TRABAJO DE FIN DE GRADO

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Proyecto de gestión deportiva

"COMILLAS CAMPUS LIFE: CLUB CAFYDE"

Autor: Raúl Prieto Rico

Director: Javier Pinilla Arbex

Curso académico: 5º

Fecha: 21/04/2026

ÍNDICE

RESUMEN 4
1. INTRODUCCIÓN 6
2. JUSTIFICACIÓN 7
3. OBJETIVOS 9
4. ESTUDIO DE CAMPO 10
4.1 Contexto del grado y el campus 10
4.2 Análisis de intereses y demanda del alumnado 11
4.3 Barreras de participación 14
4.4 Recursos disponibles y limitaciones 16
4.5 Implicaciones para el diseño del programa 17
4.6 Síntesis final y análisis DAFO 19
5. DESARROLLO DEL PROYECTO 20
5.1 Descripción de la propuesta 20
5.2 Estructura del programa 21
5.3 Temporalización 26
5.4 Planificación y gestión de las actividades 28
5.4.1 Planificación de las actividades y toma de decisiones 28
5.4.2 Gestión logística, organización y participación 29
5.4.3 Consideraciones específicas de actividades externas 30
5.5 Puesta en práctica o implementación parcial 33
5.5.1 Evento de pádel 33
5.5.2 Bautismo de vela y piragüismo 34
5.5.3 Evento de voleibol 35
5.5.4 Karting Comillas 36
6. EVALUACIÓN 37
6.1 Evaluación del evento de pádel 37

6.2 Evaluación del bautismo de vela y piragüismo 39
6.3 Evaluación del evento de voleibol 40
6.4 Evaluación del evento de karting 43
6.5 Evaluación global de la propuesta 45
7. CONCLUSIONES 48
8. BIBLIOGRAFÍA 50
9. ANEXOS 52

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado presenta un proyecto de gestión deportiva dirigido al alumnado del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Pontificia Comillas. Su finalidad es fomentar la interacción entre estudiantes de distintos cursos, mejorar la cohesión de grupo y reforzar el sentimiento de pertenencia dentro del grado mediante actividades deportivas.

Para ello se realizó un estudio de campo mediante un cuestionario inicial, con el que se analizaron los intereses del alumnado, su disponibilidad, las barreras de participación y las posibilidades reales de implementación. A partir de estos datos se diseñó un programa de actividades físico-deportivas desde un enfoque no competitivo, basado principalmente en actividades dentro del campus y complementado con propuestas puntuales fuera de él.

El trabajo combina el diseño teórico del programa con una implementación parcial, que incluyó varios eventos y su posterior evaluación mediante observación directa y cuestionarios de satisfacción. Los resultados muestran una valoración positiva de las actividades realizadas y confirman el potencial de la propuesta para favorecer la relación entre estudiantes y mejorar la experiencia universitaria en el grado. La aplicación práctica permitió identificar barreras reales de participación, especialmente relacionadas con los horarios, la climatología, el coste económico y la disponibilidad del alumnado.

En conjunto, el proyecto muestra que una propuesta como Club CAFYDE resulta útil y viable dentro del contexto universitario, siempre que se planifique con flexibilidad y se adapte a las condiciones reales del alumnado.

Palabras clave: gestión deportiva universitaria, cohesión de grupo, sentimiento de pertenencia, actividad física, CAFYDE

Abstract

This Final Degree Project presents a sports management proposal aimed at students of the Physical Activity and Sport Sciences degree at Universidad Pontificia Comillas. Its purpose is to promote social interaction between students from different year groups, improve group cohesion, and strengthen the sense of belonging within the degree through sports activities.

To achieve this, a field study was carried out through an initial questionnaire that analysed students' interests, availability, participation barriers, and the real possibilities for implementation. Based on these data, a programme of physical and sports activities was designed from a non-competitive approach, mainly based on activities held on campus and complemented by occasional off-campus proposals.

The project combines the theoretical design of the programme with a partial implementation that included several events and their subsequent evaluation through direct observation and satisfaction questionnaires. The results show a positive assessment of the activities carried out and confirm the potential of the proposal to improve relationships between students and enhance university life within the degree.

The practical application also made it possible to identify real barriers to participation, especially those related to schedules, weather conditions, economic cost, and student availability.

Overall, the project shows that a proposal such as Club CAFYDE is useful and viable within the university context, provided that it is planned flexibly and adapted to the real conditions of the students.

Keywords: university sports management, group cohesion, sense of belonging, physical activity, CAFYDE

1. INTRODUCCIÓN

En el ámbito universitario, la interacción social, la cohesión de grupo y el sentimiento de pertenencia son elementos esenciales para una experiencia universitaria satisfactoria. Estos factores contribuyen de manera significativa tanto al bienestar psicológico del alumnado como a su rendimiento académico. Esto se refleja en estudios como el de Walton y Cohen (2011), que vinculan el sentido de pertenencia a una mejora de la salud y el rendimiento académico en estudiantes minoritarios.

Entre los elementos que favorecen esta socialización, cabe destacar la organización de actividades e iniciativas llevadas a cabo fuera del horario lectivo, ya que permiten la participación de los estudiantes de distintos cursos del grado y generan una mayor interacción entre ellos. En el caso del doble grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYDE) y Educación Primaria, estos aspectos adquieren una especial relevancia debido a la importancia del trabajo en equipo y el componente social, propios tanto al carácter educativo del grado de Educación Primaria, como a la formación y desempeño en el ámbito deportivo propio de CAFYDE.

En este contexto, la actividad física se presenta como un elemento especialmente adecuado para favorecer la interacción social, no solo por su coherencia con la naturaleza del grado, sino también por los beneficios ampliamente demostrados que aporta sobre la salud física y mental. Esta relación se evidencia en numerosas investigaciones recogidas y analizadas por la Organización Mundial de la Salud en su informe *Physical Activity* (OMS, 2024), que destacan su impacto positivo en el bienestar general.

Sin embargo, en muchas ocasiones, los estudiantes de los diferentes cursos carecen de suficientes oportunidades reales para interactuar entre ellos, generando un distanciamiento entre grupos y una comunicación prácticamente inexistente en muchos casos. Esta situación evidencia la necesidad de desarrollar propuestas que favorezcan la cohesión y el sentimiento de pertenencia dentro del grado.

Teniendo en cuenta lo anterior, el presente trabajo de fin de grado (TFG) se enmarca en el ámbito de la gestión deportiva y tiene como propósito el diseño de un programa de eventos físico-deportivos para los diferentes cursos del grado de CAFYDE en la sede Cantoblanco de la Universidad Pontificia Comillas.

Esta propuesta tiene como finalidad incrementar la participación del alumnado en la vida del campus mediante la creación de espacios de encuentro a través de la actividad física. A través de estas iniciativas, se pretende favorecer la interacción entre estudiantes de distintos cursos, facilitando la conexión entre compañeros y la generación de nuevas relaciones. Todo ello contribuye a la mejora del clima de convivencia, al fortalecimiento de la cohesión de grupo y a la construcción de una comunidad más unida dentro del grado.

Asimismo, este tipo de actividades ofrece oportunidades de desarrollo tanto a nivel social como académico, al promover la creación de una red interna de contactos y experiencias compartidas que favorezcan la colaboración entre el alumnado y mejoren su vivencia universitaria.

Atendiendo a las limitaciones temporales propias del desarrollo del presente trabajo y a los tiempos necesarios para la adecuada planificación de este tipo de propuestas, se ha optado por una aplicación parcial del programa durante el curso académico. En este sentido, la implementación se ha llevado a cabo mediante la selección de un conjunto de actividades concretas incluidas dentro del planteamiento global, con el objetivo de analizar su funcionamiento en un contexto real, identificar las principales barreras de participación, valorar su impacto en el alumnado y estimar el potencial del programa en su conjunto.

De este modo, el trabajo combina el diseño teórico de un programa estructurado a lo largo de un curso académico con el análisis de su aplicación práctica parcial, aportando una visión realista y fundamentada sobre las posibilidades de intervención en el ámbito de la gestión deportiva universitaria.

2. JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta surge ante una necesidad detectada en el contexto del grado de CAFYDE de la Universidad Pontificia Comillas: la escasa relación entre estudiantes de distintos cursos fuera del aula y la falta de actividades orientadas específicamente a generar ese vínculo. Aunque el alumnado comparte un mismo entorno universitario y una formación con un claro componente práctico y social, la dinámica cotidiana del grado tiende a organizarse por cursos, lo que reduce las oportunidades reales de interacción entre promociones. Esta necesidad no responde

solo a una percepción general, sino que también aparece reflejada en el cuestionario inicial realizado al alumnado, donde se observa interés por este tipo de iniciativas y una demanda de actividades que favorezcan la relación entre cursos.

En este contexto, la actividad físico-deportiva se presenta como una herramienta especialmente adecuada para responder a esta necesidad. Por un lado, por su coherencia con la identidad del propio grado. Por otro, porque permite generar espacios compartidos de participación y convivencia más allá del aula. La propuesta no busca el rendimiento ni la competición, sino la creación de experiencias comunes que favorezcan la socialización, la cohesión y el sentimiento de pertenencia. Además, la participación deportiva en educación superior se ha relacionado con efectos positivos sobre la experiencia académica del alumnado e incluso sobre el rendimiento en determinados contextos universitarios (Muñoz-Bullón et al., 2017).

A esto se suma un segundo factor especialmente importante en el ámbito universitario: la relación entre actividad física, bienestar y salud mental. Esto se refleja en investigaciones que relacionan la práctica de actividad física en estudiantes universitarios con mejores indicadores de salud mental y con una menor probabilidad de determinados problemas psicológicos (Rodríguez-Romo et al., 2022; Grasdalsmoen et al., 2020). Este aspecto resulta especialmente importante en una etapa marcada por la carga académica, el estrés y la presión evaluativa, donde este tipo de propuestas no solo tienen valor por su dimensión social, sino también por su capacidad para favorecer una experiencia universitaria más saludable.

Además, investigaciones recientes en educación superior señalan que la participación en actividades extracurriculares y las interacciones sociales entre estudiantes pueden fortalecer el sentimiento de pertenencia a la universidad. Del mismo modo, la integración social y la relación con iguales se vinculan con una mejor adaptación y una mejor experiencia universitaria (Thies & Falk, 2023; Meeuwisse et al., 2010). Este aspecto resulta especialmente relevante para el presente TFG, ya que la propuesta no busca únicamente organizar actividades deportivas aisladas, sino favorecer una dinámica de encuentro entre estudiantes de distintos cursos que contribuya a construir una comunidad más cohesionada dentro del grado.

