proceso de inscripción, el 85,09% expresó estar muy satisfechos y satisfechos, por lo que, en términos generales, fue bien valorado por la mayoría de usuarios.



**Gráfico 13.** Satisfacción con la comunicación.

Se indagó por el nivel de satisfacción con la comunicación con los funcionarios encargados del programa (coordinador de deportes y auxiliares administrativos) en cuatro aspectos:

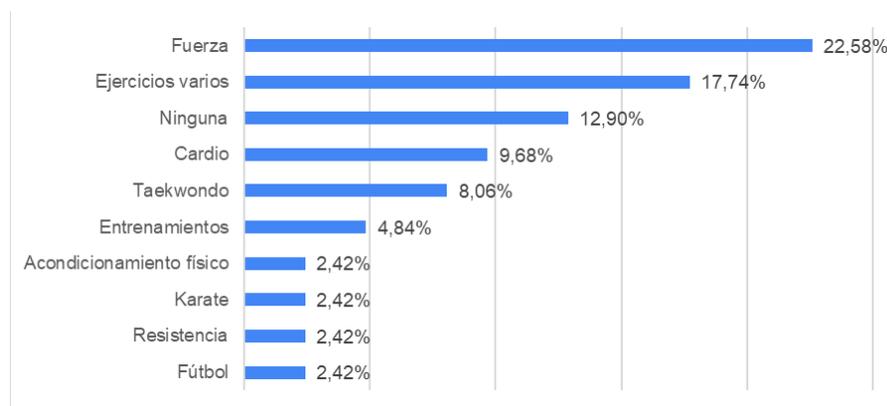
- Cordialidad los administrativos encargados de los programas: el 85,09% expresó estar muy satisfechos y satisfechos.
- Atención a problemas que se presenten: el 78,95% expresó estar entre muy satisfechos y satisfechos.
- Medios de información: el 72,81% expresó estar entre muy satisfechos y satisfechos.

- Tiempos de información sobre eventualidades (torneos, inscripciones, cancelación de clase y demás eventos que surjan): el 76,32% expresó estar entre muy satisfechos y satisfechos.

En términos generales, la comunicación con los administrativos del programa fue bien valorada por la mayoría de usuarios.

#### *Prácticas en el marco de la pandemia*

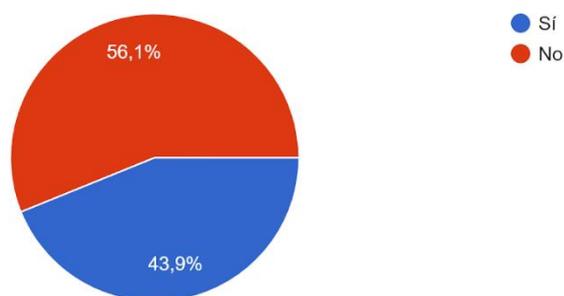
Con respecto a las prácticas en el marco del aislamiento social por motivo del Covid-19, los estudiantes refieren practicar deportes como atletismo, boxeo, capoeira, fútbol, futsal, karate, taekwondo, voleibol y ciclismo. También se mencionan yoga y danza. Algunos han realizado trabajo de flexibilidad, coordinación, fuerza de diversas maneras con pesas, bandas, peso corporal. Otros han hecho ejercicios cardiovasculares con bicicleta estática, trote. Algunos no especificaron qué actividad física o deporte practican. Los porcentajes más frecuentes se presentan en los trabajos de fuerza y en ejercicios varios.



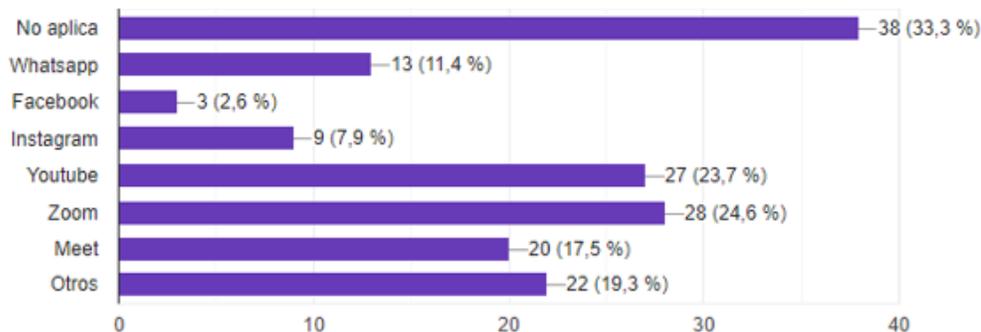
**Gráfico 14.** Prácticas en el marco de la pandemia.

