

# Fomento de la Actividad Física, Inclusión Social y Motivación mediante Realidad Virtual

Ponce-Bordón, J. C.<sup>1</sup>; López-Gajardo, M. Á.<sup>2</sup>; García-Calvo, T.<sup>1</sup>; Ayuso-Moreno, R.<sup>1</sup>; González-Ponce, I.<sup>2</sup>

- <sup>1</sup>Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres (España)
- <sup>2</sup>Facultad de Formación del Profesorado, Universidad de Extremadura, Cáceres (España)

## INTRODUCCIÓN

El **envejecimiento** y **aumento de la dependencia** plantean retos fundamentales para la sociedad en contextos rurales. Además, el **sedentarismo** sigue siendo una gran amenaza especialmente para personas **mayores**, con **discapacidad** o **movilidad reducida**.

El **Valle del Jerte**, **Valle del Ambroz** y **Trasierra-Tierras de Granadilla**, ubicadas en la provincia de **Cáceres**, en el norte de **Extremadura**, son el escenario perfecto para desarrollar un proyecto de **promoción** de la **inclusión social**, **motivación** y **aumento** de la **práctica de actividad física** mediante el uso de la **realidad virtual**.



## Teoría de la Autodeterminación Necesidades Psicológicas básicas

Deseo de percibirse eficaz y hábil en una actividad



Deseo de sentirse libre para elegir una actividad a practicar



Deseo de relacionarse adecuadamente con los demás

(Ryan y Deci, 2019)

Promover la **actividad física**, **inclusión social** y **conexión cultural** mediante el uso de la **realidad virtual**, facilitando el acceso a paisajes y **patrimonios rurales** de Extremadura, con especial énfasis en personas con **discapacidad** o **movilidad reducida**.

## MÉTODOS:

### Participantes

Aproximadamente 580 personas, donde destacan personas con **discapacidad** o **movilidad reducida** (n = 180); personas **mayores** y **dependientes** (n = 130); población en **riesgo de sedentarismo** (n = 120); personas **residentes** en las comarcas seleccionadas (n = 150).

### Metodología

- Diseño de experiencias inmersivas:** rutas de senderismo, ciclismo, escalada y actividades acuáticas.
- Implementación de tecnologías inmersivas:** integración en actividades y desarrollo en espacios comunitarios.
- Práctica presencial en entornos rurales:** organización de actividad física y recreativa en las comarcas seleccionadas.

### Materiales



VARIABLES	Instrumentos
Motivación	Exercise regulation measurement BREQ-2; Markland and Tobin, 2004)
Inclusión social	Social Inclusion Scale (Leemann et al., 2022)
Satisfacción con la vida	Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Atienza et al., 2000; Diener et al., 1985)
Preocupación ecológica y del medio ambiente	Escala de Preocupación Ecológica (Baena-Extremera y Granero-Gallegos, 2014)
Actividad física	Physical Activity Questionnaire (IPAQ; Craig et al., 2003)

## REFERENCIAS:

- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- García-Esquinas, E., Ortolá, R., Gine-Vázquez, I., Camicero, J. A., Mañas, A., Lara, E., ... & Rodríguez-Artalejo, F. (2021). Changes in health behaviors, mental and physical health among older adults under severe lockdown restrictions during the COVID-19 pandemic in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7067.

## FASES DEL PROYECTO:

El proyecto se llevó a cabo en un período de **nueve meses**, estructurado en **cinco fases** consecutivas.

### Fase 1: Diseño y Planificación del Proyecto (Meses 1 - 2)

Selección de rutas y definición de actividades inmersivas

Desarrollo del protocolo de grabación y adaptación tecnológica

Revisión y ajustes éticos metodológicos

### Fase 2: Grabación de Experiencias Inmersivas (Meses 3 - 4)

#### Captura de rutas



#### Edición a plataformas de realidad virtual



### Fase 3: Implementación de Experiencias Inmersivas (Meses 5-6)

#### Instalación de equipos



#### Desarrollo de sesiones inmersivas



### Fase 4: Actividades Presenciales y Evaluación (Meses 7 - 8)



### Fase 5: Análisis de Resultados y Difusión (Meses 9)

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Propuesta **única** y altamente **innovadora** que combina el uso de **tecnologías inmersivas**, la **promoción** de la **actividad física**, la **inclusión social** y el **desarrollo** sostenible de las **áreas rurales**.

### Originalidad y Enfoque Innovador

Enfoque revolucionario al integrar tecnologías inmersivas como la realidad virtual en la promoción de la actividad física y la inclusión social:

- TECNOLOGÍAS INMERSIVAS PARA LA EQUIDAD**
- CONEXIÓN ENTRE LO VIRTUAL Y LO TANGIBLE**
- VALORIZACIÓN DEL ENTORNO RURAL**

### Impacto Multidimensional

- Salud y bienestar:** Fomentar estilos de vida activos y saludables, combinando actividad física con experiencias significativas.
- Desarrollo rural:** Fomentar turismo sostenible e incrementar visibilidad de comunidades rurales.
- Educación y concienciación:** Cambio cultural hacia la valorización de las áreas rurales y uso responsable de tecnologías.

### Replicabilidad y Sostenibilidad

- Adaptabilidad a otros contextos:** Otras regiones rurales o urbanas con características similares.
- Transferencia de conocimiento**
- Sostenibilidad a largo plazo:** Bajo coste operativo.

## AGRADECIMIENTOS

Este trabajo ha sido financiado por fondos de la Diputación Provincial de Cáceres destinados al desarrollo de Proyectos de Iniciación a la Investigación dentro del marco del Plan Propio de Investigación y Transferencia de la Universidad de Extremadura.

[joponceb@unex.es](mailto:joponceb@unex.es)  
[acafydeteam@gmail.com](mailto:acafydeteam@gmail.com)