Asimismo, los estudios sobre barreras de participación en estudiantes universitarios muestran que factores como la falta de tiempo, la sobrecarga académica, la

motivación o las dificultades de acceso condicionan la práctica físico-deportiva (Ferreira Silva et al., 2022; Gómez-López et al., 2010). A ello se añade que una difusión insuficiente o una baja visibilidad de las propuestas también puede limitar la participación del alumnado, incluso cuando existe interés previo por este tipo de actividades (Radebe et al., 2025). Precisamente por ello, cobra aún más sentido plantear una propuesta ajustada al contexto real del alumnado, diseñada a partir de sus intereses y organizada con criterios de accesibilidad, flexibilidad, visibilidad y viabilidad.

Por todo ello, la justificación del presente trabajo no se apoya únicamente en el valor general del deporte, sino en la combinación de tres elementos: una necesidad concreta detectada en el grado, una herramienta coherente con la identidad de CAFYDE y una base científica que respalda los beneficios esperados en términos de bienestar, pertenencia, interacción social y participación. Desde esta perspectiva, el proyecto se plantea como una propuesta de gestión deportiva universitaria con sentido, utilidad y posibilidades reales de aplicación dentro del contexto de la Universidad Pontificia Comillas.

3. OBJETIVOS

El objetivo principal de este trabajo es diseñar y analizar un proyecto de gestión deportiva basado en un programa de actividades deportivas dirigidas a los alumnos del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Pontificia Comillas. Este programa se orienta a fomentar la interacción entre estudiantes de distintos cursos, mejorar la cohesión de grupo y fortalecer el sentimiento de pertenencia dentro del grado.

La propuesta se plantea desde un enfoque no competitivo, con el objetivo de evitar dinámicas centradas en el rendimiento que puedan limitar la participación o generar desigualdades entre el alumnado. En su lugar, se prioriza la creación de espacios inclusivos de interacción social a través de la actividad física, favoreciendo la participación de todos los estudiantes independientemente de su nivel.

Además, no se busca organizar grandes eventos ni actividades especialmente complejas, sino propuestas accesibles y sencillas que faciliten la participación y la relación entre los estudiantes. Por último, se trata de una iniciativa sin carácter

lucrativo, orientada al beneficio del alumnado, por lo que no persigue obtener beneficios económicos más allá de lo necesario para poder llevar a cabo las actividades.

Entre los objetivos de la gestión deportiva se encuentran diferentes elementos:

- Identificar los intereses del alumnado en relación con las actividades deportivas, analizando sus preferencias y disponibilidad mediante un cuestionario previo.
- Diseñar un programa adaptado a las características, intereses y necesidades del alumnado del grado.
- Aplicar parcialmente el programa diseñado mediante la puesta en práctica de algunas de las propuestas planteadas.
- Fomentar la participación de los alumnos en las actividades propuestas para favorecer la interacción social entre los diferentes cursos.
- Promover la relación entre los diferentes cursos del grado.
- Analizar los diferentes beneficios de participar en las actividades respecto a la cohesión de grupo, socialización y sentimiento de pertenencia mediante un cuestionario final a los participantes.
- Estudiar la relación entre el interés inicial de los alumnos por realizar dichas actividades y la participación real posterior.
- Evaluar el impacto de la propuesta en los estudiantes del grado.
- Analizar la viabilidad del programa propuesto a partir de su aplicación parcial, considerando la participación, las barreras detectadas y su posible continuidad.

4. ESTUDIO DE CAMPO

4.1 Contexto del grado y el campus

El proyecto se desarrolla en el grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYDE) de la Universidad Pontificia Comillas, en la sede de Cantoblanco.

El grado está compuesto por cinco cursos y un total de 142 alumnos. Estos se distribuyen de la siguiente manera: 1º: 21 alumnos, 2º: 23 alumnos, 3º: 29 alumnos, 4º: 32 alumnos y 5º: 37 alumnos.

A pesar de compartir un mismo espacio y una formación con un claro componente práctico y social, el alumnado se organiza principalmente por cursos con horarios académicos diferenciados. Esto, sumado a otros condicionantes y barreras, hace que la relación entre estudiantes de distintos cursos fuera del aula sea limitada.

El campus dispone de instalaciones deportivas y de algunas iniciativas relacionadas con la actividad física. Sin embargo, estas son escasas y no siempre están orientadas a generar espacios de encuentro entre estudiantes de diferentes cursos en un contexto accesible y no competitivo.

Como consecuencia, las relaciones sociales del alumnado se desarrollan principalmente dentro del propio grupo clase, siendo poco habitual la interacción entre cursos.

4.2 Análisis de intereses y demanda del alumnado

Con el objetivo de diseñar una propuesta ajustada a las preferencias reales del alumnado, se elaboró un cuestionario inicial dirigido a los estudiantes del grado. Este instrumento permitió recoger información sobre intereses deportivos, disponibilidad horaria y predisposición a participar en actividades organizadas dentro del grado. El cuestionario completo se puede visualizar en el ANEXO 1.

La encuesta obtuvo un total de 97 respuestas, distribuidas entre los distintos cursos del grado de la siguiente manera: 5º curso (28), 4º curso (23), 3º curso (22), 2º curso (14) y 1º curso (10). Estos datos si bien no incluyen a la totalidad del alumnado, reflejan una participación amplia y representativa de todos los cursos. La variación en el número de respuestas entre cursos puede explicarse principalmente debido al número de alumnos por clase y a la asistencia el día que se expuso la propuesta en cada curso.

- **Preguntas vinculadas a la comunicación:**

El cuestionario incluyó una serie de preguntas de gran importancia orientadas a facilitar la comunicación y difusión de información necesaria para la organización de los eventos. Estas preguntas incluyen: nombre y apellidos, curso, correo electrónico y número de teléfono.

- **Disponibilidad y horarios:**

La siguiente sección incluye dos preguntas relacionadas con la disponibilidad del alumno para asistir a las futuras actividades. En primer lugar se incluyó una pregunta de opción múltiple. Los resultados indican una clara preferencia por el horario “miércoles de 12:30 a 14:30” con 65 votos y el 68,4% de las respuestas. En segundo lugar, la opción que indica “por las tardes tras las clases” con 32 votos y un 33,7%. Las últimas cuatro opciones oscilan entre el 10% y el 20% aproximadamente.

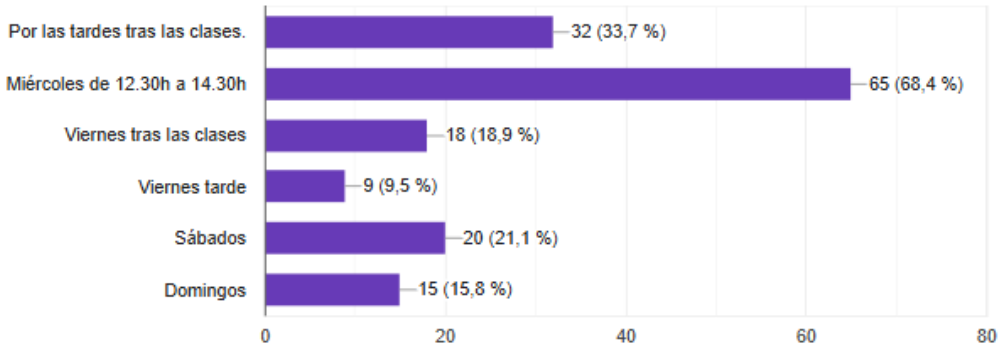


Figura 1. Gráfico representativo respuestas sobre horario en formulario inicial.

De forma complementaria se incorporó una pregunta de respuesta libre en la que los alumnos pueden indicar cuestiones no incluidas en la pregunta anterior en relación con los horarios, ya sean otras franjas horarias o consideraciones. En estas respuestas destacan los condicionantes relacionados con los entrenamientos y trabajos de tarde.

- **Intereses y preferencias de actividades:**

Para poder organizar actividades de interés común o mayoritario en los estudiantes se incluyen preguntas acerca de las preferencias del alumnado en actividades deportivas. Se emplea una pregunta con diferentes opciones cerradas y de elección múltiple. Los resultados están encabezados por el pádel con 61 votos y un 62,9%, seguido por el fútbol sala y fútbol 7/11 con un empate (55 votos y 56,7%), actividades de montaña (51 votos y 52,6%), rutas (50 votos y 51,5%) y voleibol (42 votos y 43,3%).

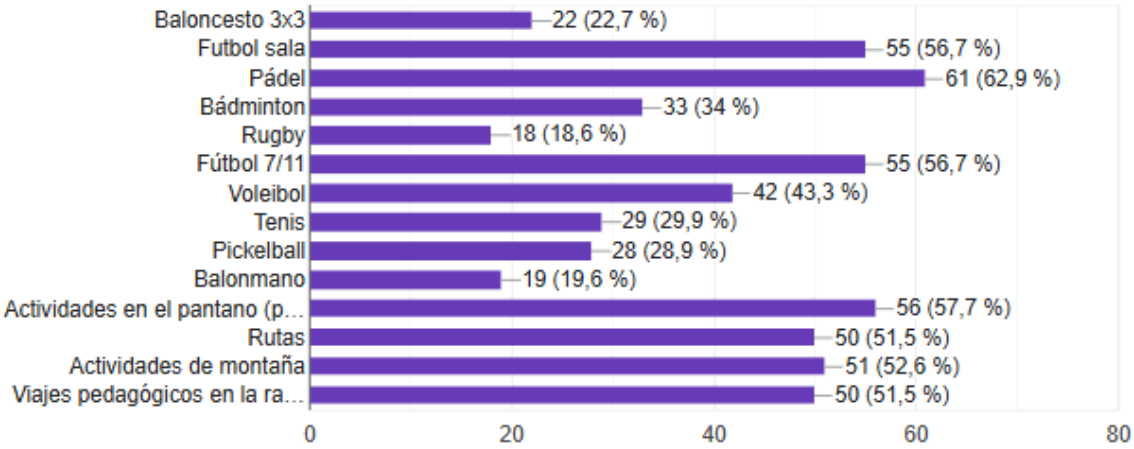


Figura 2. Gráfico representativo respuestas sobre preferencias de actividades en el formulario inicial.