En relación con las adaptaciones que se han hecho para la práctica, mencionan haber utilizado implementos de casa, comprados o hechos por ellos mismos, la adaptación de espacios y la práctica de ejercicios con el propio peso corporal.

**Gráfico 15.** Prácticas durante la pandemia orientadas por un entrenador.

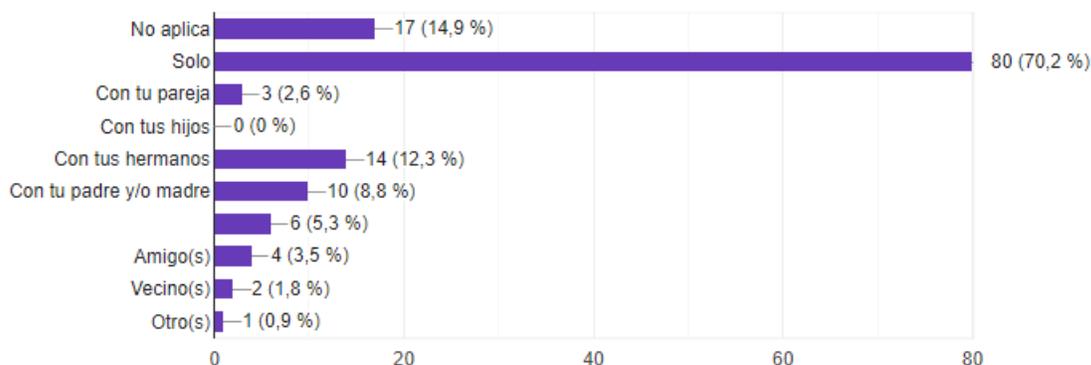


El 56,1% de los participantes realiza actividad física o deportiva orientada por un entrenador, mientras que el 43,9% restante no lo hace



**Gráfico 16.** Prácticas durante la pandemia con apoyo en redes sociales o medios de información-comunicación.

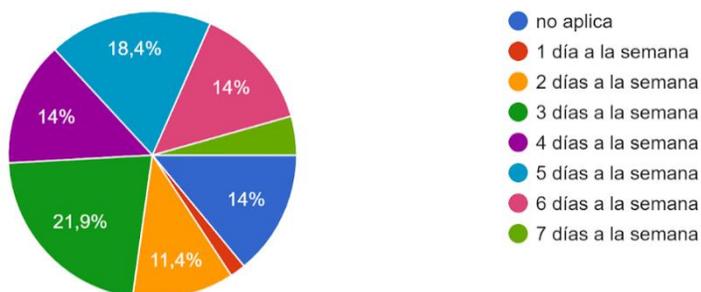
El 33,3% no se apoya en medios. La plataforma más usada es Zoom (24,6%), y Facebook la menos usada por los participantes (2,6%).



**Gráfico 17.** Prácticas durante la pandemia con acompañantes.

La mayoría de participantes practica o entrenan solos (70,2%) y el 12,3% en compañía de sus hermanos.

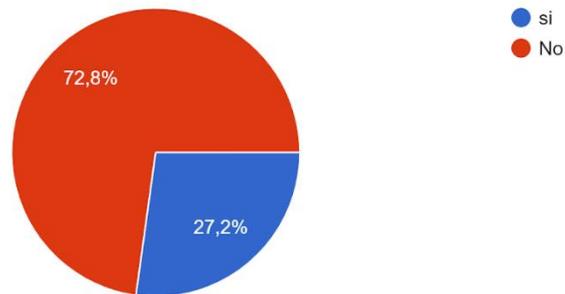
**Gráfico 18.** Frecuencia de prácticas durante la pandemia.



En relación con la frecuencia, el mayor porcentaje (21,9%) practica 3 días a la semana, seguido de un 18,4% que lo hace 5 días a la semana.

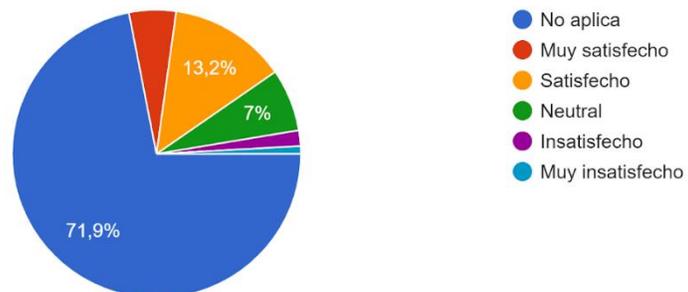
Sobre el tiempo de práctica diaria, se presentan respuestas variadas, que abarcan desde 30 hasta 240 minutos. La mayoría de quienes continuaron con la práctica se encuentran en un rango de 60 a 120 minutos.