La encuesta también incluye una pregunta de respuesta libre acerca de sugerencias de otras actividades de su interés. Estas aportaciones permiten evaluar opciones que no se planteaban en principio, pero cuya implementación podría valorarse. En dichas respuestas se incluyen opciones como: karting, paintball, laser tag, actividades relacionadas con la nieve (snowboard, ski, viajes) y actividades no deportivas (ponencias, talleres, etc.).

La encuesta incluye una pregunta relacionada con este aspecto, separada de la propuesta concreta del presente TFG, pero vinculada a la esencia del proyecto. En ella se pregunta acerca de preferencias en futuros talleres o ponencias.

Continuando esta línea de colaboración, se incluye otra pregunta vinculada a otros dos proyectos de alumnos del grado, un viaje pedagógico de surf (Daniel Fernández Álvarez e Ignacio Trillo Díaz-Masa) y un bautismo de vela (Lola Pérez Navarrete). En el caso del último, sí que se integrará parcialmente más adelante en el presente TFG.

- **Colaboración del alumnado:**

Por último, se incluye una pregunta orientada a valorar la implicación del alumnado en la organización y colaboración de futuros eventos. En ese sentido los resultados muestran un 31,1% de votos favorables frente a un 68,9% de datos negativos.

Interpretación global:

A partir de los resultados obtenidos, se observa que existe interés por parte del alumnado en participar en este tipo de actividades, aunque este interés no garantiza

la participación debido a las limitaciones de disponibilidad y otros condicionantes. Además, las preferencias muestran la necesidad de plantear una propuesta variada, que combine actividades dentro del campus con otras fuera del mismo. Por último, la existencia de un grupo de alumnos dispuestos a colaborar en la organización permite plantear modelos de participación activa que faciliten el desarrollo del programa.

4.3 Barreras de participación

A pesar del interés mostrado por el alumnado en la participación en actividades dentro del grado, existen diversas barreras que pueden dificultar tanto la asistencia como la continuidad en este tipo de iniciativas. Estas barreras pueden clasificarse en diferentes categorías:

• Disponibilidad de tiempo

La falta de tiempo constituye una de las principales barreras para la participación en actividades físicas, tal y como señalan diferentes estudios (Gómez-López et al., 2010). En el contexto del grado, esta limitación se ve acentuada al tratarse de una doble titulación, lo que implica una mayor carga lectiva, un elevado número de trabajos y un nivel de exigencia académica superior. Además, en muchos casos esta falta de tiempo se ve acentuada por la realización de actividades extraescolares, la práctica deportiva individual o la compatibilidad con trabajos a tiempo parcial, factores especialmente frecuentes en el alumnado del grado. Todo ello reduce de forma notable la disponibilidad real para participar en actividades complementarias.

• Incompatibilidad horaria

Vinculada con la disponibilidad, la organización de actividades que involucren a estudiantes de distintos cursos presenta una dificultad añadida: la coincidencia de horarios. Cada curso dispone de un horario académico diferente y extenso, lo que dificulta encontrar franjas comunes. Además, deben tenerse en cuenta otros elementos como eventos organizados por la universidad (ponencias, seminarios o reuniones) y actividades específicas de las asignaturas (salidas o visitas), que pueden interferir en la planificación de las actividades.

A esta situación se suma la complejidad del segundo semestre, donde los periodos de prácticas varían entre cursos (intensivos o distribuidos en varios días), reduciendo

aún más las posibilidades de coincidencia y dificultando en gran medida la organización de eventos en este periodo.

• Desplazamiento y accesibilidad

La localización de las actividades también puede actuar como barrera. La distancia entre el lugar de residencia y el espacio donde se desarrolla la actividad, la falta de vehículo propio o las limitaciones del transporte público pueden dificultar o incluso impedir la participación del alumnado. Este factor adquiere mayor relevancia en el caso de actividades realizadas fuera del campus.

• Factores personales y motivacionales

Existen barreras de carácter personal que influyen directamente en la participación. Entre ellas destacan la carga psicológica derivada de las obligaciones académicas, el estrés asociado al ritmo del grado, la falta de motivación o la ausencia de un grupo de compañeros con los que asistir. Este último aspecto puede generar inseguridad o rechazo, especialmente en actividades con estudiantes de otros cursos (Gómez-López et al., 2010).

• Intereses y adecuación de las actividades

Otra barrera relevante es la posible falta de interés del alumnado por las actividades propuestas. Si las iniciativas no se ajustan a las preferencias de los estudiantes, la participación se verá reducida, lo que hace necesario plantear propuestas variadas y adaptadas al contexto del grupo.

• Difusión y comunicación

La forma en la que se comunican las actividades influye directamente en la participación. Una difusión insuficiente, la baja visibilidad de las propuestas o una comunicación poco efectiva pueden impedir que el alumnado conozca las iniciativas, actuando como una barrera significativa (Radebe et al., 2025).

• Recursos e instalaciones disponibles

Por último, las limitaciones relacionadas con los recursos materiales y las instalaciones deportivas condicionan el tipo de actividades que pueden llevarse a cabo, influyendo directamente en la accesibilidad y viabilidad de las propuestas.

4.4 Recursos disponibles y limitaciones

El desarrollo de la propuesta está condicionado por los recursos disponibles, especialmente en lo relativo a instalaciones y espacios de práctica. La propuesta se orienta principalmente a la realización de actividades dentro del campus, priorizando espacios accesibles, conocidos y compatibles con la rutina académica del alumnado. No obstante, a partir de los datos obtenidos en el cuestionario inicial y con el objetivo de ampliar la variedad de actividades y contextos de práctica, se ha valorado la inclusión puntual de actividades fuera del campus, lo que introduce nuevas posibilidades, pero también nuevas limitaciones que deben ser consideradas.

• Instalaciones en el campus

El campus de Cantoblanco dispone de diversas instalaciones deportivas que permiten el desarrollo de actividades sin necesidad de desplazamiento, lo que facilita la accesibilidad y organización de los eventos. Entre ellas se encuentran:

- Dos pistas de pádel, que permiten organizar actividades con un número reducido de participantes simultáneamente.
- Una pista de fútbol sala, adaptada para la práctica de otras modalidades como tenis y pickleball, al disponer de líneas específicas y anclajes para la instalación de red.
- Una pista de baloncesto, que además cuenta con las líneas y estructuras necesarias para la práctica de voleibol, así como marcas para pickleball.

Estas instalaciones constituyen la base principal del programa, al tratarse de espacios accesibles, conocidos por el alumnado y directamente integrados en el entorno universitario. No obstante, también presentan limitaciones:

- Capacidad reducida (especialmente en pádel y baloncesto).
- Número limitado de espacios simultáneos.
- Posibles conflictos de uso con otras actividades o asignaturas.

Además, el uso de estas instalaciones requiere, en muchos casos, la coordinación con la universidad para la reserva de espacios, lo que condiciona su disponibilidad real.

• Instalaciones y actividades fuera del campus

A partir de la valoración de incluir actividades fuera del campus, y en relación con las opciones planteadas en la encuesta, se han explorado diferentes instalaciones para la posible realización de eventos:

- Actividades en el pantano de Pedrezuela (piragüismo, bautismo de vela).
- Circuitos de karting (Ángel Burgueño, Jarama y Carlos Sainz)
- Rutas de senderismo y actividades de montaña.
- Actividades de nieve (Sierra Nevada, Xanadú).

La incorporación de estos contextos permite aumentar la variedad del programa y adaptarlo mejor a los intereses del alumnado. Sin embargo, este tipo de actividades presenta limitaciones adicionales que deben ser consideradas en su planificación:

- Desplazamiento, que implica mayor organización y puede dificultar la participación.
- Mayor duración de la actividad, lo que requiere franjas horarias más amplias y dificulta su encaje en el horario académico.
- Coste económico, que puede limitar la participación del alumnado.
- Necesidad de planificación previa más compleja, especialmente en reservas, coordinación y logística.

• Síntesis y aplicación al diseño

En conjunto, los recursos disponibles permiten el desarrollo de una propuesta variada y coherente con el contexto del grado, combinando actividades accesibles dentro del campus con otras en entornos externos de mayor diversidad.

No obstante, las limitaciones detectadas hacen necesario diseñar actividades ajustadas a la capacidad real de las instalaciones, apostando por grupos reducidos y plazas limitadas, así como por una planificación cuidadosa en el caso de actividades fuera del campus. Todo ello permitirá optimizar la organización y favorecer una mayor participación del alumnado dentro de las posibilidades reales del contexto.

4.5 Implicaciones para el diseño del programa

A partir del análisis realizado en los apartados anteriores se establecen una serie de implicaciones que condicionan directamente el diseño, planificación y desarrollo del

programa de actividades. Estas implicaciones permiten adaptar la propuesta a la realidad del alumnado y del entorno, garantizando su viabilidad y favoreciendo la participación.

- **Adaptación a la disponibilidad del alumnado**

El diseño del programa deberá ajustarse a la limitada disponibilidad del alumnado, condicionada por la carga académica del doble grado, la realización de actividades extraescolares, la práctica deportiva individual y la compatibilidad con trabajos a tiempo parcial.

Asimismo, la dificultad para encontrar franjas horarias comunes entre cursos hace necesario priorizar horarios estratégicos y realistas, así como plantear actividades de duración ajustada.

- **Selección de actividades no competitivas e inclusivas**

Con el objetivo de fomentar la participación del mayor número posible de estudiantes, se priorizarán actividades de carácter no competitivo, centradas en la socialización, la cooperación y la experiencia compartida.

Este enfoque permite reducir barreras relacionadas con el nivel deportivo, la presión competitiva o la inseguridad del alumnado, favoreciendo un entorno más accesible.

- **Variedad de actividades y contextos**

Los resultados del cuestionario reflejan la necesidad de ofrecer una propuesta variada, que combine diferentes tipos de actividades y contextos de práctica.

En este sentido, se plantea un programa que integre tanto actividades dentro del campus como propuestas puntuales fuera del mismo, permitiendo adaptarse a los intereses del alumnado y enriquecer la experiencia.

- **Priorización del campus como espacio principal**

A pesar de la inclusión de actividades externas, el diseño del programa se centrará principalmente en el uso de las instalaciones del campus, por su accesibilidad, facilidad de organización y compatibilidad con el horario académico.

Las actividades fuera del campus se plantearán de forma puntual, teniendo en cuenta las limitaciones logísticas y organizativas que conllevan.

- **Organización en grupos reducidos**

Debido a las limitaciones de las instalaciones disponibles, especialmente en el campus, se optará por actividades con plazas limitadas y grupos reducidos.

Esta decisión permite una mejor gestión de los recursos, facilita la organización y mejora la calidad de la experiencia de los participantes.

- **Importancia de la planificación y la comunicación**

El diseño del programa deberá contemplar una planificación previa adecuada, así como una comunicación clara y efectiva de las actividades.

Una correcta difusión resulta clave para garantizar que el alumnado conozca las propuestas y pueda organizarse para participar en ellas.

- **Participación activa del alumnado**

El interés mostrado por parte de un sector del alumnado en colaborar en la organización de actividades permite plantear modelos de participación activa, en los que los estudiantes puedan implicarse en la difusión, propuesta o desarrollo de iniciativas. Este enfoque favorece la implicación del alumnado y refuerza el sentido de pertenencia al grado.

4.6 Síntesis final y análisis DAFO

En conjunto, las implicaciones extraídas del estudio de campo permiten orientar el diseño de un programa realista, adaptado al contexto del grado y centrado en maximizar la participación del alumnado. Como síntesis final de este análisis, se presenta a continuación un análisis DAFO de la propuesta, que permite organizar de forma conjunta sus principales factores internos y externos antes del desarrollo concreto del programa.

DEBILIDADES	FORTALEZAS
- Requiere una organización constante y flexible. - Actividades con capacidad reducida por las limitaciones de espacio e instalaciones. - Las actividades fuera del campus aumentan la complejidad logística del programa.	- Responde a una necesidad real detectada en el grado. - Fuerte vinculación con la identidad de CAFYDE y los intereses del alumnado. - Enfoque no competitivo e inclusivo, orientado a favorecer la participación.

- Algunas propuestas implican coste económico para el alumnado. - Las actividades externas requieren organización del transporte y una mayor dedicación temporal.	- Combina actividades dentro del campus con propuestas externas, aportando variedad y flexibilidad. - Capacidad para favorecer la interacción entre cursos, la cohesión de grupo y el sentimiento de pertenencia.
AMENAZAS	**OPORTUNIDADES**
- Tendencia a la baja en el número de alumnos matriculados en cada curso. - Climatología adversa en actividades al aire libre o fuera del campus. - Disponibilidad real de instalaciones, condicionada por reservas, uso docente u otros eventos del campus. - Modificaciones de horarios, períodos de exámenes, prácticas o salidas académicas de cada curso. - Disponibilidad variable del alumnado por motivos externos, como trabajo, entrenamientos o competiciones.	- Interés previo del alumnado por participar en actividades de este tipo. - Apoyo de la universidad en la cesión de espacios, materiales y difusión de las actividades. - Existencia de otras iniciativas del alumnado y de la universidad conectadas con los objetivos de la propuesta. - Posibilidades de crecimiento y consolidación futura del Club CAFYDE.

Tabla 1. Análisis DAFO de la propuesta.

Este análisis confirma que la propuesta parte de una base sólida y ajustada a una necesidad real del grado, aunque también evidencia la importancia de una planificación flexible y adaptada a las condiciones del contexto universitario. A partir de ello, en el siguiente apartado se desarrollará la propuesta concreta de actividades y su planificación.

5. DESARROLLO DEL PROYECTO

5.1 Descripción de la propuesta

El presente proyecto consiste en el diseño de un programa de actividades dirigidas al alumnado del grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYDE) de la Universidad Pontificia Comillas, con el objetivo de fomentar la interacción social, la cohesión de grupo y el sentimiento de pertenencia entre los estudiantes de los diferentes cursos.

La propuesta se basa en la organización de una serie de actividades desarrolladas fuera del horario lectivo, orientadas a generar espacios de encuentro entre el alumnado a través de la práctica compartida. Estas actividades se plantean desde un

enfoque accesible y no competitivo, priorizando la participación, la socialización y la experiencia colectiva frente al rendimiento deportivo.

El programa combina principalmente actividades realizadas en las instalaciones del campus, por su accesibilidad y facilidad organizativa, con la inclusión puntual de propuestas en entornos externos, con el objetivo de ampliar la variedad de experiencias y adaptarse a los intereses del alumnado.

Asimismo, la propuesta contempla la posibilidad de implicar a los propios estudiantes en la organización y desarrollo de las actividades, favoreciendo su participación activa y reforzando el sentido de pertenencia al grado.

El diseño del programa se ha realizado teniendo en cuenta las características del contexto, las limitaciones y barreras detectadas y las preferencias del alumnado, con el objetivo de plantear una propuesta realista, viable y ajustada a las necesidades del grupo.

5.2 Estructura del programa

El programa de actividades se estructura a lo largo del curso académico mediante la organización de una actividad mensual, dando lugar a un total de siete actividades distribuidas entre los meses de septiembre, octubre, noviembre, febrero, marzo y abril.

La selección de estos meses responde a la necesidad de adaptarse al calendario académico del grado. En este sentido, el mes de diciembre queda excluido debido al periodo de exámenes, por su parte, el mes de mayo, aunque favorable a nivel climatológico, se descarta como periodo de organización de actividades oficiales debido a los exámenes finales y al cierre del curso académico.

En caso de enero presenta una alta dificultad organizativa por la coincidencia con los periodos de prácticas intensivas de los cursos superiores. La posibilidad de organizar un evento en dicho mes fue considerada, planteando alternativas como su realización en fin de semana o sin la participación de los cursos afectados por las prácticas. No obstante, esta opción fue descartada en el diseño final del programa.

- **Tipología de actividades**

El programa combina dos tipos de actividades:

- **Actividades en el campus**: constituyen la base principal del programa por su accesibilidad y facilidad de organización.
- **Actividades fuera del campus**: planteadas de forma puntual para aumentar la variedad de experiencias y responder a los intereses del alumnado.

- **Criterios de selección**

La elección de las actividades se ha realizado atendiendo a diversos criterios derivados del análisis previo:

- Preferencias del alumnado, obtenidas a través del cuestionario inicial.
- Viabilidad organizativa, en función de las instalaciones disponibles y la logística necesaria.
- Limitaciones detectadas, especialmente en relación con el tiempo, horarios y desplazamientos.
- Carácter inclusivo y no competitivo, priorizando la participación frente al rendimiento.
- Variedad de contextos y experiencias, combinando actividades dentro y fuera del campus.

- **Actividades del programa**

A partir de estos criterios, se han seleccionado las siguientes actividades:

- **Pádel:**

Seleccionado por ser la actividad más demandada en el cuestionario, así como por la disponibilidad de instalaciones en el campus, lo que facilita su organización y participación.

- **Voleibol**:

Actividad con un alto nivel de interés por parte del alumnado, de carácter accesible e inclusivo, que permite la participación de grupos amplios dentro de las instalaciones disponibles.

- **Fútbol sala:**

A pesar de su componente más competitivo, se incluye debido a su elevada demanda, adaptando su formato para favorecer la participación y reducir la presión competitiva.

- **Baloncesto:**

Actividad fácilmente implementable en el campus, con carácter dinámico y adaptable a diferentes niveles de práctica.

- **Karting:**

Actividad propuesta por el alumnado en las respuestas abiertas del cuestionario, que aporta un componente lúdico y diferente al resto de actividades, aunque con mayores exigencias organizativas y coste económico.

- **Bautismo de vela y piragüismo**

Actividad desarrollada en el pantano de Pedrezuela, en colaboración con el proyecto de otra alumna del grado (Lola Pérez Navarrete), vinculado al bautismo de vela. Alto interés por parte del alumnado, que permite introducir un contexto distinto y ampliar la experiencia del programa.

- **Día de CAFYDE:**

Actividad planteada dentro del marco de este proyecto y que, debido a su potencial, fue finalmente asumida y organizada por la propia universidad, manteniendo su vinculación con la propuesta.

- **Modelo de participación**

Las actividades se plantean como propuestas voluntarias, abiertas al alumnado del grado, con inscripción previa. Debido a las limitaciones de las instalaciones y a la necesidad de garantizar una experiencia adecuada, se opta por un modelo basado en grupos reducidos y plazas limitadas, lo que permite una mejor organización y gestión de los recursos disponibles.

- **Posibilidades de ampliación y mejora**

El programa se plantea con un carácter flexible, permitiendo su adaptación y ampliación en función de la participación del alumnado, los recursos disponibles y la evolución del proyecto.

En este sentido, existen diversas actividades que, aunque no se han incluido en la propuesta principal, presentan un alto potencial de desarrollo futuro. Su exclusión en esta fase inicial responde principalmente a criterios de viabilidad organizativa, disponibilidad de recursos y adecuación al contexto del grado.

- **Actividades de nieve (viajes o salidas a instalaciones como Xanadú):**

Presentan un alto interés y potencial atractivo para el alumnado. Sin embargo, requieren una planificación compleja, coordinación con múltiples agentes, mayor disponibilidad temporal y un coste económico elevado, lo que dificulta su inclusión en una propuesta inicial.

- **Rutas y actividades de montaña:**

Son actividades muy bien valoradas en el cuestionario, pero su organización presenta dificultades relacionadas con la logística, la seguridad y la movilización del alumnado, especialmente en grupos numerosos y con disponibilidad limitada.

- **Deportes de raqueta alternativos (tenis y bádminton):**

Aunque son actividades viables en términos teóricos, presentan limitaciones en el contexto del campus. En el caso del tenis, la capacidad es muy reducida (una única pista), lo que limita la participación. Por su parte, el bádminton se ve condicionado por factores externos como el viento, dificultando su desarrollo en instalaciones abiertas.

- **Pickleball**:

Se trata de una actividad altamente aplicable en las instalaciones disponibles. No obstante, se ha optado por priorizar el pádel como deporte de raqueta principal, debido a su mayor demanda por parte del alumnado y a una mejor adecuación de las instalaciones existentes.

- **Balonmano**:

Actividad muy aplicable dentro del contexto del campus y con instalaciones disponibles. Se presenta como una alternativa sólida, aunque no se incluyó en el plan inicial debido a la priorización de otras actividades con mayor demanda en el cuestionario y mejor encaje dentro de la estructura del programa.

- **Deportes alternativos e inclusivos (ultimate, colpbol, kin-ball, tchoukball, entre otros):**

Presentan un gran potencial a nivel educativo, social e inclusivo. Sin embargo, su menor conocimiento por parte del alumnado y la necesidad de una mayor dinamización inicial hacen que se planteen como una línea de desarrollo futura más que como parte del programa inicial.