**Gráfico 19.** Conocimiento sobre la oferta virtual institucional durante la pandemia.



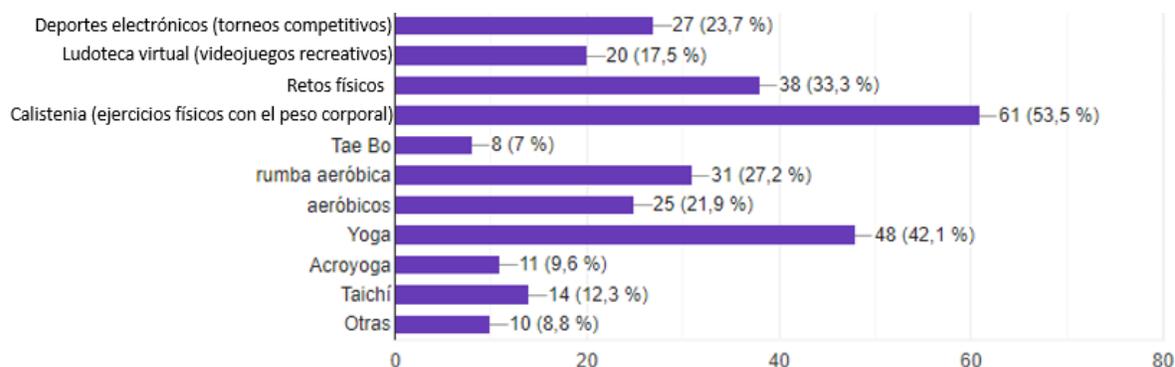
Un 72,8% desconoce la oferta virtual de asesorías de ejercicio físico que ofrece el gimnasio en la pandemia.

**Gráfico 20.** Satisfacción con la oferta virtual institucional durante la pandemia.



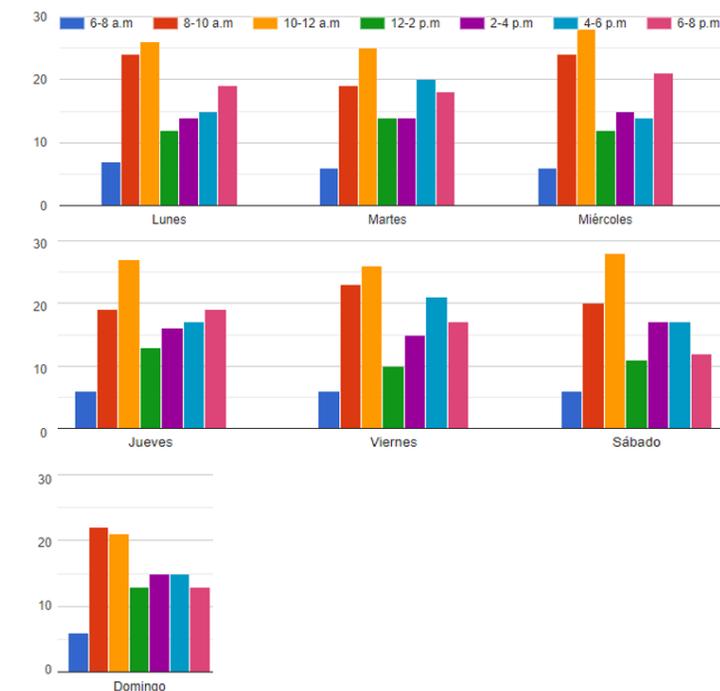
De los participantes que usan la oferta virtual institucional, un 65,62% expresan estar muy satisfechos y satisfechos, frente a un 34,37% que se muestra neutrales, insatisfechos y muy insatisfechos.

## Perspectiva futura



**Gráfico 21.** Actividades de preferencia.

La mayoría de los participantes prefiere la calistenia (53,5%), seguido de yoga (42,1%). Estas actividades no las ofrece la institución, pero a la comunidad les llama la atención.



**Gráfico 22.** Preferencia de horarios.

La mayoría de los participantes prefiere practicar o entrenar de 10 a 12 m y de 8 a 10 am, y el horario de menor preferencia es de 6 a 8 am.