- **Actividades lúdicas externas (paintball, láser tag):**

Ofrecen un alto componente recreativo y social, similar al karting. No obstante, su inclusión se ve condicionada por el coste económico y la necesidad de desplazamiento, por lo que se plantean como posibles alternativas en función de la demanda del alumnado.

- **Otras actividades (bolera, escape room):**

Aunque favorecen la cohesión y la interacción social, presentan una menor vinculación con la actividad física, por lo que no se han incluido dentro del programa principal, pudiendo considerarse como actividades complementarias.

- **Deportes colectivos adicionales (rugby, fútbol 7/11):**

Son actividades viables en términos de participación, pero presentan limitaciones en cuanto a instalaciones disponibles y organización. En ambos casos, sería necesario recurrir a instalaciones externas (como la UAM), lo que añade complejidad logística.

- **Patinaje sobre hielo:**

Opción explorada y con componente vinculado a los deportes de invierno en un contexto y medio alternativo. Al igual que las demás actividades externas, se debe asumir un coste económico, una mayor organización y desplazamiento. Sin embargo una opción interesante y bien conectada mediante transporte público.

Asimismo, se contempla la posibilidad de repetir actividades que presenten una alta participación o valoración positiva, permitiendo dar continuidad a aquellas propuestas que mejor se adapten al alumnado.

5.3 Temporalización

La temporalización del programa se estructura a lo largo del curso académico mediante la organización de un total de siete actividades, distribuidas entre los meses de septiembre, octubre, noviembre, febrero, marzo y abril.

Teniendo en cuenta los meses excluidos por el calendario académico y las limitaciones previamente analizadas, se plantea una planificación que busca optimizar la participación del alumnado y la viabilidad organizativa de cada evento.

EVENTO	MES	FECHA*	INSTALACIÓN/ UBICACIÓN	PRECIO
PÁDEL	Septiembre	17/09/2025	Pistas de pádel, Campus Cantoblanco	Sin coste
VOLEIBOL	Octubre	15/10/2025	Pista de baloncesto, Campus Cantoblanco	Sin coste
FÚTBOL SALA	Noviembre	19/11/2025	Pista de fútbol sala, Campus Cantoblanco	Sin coste
BALONCESTO	Febrero	20/02/2026	Pistas de baloncesto, Campus Cantoblanco	Sin coste
KARTING	Marzo	20/03/2026	Karting Ángel Burgueño	20€/34€/45€
DÍA DE CAFYDE	Marzo	13/03/2026	Instalaciones Campus Cantoblanco	Sin coste
BAUTISMO DE VELA Y PIRAGÜISMO	Abril	11/04/2026	Club Náutico Guadalix, Embalse de Pedrezuela	6€/12€

Tabla 2. Temporalización teórica de las propuestas.

- **Consideraciones sobre la temporalización**

La planificación temporal del programa responde a diversos factores clave que condicionan tanto la participación del alumnado como la viabilidad de las actividades.

En primer lugar, se prioriza la organización de actividades en periodos lectivos estables, evitando momentos de alta carga académica o evaluativa, con el objetivo de favorecer la asistencia y reducir el impacto de otras obligaciones del alumnado.

En segundo lugar, se tiene en cuenta la progresión del programa, comenzando con actividades más accesibles y fáciles de organizar dentro del campus, lo que permite generar una primera toma de contacto y favorecer la participación inicial. A medida que avanza el curso, se introducen actividades más complejas desde el punto de vista organizativo, especialmente aquellas desarrolladas fuera del campus.

Asimismo, la climatología se considera un factor determinante en la distribución de las actividades, condicionando especialmente aquellas que se desarrollan en entornos naturales o al aire libre, como el bautismo de vela y piragüismo.

Por último, la planificación busca mantener una continuidad mensual que permita consolidar el programa y generar un hábito de participación en el alumnado, sin saturar el calendario ni interferir de forma significativa con la actividad académica.

- **Temporalización de la implementación parcial**

De forma paralela al diseño teórico del programa, se ha llevado a cabo una implementación parcial mediante la organización de algunas de las actividades planteadas.

Esta implementación se ha desarrollado en función de la viabilidad real en cada momento del curso, teniendo en cuenta factores como la disponibilidad de instalaciones, la respuesta del alumnado y las condiciones organizativas.

EVENTO	MES	FECHA*	INSTALACIÓN/ UBICACIÓN	PRECIO
PÁDEL	Noviembre	05/11/2025 12:45-14:30	Pistas de pádel, Campus Cantoblanco	Sin coste
BAUTISMO DE VELA Y PIRAGÜISMO	Febrero	28/02/2026 9:30-13:30*	Club Náutico Guadalix, Embalse de Pedrezuela	6€/12€
VOLEIBOL	Marzo	06/03/2026 13/03/2026 14:00-16:00	Pista de baloncesto, Campus Cantoblanco	Sin coste
DÍA DE CAFYDE*	Marzo	13/03/2026 9:00-13:30	Instalaciones Campus Cantoblanco	Sin coste
KARTING	Marzo	15:30-18:30*	Karting Ángel Burgueño	20€/34€/45€

Tabla 3.Temporalización real de las propuestas implementadas.

* El día de CAFYDE si se llevó a cabo, pero al ser organizado por la universidad no se incluirá en la aplicación práctica, desarrollo, ni evaluación. Sí se hará mención como actividad integrada dentro del Club CAFYDE y sus objetivos.

5.4 Planificación y gestión de las actividades

5.4.1 Planificación de las actividades y toma de decisiones

La planificación de las actividades parte de la información obtenida en el cuestionario inicial, que permite identificar los intereses del alumnado y sus franjas de disponibilidad. Sin embargo, estos datos no se aplican de forma directa, sino que se ajustan al contexto real del grado.

Uno de los factores más condicionantes es la estructura horaria del alumnado. Al tratarse de un doble grado, todos los cursos presentan horarios extensos y diferentes entre sí, lo que dificulta encontrar franjas comunes. A esto se suman otros elementos

como entrenamientos, trabajos o actividades académicas, que reducen aún más la disponibilidad real.

Por este motivo, la elección de cada actividad y su ubicación en el calendario se realiza buscando el mejor encaje posible entre intereses y viabilidad. Se seleccionan fechas fuera de periodos de exámenes o semanas de alta carga académica, y se priorizan franjas que permitan la participación del mayor número de estudiantes posible, siendo necesario ajustar estas decisiones cuando se dispone de los horarios definitivos, especialmente en el segundo cuatrimestre, así como cualquier posible modificación o contratiempo.

En cuanto a la estructura del programa, se comienza con actividades más sencillas de organizar dentro del campus, lo que facilita la participación inicial, y progresivamente se incorporan actividades más complejas, especialmente aquellas que requieren desplazamiento o coordinación externa.

5.4.2 Gestión logística, organización y participación

Una vez definida la actividad y una fecha provisional, se inicia el proceso de organización.

En primer lugar, se gestionan las reservas de instalaciones y materiales, principalmente a través del servicio de deportes de la universidad. Este proceso depende de la disponibilidad de los espacios y requiere coordinación con el profesorado para evitar solapamientos con clases, salidas académicas u otros eventos del campus.

De forma paralela, se preparan los elementos necesarios para la difusión. Para cada actividad se crea un formulario de inscripción y un cartel digital que recoge la información básica del evento.

La difusión se realiza en dos fases. En un primer momento, se contacta por correo electrónico con los alumnos que habían mostrado interés previo en esa actividad en el cuestionario inicial, dándoles prioridad en la inscripción. Posteriormente, la actividad se abre al resto del alumnado.

Para facilitar este proceso, se crea un grupo de WhatsApp con representantes de cada curso, que se encargan de trasladar la información a sus respectivos grupos, permitiendo una comunicación más rápida y directa.

La participación se organiza mediante inscripción previa, ajustando el número de plazas a la capacidad de las instalaciones y a las características de cada actividad. Este sistema permite gestionar la asistencia, crear listas de espera y, en el caso de actividades fuera del campus, recoger información relevante como la disponibilidad de transporte entre los participantes.

5.4.3 Consideraciones específicas de actividades externas

Dentro del conjunto de actividades de la propuesta, aquellas desarrolladas fuera del campus requieren una atención específica debido a su mayor complejidad organizativa.

- **Piragüismo y bautismo de vela:**

La organización de esta actividad presenta una mayor complejidad al tratarse de una propuesta combinada que integra dos actividades diferentes desarrolladas en el mismo entorno: piragüismo y bautismo de vela.

Por un lado, el piragüismo se gestiona a través del Club Náutico Guadalix, responsable de las actividades en el embalse de Pedrezuela, siendo necesaria la reserva previa y la fijación de un precio base de 6€/hora por piragua.

Por otro lado, el bautismo de vela se desarrolla en colaboración con una alumna del grado responsable de dicha actividad, lo que implica una coordinación conjunta en la planificación del evento.

La organización se estructura mediante un sistema de turnos, diferenciando entre aquellos participantes que realizan ambas actividades y aquellos que solo participan en piragüismo. De este modo, los alumnos que combinan ambas experiencias realizan una hora de vela y una hora de piragüismo, mientras que el resto desarrolla la actividad de piragüismo durante un mayor tiempo.

Además, la organización del transporte supone un elemento clave, ya que el acceso al embalse no está cubierto por transporte público directo, lo que obliga a coordinar el transporte entre los vehículos de los propios participantes o a valorar la posible colaboración de la universidad en la contratación de transporte colectivo, parcial o total, y añadiendo el coste adicional al precio del evento.

- **Karting**:

La organización del karting requiere un proceso previo de análisis más detallado, ya que es necesario definir el circuito, la modalidad y el precio antes de abrir la inscripción. Para ello, se compararon tres opciones: Karting Ángel Burgueño, Karting Jarama y Karting Carlos Sainz, atendiendo a distintos criterios.

Modalidades disponibles:

- **Carlos Sainz**: tandas de 10 minutos.
- **Ángel Burgueño**: tandas de 10 minutos, GP2 (clasificación de 10 vueltas + carrera de 10 vueltas) y GP3 (clasificación 10 vueltas + carrera semifinal de 10 vueltas + carrera final de 10 vueltas).
- **Jarama**: tandas de 10 minutos y modalidad Grand Prix (tanda libre 10 minutos + clasificación 10 minutos + carrera 12 vueltas).

Precio:

PRECIO	ÁNGEL BURGUEÑO	CARLOS SAINZ	JARAMA
1 TANDA	20€	22€	15€
2 TANDAS	34€	36€	25€
3 TANDAS	45€	44€	31€
GP2	47€		
GP3	62€		
GRAND PRIX			4-14 personas → 50€ 15-20 personas → 45€ +21 personas → 40€

Tabla 4. Análisis de comparación entre precios y modalidades ofertadas en los diferentes circuitos.

Calidad de las instalaciones:

- **Ángel Burgueño**: Pista exterior amplia, con un trazado más cercano al de un circuito real y de mayor calidad entre las opciones analizadas.
- **Carlos Sainz:** circuito interior, con buenas instalaciones, pero con un diseño más cerrado y recreativo.
- **Jarama:** presenta una menor calidad general en comparación con las otras opciones analizadas.

Ubicación:

- **Carlos Sainz**: mejor ubicación tanto respecto a la ciudad como al campus universitario además de opciones de transporte más sencillas y con mejor conexión de transporte público.
- **Jarama**: ubicación intermedia, muy similar en tiempo a la universidad y ligeramente mayor a la ciudad. Conexiones limitadas en transporte público.
- **Ángel Burgueño**: mayor distancia respecto al campus y a la ciudad, sin conexiones de transporte público, lo que supone una dificultad añadida en el desplazamiento.

Decisión final:

Tras el análisis, pese a un precio más económico, se descartó el circuito del Jarama debido a la calidad inferior del circuito e instalaciones. En la decisión final se optó por el Karting Ángel Burgueño, priorizando la calidad del circuito y la experiencia ofrecida frente a la mayor distancia y dificultad de acceso.

En cuanto a la modalidad, se eligieron tandas libres, permitiendo a los participantes decidir el número de tandas en función de sus preferencias y disponibilidad económica, lo que facilita la participación.

El transporte se plantea siguiendo el mismo proceso que las actividades en el Pantano de Pedrezuela, priorizando la organización en vehículos propios.

5.5 Puesta en práctica o implementación parcial

Con el objetivo de comprobar la viabilidad del programa diseñado, se llevó a cabo una implementación parcial de la propuesta mediante la organización de varias de las actividades planteadas. Esta puesta en práctica permitió trasladar el diseño teórico a un contexto real, así como observar el funcionamiento del proceso organizativo y la respuesta del alumnado.

En este sentido, se desarrollaron las siguientes actividades: pádel, voleibol, bautismo de vela y karting. A continuación, se describe el desarrollo de cada una de ellas, atendiendo a su organización y características principales.

5.5.1 Evento de pádel

La primera actividad que se llevó a cabo fue el encuentro de pádel en las pistas del campus de la universidad en Cantoblanco el día 5 de noviembre de 2025.



Figura 3. Póster evento pádel

La participación final fue de diez personas, que se organizaron en cinco parejas. Para la actividad se utilizaron las dos pistas del campus, previamente reservadas. En una de ellas se colocaron tres parejas, dos jugando y una descansando, con las dos parejas restantes en la otra pista.

Los partidos se organizaron en formato de amistosos a tres juegos, siguiendo el sistema de puntuación del pádel (15, 30, 40, juego o ventaja). Este formato permitió rotaciones más rápidas y menores tiempos de espera.

Al término de cada partido, la pareja perdedora pasaba a descansar y entraba la pareja que estaba fuera. En la segunda rotación, el equipo que salía era el que todavía

no había descansado, evitando que una misma pareja descansara dos veces. Este sistema se mantuvo hasta que todas las parejas habían descansado una vez.

Al finalizar esta primera fase, una de las parejas tuvo que abandonar la actividad antes de tiempo, reduciendo el número a cuatro parejas. A partir de ese momento, se reorganizaron los enfrentamientos por nivel, enfrentando a las parejas con mayor número de victorias en una pista y las de menor nivel en la otra. En esta segunda fase se disputaron dos partidos en cada pista sin modificar las parejas.

La actividad tuvo una duración aproximada de dos horas, y cada pareja jugó al menos tres partidos, a excepción de la pareja que tuvo que abandonar antes, que jugó dos partidos. Durante el desarrollo de la actividad hubo lluvia ligera de forma prácticamente constante, sin embargo, no afectó al encuentro pudiéndose realizar con normalidad y sin incidentes.

5.5.2 Bautismo de vela y piragüismo

El bautismo de vela se celebró el 28 de febrero en el embalse de Pedrezuela. La organización principal corrió a cargo de la alumna promotora del proyecto, Lola Pérez Navarrete, y contó con un total de 8 participantes, además de la alumna organizadora, el director del TFG y el autor del presente trabajo.

Al tratarse de un sábado, la organización del transporte resultó más compleja. Aun así, los participantes se coordinaron entre ellos asegurando una forma de llegar para todos mediante vehículos propios.



Figura 4. Póster piragüismo

Antes de comenzar, hubo una fase previa en la que se preparó el barco para la actividad, haciendo a su vez de instrucción sobre las partes del barco, su funcionamiento y montaje además del deporte de vela, sus elementos y cualidades.



Una vez allí, la actividad se organizó en dos grupos. El primer grupo comenzó con el bautismo de vela, mientras que el segundo realizaba la experiencia en piragua. En el segundo turno, ambos grupos intercambiaron los roles, permitiendo que todos los participantes vivieran ambas experiencias.

Esta organización responde al planteamiento inicial del proyecto, en el que se proponía un evento combinado de vela y piragüismo, que en este caso se llevó a cabo con un número reducido de participantes.

Figura 5. Póster bautismo de vela

5.5.3 Evento de voleibol

El evento de voleibol presenta la particularidad de haberse intentado realizar en dos ocasiones debido a las condiciones meteorológicas.

La primera convocatoria tuvo lugar el viernes 6 de marzo a las 15:00, fecha inicialmente prevista. Sin embargo, debido a la lluvia, se decidió posponer el evento. A pesar de ello, cinco participantes decidieron quedarse al encuentro realizando la actividad de forma informal a modo de prueba



Figura 6. Póster encuentro voleibol

Finalmente, el evento se llevó a cabo el viernes 13 de marzo, tras la finalización del Día de CAFYDE, comenzando a las 14:00. En esta ocasión participaron un total de 10 personas, duplicando la asistencia.

El desarrollo de la actividad fue sencillo. Se comenzó con una fase inicial de toma de contacto mediante pases y peloteo. A continuación, se organizaron partidos de cinco contra cinco a 25 puntos. A lo largo del evento se fueron modificando los equipos entre partidos, ajustando los niveles y favoreciendo la participación y la interacción entre todos los asistentes. En total, se disputaron cinco partidos.

5.5.4 Karting Comillas

El último evento realizado fue la actividad de karting, celebrada el 20 de marzo en las instalaciones del Karting Ángel Burgueño con un total de 13 participantes. La actividad comenzó a las 15:30, tras la finalización de las clases, permitiendo a los participantes organizar la comida y el desplazamiento. El traslado se realizó mediante vehículos propios, llegando al circuito a las 16:15, hora prevista para la reserva.



Figura 7. Póster karting Comillas

Una vez en las instalaciones, se confirmó la reserva y los participantes recibieron una explicación sobre las normas de seguridad y el funcionamiento de la actividad, apoyada por un vídeo explicativo.

Cada participante eligió el número de tandas que quería realizar, existiendo opciones de una (2 participantes), dos (9 participantes) o tres tandas (2 participantes).

La primera tanda sirvió como toma de contacto con el circuito y formaron parte todos los participantes. En la segunda tanda, los participantes buscaron mejorar sus tiempos, coincidiendo con la aparición de lluvia ligera. Por último, la tercera tanda

permitió una experiencia más extensa y mejor adaptación a los participantes que optaron por la opción completa.

Una vez finalizada la actividad, los participantes se organizaron nuevamente en vehículos propios para el regreso alrededor de las 18:30.

6. EVALUACIÓN

6.1 Evaluación del evento de pádel

Participación y contexto del evento

El encuentro de pádel fue la primera actividad desarrollada dentro de la implementación parcial del proyecto. Se llevó a cabo el miércoles 5 de noviembre de 2025 en la franja de las 12:30, seleccionada previamente a partir del cuestionario inicial por ser la más votada por el alumnado. Sin embargo, las principales dificultades aparecieron en relación con la participación. A pesar de haberse elegido la franja más votada en la encuesta, los cursos de 1º, 2º y 3º modificaron posteriormente sus horarios e incorporaron clase en ese tramo, mientras que 4º tuvo una salida a un centro educativo. Como consecuencia, la participación final quedó reducida a 10 personas, prácticamente todas de 5º curso, con una única participación procedente de otro curso. A ello se sumó la ausencia final de una persona inscrita.

Valoración del desarrollo y la organización

En cuanto al desarrollo del evento, la actividad funcionó bien. El formato de partidos cortos y rotaciones permitió una participación dinámica, redujo los tiempos de espera y favoreció que todos los asistentes tuvieran una implicación activa durante el encuentro. Esta percepción se refleja también en la encuesta de satisfacción, donde el formato obtuvo una valoración media de 4,5 sobre 5, mientras que la actividad en su conjunto fue valorada como divertida con una media de 4,6 sobre 5. Del mismo modo, la organización recibió una puntuación de 4,4 sobre 5, lo que confirma que, a pesar de los contratiempos, el evento estuvo bien planteado y se desarrolló adecuadamente.

La difusión e información previa obtuvo una media de 7,9 sobre 10, por lo que la valoración general en este aspecto fue positiva. Aun así, en las respuestas abiertas aparecieron varios comentarios relacionados con la conveniencia de mejorar la

difusión para llegar a más personas. Esto no indica necesariamente que la comunicación fuera deficiente, pero sí que, incluso cuando la organización funciona, existe margen de mejora para ampliar el alcance de la actividad.

Impacto en cohesión y socialización

En relación con el impacto social, los resultados muestran una lectura más matizada. Por un lado, las puntuaciones referidas a conocer gente nueva de otros cursos (3,7/5) e interactuar con personas con las que no se habría tenido contacto antes (3,8/5) fueron positivas, aunque más moderadas que el resto de indicadores. Esto resulta coherente con la composición final del grupo participante, muy concentrada en un único curso. Por otro lado, los participantes señalaron haberse sentido integrados durante la actividad (4,9/5), consideraron que este tipo de propuestas mejoran la relación entre alumnos (4,9/5) y las valoraron como positivas y necesarias para el grado (4,9/5). También fue alta la puntuación relativa a la identificación con el grado tras la actividad (4,7/5) y a la intención de que se repitan actividades similares (4,8/5).