Al indagar por las propuestas para un posible regreso a las actividades presenciales, se menciona, en primer lugar, la importancia de tener en cuenta las medidas de bioseguridad. También proponen realizar torneos, aumentar el número de programas, incluir aeróbicos, mejorar el mantenimiento del gimnasio, implementar rutinas diseñadas en planes que los usuarios puedan desarrollar, realizar torneos de videojuegos y seguir con la virtualidad.

En los comentarios o sugerencias, se menciona que se debería mejorar la difusión de la información, lo que nuevamente corrobora un aspecto encontrado en la identificación del problema. También se menciona que sería bueno que ofrecieran prácticas como ajedrez, palotroke y spinning. Además, se sugiere mejorar la limpieza del gimnasio y poner límite de personas que puedan ingresar a la vez. Finalmente, se sugiere ofrecer un horario nocturno y usar más espacios para realizar las actividades.

## Discusión

Con respecto a la satisfacción con los programas, los resultados muestran valoraciones altas en cada una de los aspectos por los que se indagó, destacando la dimensión profesores/entrenadores y actividades, con resultado similar a lo reportado en el estudio de Cardona et al. (2018).

Se observa una disminución en el nivel de satisfacción en la comunicación, al igual que lo hallado en el estudio de Jiménez (2019), donde se expresa que la forma y canales de comunicación para que la comunidad conozca los programas son insuficientes y no se dan a conocer los diferentes programas que se ofertan. También hay coincidencia con el estudio de Ossa (2017), quien señala una baja oferta deportiva que no responde a las reales necesidades y expectativas de los estudiantes, dado que muestran preferencia por otras prácticas no ofertadas.

## Conclusiones

La información recolectada es de utilidad a la Institución para cualificar la oferta de programas y servicios recreodeportivos dirigidos a su comunidad, de modo que se les garantice un mejor bienestar.

Con relación a la satisfacción, los resultados permiten concluir que, en general, los participantes tienen una buena valoración.

A pesar del confinamiento los estudiantes siguen entrenando, siendo las plataformas virtuales un medio de aprendizaje.

Con respecto a preferencias, algunos participantes sugieren deportes o prácticas que no se encuentran en la oferta institucional, como ajedrez, palotroke y spinning, que se deberían tener en cuenta para mejorar la experiencia y el bienestar de los estudiantes.

De igual manera, se sugiere mantener ofertas virtuales aun cuando se retome la presencialidad, analizar la posibilidad de un horario nocturno y habilitar más espacios para las actividades.

Llama la atención el desconocimiento de la oferta de asesorías de ejercicio físico, por lo que se deben mejorar las estrategias de comunicación al respecto.

**Agradecimientos:** los autores expresan su agradecimiento a la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia y al Instituto Universitario de Educación Física y Deporte de la Universidad de Antioquia.

## Referencias

- Briones, G. (2002). *Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias sociales*. Colombia: Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior ICFES.
- Cardona, L., Amaya, M., Álvarez, J., Múnera, A., González, E., & Chica, L. (2018). Satisfacción de usuarios en servicios recreativos y deportivos en el contexto universitario. *Educación Física y Deporte*, 37(1), 29-52  
<https://doi.org/https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/332005>
- CDIU Consejo Directivo de la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia. *Acuerdo 009 de 2015, por el cual se deroga el Acuerdo 011 de 2002 y se define y adopta la política de Bienestar Institucional de la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia*. Medellín, Colombia: Institución Educativa Colegio Mayor de Antioquia.
- CESU Consejo Nacional de Educación Superior. *Acuerdo 03 de 1995, por el cual se establecen las políticas de bienestar universitario*. Colombia: El Consejo.
- Grisales, H. (2000). *Muestreo en estudios descriptivos*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Nuviala, A., Tamayo, J., Iranzo, J., & Falcón, D. (2008). Creación, diseño, validación y puesta en práctica de un instrumento de medición de las satisfacción de usuarios de organizaciones que prestan servicios deportivos. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 14, 10-16.
- Ossa, S. (2017). *Factores que determinan la práctica recreodeportiva de la comunidad de la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física y Deporte.
- Palacios, A., Manrique, J., & Torrego, L. (2015). Determinantes de la satisfacción con un programa no competitivo de actividades físico-deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 125-134.
- Rodríguez, G., Gil, J., & García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Granada, España: Ediciones Aljibe.
- Universidad de Antioquia (2019). El bienestar en la Universidad de Antioquia.  
<http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/bienestar/bienestar/>
- Universidad de Medellín (2019). *Política de bienestar*.  
<https://udem.edu.co/index.php/politica-de-bienestar>