Valoración final

En conjunto, el encuentro de pádel puede considerarse una actividad satisfactoria tanto en su desarrollo como en la valoración posterior de los participantes. La valoración global del evento fue de 8,4 sobre 10, lo que confirma una percepción claramente positiva. Su principal limitación no estuvo en la propuesta en sí, sino en las barreras externas que condicionaron la asistencia de estudiantes de otros cursos. La escasa presencia de alumnado de otros cursos condicionó el alcance real del evento en términos de interacción entre cursos, aunque no impidió que la actividad se desarrollara en un buen ambiente y con una valoración positiva por parte de los asistentes.





Figuras 8 y 9. Fotos evento pádel

6.2 Evaluación del bautismo de vela y piragüismo

Participación y contexto del evento

El bautismo de vela y piragüismo fue el segundo evento desarrollado dentro de la implementación parcial del proyecto y supuso la primera actividad realizada fuera del campus. A diferencia del encuentro de pádel, esta propuesta logró reunir a participantes de más cursos, ampliando el alcance real del programa en términos de relación entre alumnos.

Además, al tratarse de una actividad externa, introdujo por primera vez una necesidad organizativa añadida: la coordinación del transporte hasta el embalse de Pedrezuela. Este aspecto fue especialmente relevante, ya que permitió poner a prueba una de las principales barreras detectadas en el estudio previo para este tipo de propuestas.

Valoración del desarrollo y la organización

Desde el punto de vista organizativo, la actividad supuso un paso adelante respecto al primer evento, al incorporar una logística más compleja y un contexto distinto al habitual. La combinación de bautismo de vela y piragüismo permitió estructurar la jornada en turnos y ofrecer una experiencia más variada a los participantes.

A pesar de la dificultad añadida del desplazamiento, la actividad pudo desarrollarse de forma adecuada gracias a la coordinación entre los asistentes. En este sentido, el evento mostró que, aunque las actividades fuera del campus requieren una mayor organización, también son viables cuando existe implicación por parte del grupo.

Impacto en cohesión y socialización

Aunque en este caso no se dispone de un cuestionario de satisfacción propio, al tratarse de una actividad desarrollada en colaboración con otro proyecto, la observación directa y la continuidad posterior de varios participantes permiten extraer una valoración positiva.

El evento favoreció la relación entre alumnos de distintos cursos y generó un ambiente de convivencia diferente al de las actividades realizadas en el campus. Además, varios de los asistentes participaron posteriormente en otras propuestas del programa, lo que sugiere que esta actividad funcionó también como espacio de conexión inicial y dio impulso a la continuidad del proyecto.

Valoración final

En conjunto, el bautismo de vela y piragüismo puede valorarse como una experiencia positiva y especialmente relevante dentro de la implementación parcial. No solo amplió la propuesta hacia un contexto distinto, sino que reforzó la apuesta por actividades externas como complemento al trabajo realizado en el campus. Su principal valor dentro del proyecto no estuvo únicamente en la actividad en sí, sino en haber contribuido a consolidar el programa y a generar continuidad entre los participantes.





Figuras 10 y 11. Fotos bautismo de vela y piragüismo.

6.3 Evaluación del evento de voleibol

Participación y contexto del evento

El evento de voleibol estuvo marcado por la necesidad de aplazar la primera convocatoria debido a la lluvia. Aun así, cinco personas decidieron quedarse y jugar de forma informal, lo que refleja un interés claro por la actividad.

Esta situación pone de manifiesto la necesidad de mantener cierto margen de adaptación hasta el último momento, especialmente en propuestas condicionadas por factores externos como la climatología.

En la segunda convocatoria participaron 10 personas. Esto permitió un mejor desarrollo del evento y amplió su dimensión social, al reunir alumnado de distintos cursos y favorecer una interacción más variada que en el encuentro de pádel.

Valoración del desarrollo y la organización

Una vez superado el problema meteorológico inicial, el evento se desarrolló correctamente. La organización fue sencilla, ya que únicamente fue necesario reservar la pista y el material básico para la actividad. El formato también funcionó bien, combinando una primera toma de contacto mediante pases y peloteo con partidos posteriores en los que se iban modificando los equipos.

Este buen funcionamiento se refleja en la encuesta de satisfacción. La difusión e información previa recibió una valoración media de 9,2 sobre 10, lo que indica una percepción claramente positiva en este aspecto. Del mismo modo, la organización del evento obtuvo una puntuación media de 4,8 sobre 5.

También el planteamiento de la actividad fue muy bien valorado. El formato de partidos cortos con cambio de equipos obtuvo una media de 5 sobre 5, la misma puntuación que la valoración de la actividad como divertida. Estos datos confirman que la propuesta resultó adecuada tanto a nivel organizativo como en la experiencia de los participantes.

En las respuestas abiertas apenas aparecen propuestas de mejora en relación con el desarrollo del evento. La única observación concreta plantea una mayor difusión a través del profesorado, mientras que el resto de comentarios mantienen una valoración muy positiva de la actividad.

Impacto en cohesión y socialización

El impacto social del evento fue especialmente positivo. Las preguntas relacionadas con conocer gente nueva de otros cursos, interactuar con personas con las que no se habría tenido contacto antes, favorecer el trabajo en equipo, sentirse integrado durante la actividad y mejorar la relación entre alumnos obtuvieron puntuaciones máximas o prácticamente máximas.

Del mismo modo, las valoraciones relativas a la identificación con el grado, a la necesidad de este tipo de actividades y al deseo de que se sigan realizando propuestas similares fueron también muy elevadas. En conjunto, estos resultados muestran que el voleibol no solo funcionó bien como actividad deportiva, sino también como espacio de encuentro entre alumnos de distintos cursos.

Las respuestas abiertas refuerzan esta misma idea. En ellas aparecen comentarios que destacan la importancia de seguir organizando este tipo de propuestas para conocerse mejor entre cursos, reforzar el sentido del grado y dar continuidad a una vida universitaria más activa y participativa.

Valoración final

En conjunto, el evento de voleibol puede considerarse una de las actividades más positivas de la implementación parcial. A pesar del aplazamiento inicial por lluvia, la segunda convocatoria permitió desarrollar el encuentro en buenas condiciones, con mayor participación y una valoración muy alta tanto a nivel organizativo como social.

La valoración global del evento fue de 9,8 sobre 10, lo que confirma una acogida muy favorable por parte de los participantes. Además, el voleibol mostró una capacidad clara para favorecer la cohesión y la interacción entre alumnos, convirtiéndose en una de las experiencias más satisfactorias dentro de la aplicación práctica del proyecto.







Figuras 12, 13 y 14. Fotos evento voleibol.

6.4 Evaluación del evento de karting

Participación y viabilidad real

El karting fue una de las actividades más complejas de organizar dentro de la implementación parcial, al tratarse de una propuesta externa, con necesidad de desplazamiento, mayor duración y un coste económico superior al del resto de eventos. Por ello, resulta especialmente útil para valorar la viabilidad real de este tipo de propuestas dentro del programa.

La participación final fue de 13 personas, una cifra razonable si se tienen en cuenta las barreras asociadas al evento. Entre ellas, varios alumnos señalaron el precio, la disponibilidad por trabajo o entrenamientos, la existencia de intercambios y, en algunos casos, la dificultad de acudir sin amigos con los que compartir la actividad. Aun así, el evento reunió un grupo suficiente para desarrollarse con normalidad e incorporó de forma limitada a cuatro alumnos de otros grados, ampliando el alcance social de la actividad sin perder el foco principal en CAFYDE.

Valoración del desarrollo y la organización

Desde el punto de vista de la gestión, el karting permite valorar varias decisiones importantes. La elección de una actividad externa y de pago suponía un riesgo mayor en términos de participación, pero la experiencia muestra que, aunque estas propuestas presentan más barreras, también pueden resultar atractivas y viables cuando están bien planteadas.

La elección del formato de tandas libres fue acertada. Todos los participantes consideraron adecuado este formato y la distribución final de las tandas escogidas —2 participantes en una tanda, 9 en dos y 2 en tres— muestra que la posibilidad de elegir permitió adaptar la actividad a diferentes niveles de interés y disponibilidad económica. En este sentido, la flexibilidad del formato fue una de las claves del buen funcionamiento del evento.

La difusión e información previa obtuvo una media de 9,3 sobre 10, mientras que la organización del evento fue valorada con una media de 4,9 sobre 5. Además, la actividad fue considerada divertida con puntuaciones máximas en todas las respuestas y el formato recibió una valoración muy alta, lo que confirma una percepción claramente positiva del desarrollo del evento.

En cuanto al transporte, aunque la distancia y la falta de conexión en transporte público hacían prever una dificultad importante, la mayoría de participantes consideró asumible el desplazamiento para este tipo de actividad. Esto sugiere que, al menos en este caso, el transporte no fue la principal barrera para quienes finalmente asistieron.

La cuestión del precio requiere una lectura más matizada. Aunque una parte de los participantes lo consideró adecuado, cuatro respuestas lo calificaron como algo elevado. Esto indica que el coste no impidió la realización del evento, pero sí actuó como un condicionante real y probablemente limitó una participación más amplia.

Impacto en cohesión y socialización

A nivel social, la valoración del karting fue claramente positiva. Las puntuaciones relacionadas con integración, mejora de la relación entre alumnos y valoración de este tipo de propuestas para el grado fueron muy altas. También fueron favorables las respuestas sobre conocer gente nueva e interactuar con personas con las que no se habría tenido contacto antes, aunque aquí la lectura debe hacerse con algo más de prudencia que en otras actividades más centradas en la convivencia entre cursos.

En cualquier caso, la actividad funcionó bien como experiencia compartida en un contexto distinto al habitual, aportando variedad al programa y reforzando el valor de las propuestas externas dentro del proyecto.

Valoración final

En conjunto, el karting puede considerarse una actividad compleja, pero acertada. Su organización exigía una mayor toma de decisiones que el resto de eventos y, precisamente por eso, su evaluación resulta especialmente significativa. La elección del formato fue adecuada, el transporte no supuso finalmente un obstáculo determinante para los asistentes y la experiencia general fue muy bien valorada. Su principal limitación estuvo en el precio, que actuó como barrera real y probablemente redujo la participación potencial. Aun así, el evento muestra que las actividades externas y diferentes al contexto habitual del campus no solo son viables, sino que pueden aportar un valor añadido importante dentro del programa cuando se planifican con flexibilidad y con criterios ajustados a la realidad del alumnado. La valoración

global del evento fue de 9,6 sobre 10, lo que confirma una percepción claramente positiva por parte de los participantes.







Figuras 15, 16 y 17. Fotos Karting Comillas

6.5 Evaluación global de la propuesta

Grado de cumplimiento de los objetivos

La implementación parcial del programa permite afirmar que la propuesta ha cumplido de forma satisfactoria una parte importante de los objetivos planteados, aunque con distinto grado de desarrollo según cada uno de ellos.

En primer lugar, se ha conseguido diseñar y poner en práctica un conjunto de actividades coherente con el planteamiento inicial del proyecto, ajustado a los intereses del alumnado y al contexto real del grado. La aplicación parcial ha permitido comprobar que existe una base real sobre la que construir este tipo de propuestas y que el modelo planteado puede funcionar en la práctica si se organiza de forma adecuada.

En relación con los objetivos de interacción social, cohesión de grupo y sentimiento de pertenencia, la valoración global es positiva. No todas las actividades alcanzaron el mismo nivel de mezcla entre cursos, pero en conjunto sí se observa que las

propuestas desarrolladas favorecieron un buen ambiente, la relación entre alumnos y una percepción muy positiva del valor de este tipo de actividades para el grado.

También puede considerarse cumplido el objetivo de analizar la relación entre el interés inicial del alumnado y la participación real posterior. Precisamente uno de los principales hallazgos del proyecto ha sido comprobar que el interés mostrado en la encuesta inicial no se traduce automáticamente en asistencia real, ya que entre ambos intervienen múltiples barreras que condicionan la participación.

Por último, la implementación parcial también ha permitido valorar la viabilidad general del programa. En este sentido, la propuesta puede considerarse viable, siempre que exista una planificación previa suficiente, una organización flexible y un ajuste realista a las condiciones del contexto.

Principales barreras detectadas en la aplicación práctica

La aplicación real del proyecto ha confirmado varias de las barreras detectadas previamente en el estudio de campo. Entre ellas, la más relevante ha sido la dificultad para encontrar horarios compatibles entre cursos, especialmente en un doble grado con una carga lectiva elevada, múltiples actividades académicas y horarios cambiantes.

A esta dificultad se suman otros factores como los entrenamientos, el trabajo, las prácticas, los intercambios o la falta de disponibilidad personal, que han limitado la asistencia en varias actividades. El encuentro de pádel fue el caso más claro en este sentido, ya que, a pesar de haberse programado en la franja más votada por el alumnado, cambios posteriores en los horarios académicos impidieron la participación de muchos alumnos inscritos o interesados.

La climatología también ha sido un factor determinante en la implementación. El pádel se desarrolló con lluvia leve, el voleibol tuvo que aplazarse por lluvia, el bautismo de vela se pospuso en varias ocasiones y en el karting también existió amenaza meteorológica. Todo ello pone de manifiesto la necesidad de que este tipo de propuestas se organicen con margen de adaptación y capacidad de reajuste hasta el último momento, especialmente cuando se desarrollan al aire libre o fuera del campus.

En las actividades externas aparecieron además barreras específicas como el transporte, el coste económico y el tiempo total que requieren. No solo exigen desplazamiento, sino también una mayor dedicación horaria, lo que dificulta todavía más su compatibilidad con el estudio, la realización de trabajos o la disponibilidad general del alumnado. En el karting, por ejemplo, el precio actuó claramente como factor limitante, aunque no impidió el desarrollo del evento.

Factores que han favorecido el funcionamiento del programa

Junto a las barreras, también se han identificado varios elementos que han favorecido el desarrollo positivo de la propuesta. Uno de los más importantes ha sido el atractivo de las actividades seleccionadas. El cuestionario inicial permitió orientar la elección hacia propuestas con interés real para el alumnado y ajustar el programa a sus preferencias.

Otro elemento clave ha sido el formato general del programa. El carácter no competitivo, la flexibilidad en la organización y la apuesta por actividades accesibles o socialmente atractivas facilitaron que los participantes se sintieran cómodos y valoraran positivamente la experiencia.

La difusión utilizada ha funcionado de forma razonable, especialmente a través del cuestionario inicial, el correo electrónico y el grupo de WhatsApp con representantes de curso. Aun así, este aspecto presenta margen de mejora. Con más tiempo y una planificación más anticipada, sería conveniente reforzar la difusión pasando por las clases antes de cada evento, colocando carteles en la universidad e implicando en mayor medida a la institución y al profesorado en la comunicación de las actividades.

Además, a medida que avanzaron los eventos, comenzó a apreciarse una continuidad entre participantes y una ampliación progresiva del grupo. Algunos alumnos que asistieron a una actividad repitieron en otras posteriores, algo visible entre el bautismo de vela, el voleibol y el karting. Al mismo tiempo, en cada nueva propuesta se fueron incorporando personas nuevas, aunque muchas no pudieron asistir a todas las actividades por las barreras ya señaladas. Este patrón es relevante porque sugiere que el programa no funcionó como una suma de eventos aislados, sino como una propuesta que fue generando cierta continuidad relacional entre los participantes.

Valoración de la viabilidad del programa

A partir de la implementación parcial, puede considerarse que el programa es viable, pero no de forma automática ni en cualquier condición. Su viabilidad depende en gran medida de una planificación previa suficiente, del conocimiento anticipado de los horarios y del ajuste realista de las actividades al contexto del alumnado.

A partir de la implementación parcial, puede considerarse que el modelo más adecuado no sería un programa basado exclusivamente en actividades externas ni tampoco uno limitado únicamente al campus, sino una combinación equilibrada de ambas opciones. Las actividades desarrolladas dentro del campus han mostrado una mayor facilidad de organización y una menor dependencia de factores externos, por lo que deben constituir la base principal del programa y tener presencia continuada a lo largo del curso. Por el contrario, las actividades fuera del campus aportan un valor añadido importante en términos de variedad, motivación y experiencia compartida, pero exigen mayor organización y presentan más barreras de acceso, por lo que su papel debe ser puntual y complementario.

Por tanto, la propuesta puede considerarse viable y con potencial real de continuidad, siempre que se planifique con suficiente antelación, se adapte con flexibilidad al calendario académico y asuma que eliminar por completo las barreras será imposible. El objetivo, en consecuencia, no debe ser suprimirlas, sino reducir su impacto en la medida de lo posible mediante una organización adecuada.

7. CONCLUSIONES

El presente trabajo ha permitido diseñar y analizar una propuesta de gestión deportiva centrada en la organización de actividades para el alumnado del grado de CAFYDE de la Universidad Pontificia Comillas. Más allá de la puesta en práctica de varios eventos concretos, el proyecto ha servido para abordar una necesidad real detectada dentro del grado: la falta de espacios de encuentro entre cursos y la limitada interacción del alumnado fuera del aula. En este sentido, la propuesta desarrollada a lo largo del TFG ha mostrado que la actividad física, planteada desde un enfoque accesible, no competitivo y ajustado al contexto, puede convertirse en una herramienta útil para favorecer la cohesión, la socialización y el sentimiento de pertenencia.

La implementación parcial realizada no permite cerrar de forma definitiva todas las posibilidades del programa, pero sí aporta una base suficientemente sólida para valorar su sentido y su potencial. La experiencia desarrollada a través de las distintas actividades confirma que existe interés por parte del alumnado, que este tipo de propuestas generan una valoración claramente positiva y que pueden contribuir a mejorar la relación entre estudiantes del grado. Al mismo tiempo, el trabajo también ha permitido comprobar que la viabilidad del programa depende en gran medida de una organización flexible, de una planificación ajustada a la realidad académica del alumnado y de la capacidad para minimizar el efecto de barreras que, en muchos casos, no pueden eliminarse por completo.

En este punto cobra especial importancia la idea de Club CAFYDE, que da nombre al presente TFG y que permite entender la propuesta no como una suma aislada de actividades, sino como parte de un marco más amplio de participación, colaboración y construcción de comunidad dentro del grado. Las diferentes propuestas mencionadas a lo largo del trabajo, como el bautismo de vela desarrollado en colaboración con Lola Pérez Navarrete, el viaje pedagógico de surf impulsado por Daniel Fernández Álvarez e Ignacio Trillo Díaz-Masa o la posibilidad de una jornada más amplia tipo Día de CAFYDE, muestran que existe un potencial real en las iniciativas surgidas del propio alumnado cuando estas se desarrollan en colaboración estrecha con la universidad. A su vez, esta idea se vincula con otro TFG, en este caso el de Diego Alonso, de carácter más gestor y teórico, en el que se plantea la posibilidad de instaurar Club CAFYDE como entidad dentro de la universidad, desarrollando sus estatutos y estudiando su viabilidad. Todo ello refuerza la idea de que este tipo de propuestas no solo responden a una necesidad concreta, sino que abren una oportunidad real para construir un futuro más colaborativo, participativo y cohesionado dentro del grado.

No obstante, la raíz principal del proyecto se sitúa claramente en CAFYDE y en la necesidad de fortalecer, en primer lugar, ese núcleo de cohesión y pertenencia dentro del propio grado. A partir de ahí, y como posible línea futura de actuación, sí resulta interesante valorar una apertura progresiva hacia otros grados, especialmente hacia Educación. Esta posibilidad no parte de una idea externa o forzada, sino de una realidad ya existente en la universidad, donde a lo largo de los cursos se comparten asignaturas, profesorado y espacios cercanos dentro del campus. En este sentido,

una línea de desarrollo futura podría consistir en instaurar un programa similar en los grados de Educación, manteniendo ambos programas su identidad propia, pero articulando determinadas actividades conjuntas de forma puntual. De este modo, sería posible ampliar el proyecto hacia una dimensión social universitaria más amplia sin perder el foco principal en CAFYDE.

En definitiva, el presente trabajo muestra que una propuesta como Club CAFYDE no solo es pertinente desde el punto de vista de la gestión deportiva universitaria, sino también útil y con proyección real. Su valor no reside únicamente en la organización de actividades deportivas concretas, sino en su capacidad para generar espacios de encuentro, reforzar la identidad del grado y contribuir a la construcción de una comunidad más unida. En un contexto universitario donde las barreras académicas, horarias y personales dificultan muchas veces la relación entre estudiantes, este tipo de iniciativas representan una oportunidad clara para avanzar hacia un CAFYDE más cohesionado, más participativo y, en definitiva, más unido.

8. BIBLIOGRAFÍA

Ferreira Silva, R. M., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., Raoof Memon, A., Noll, P. R. E. S., & Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PLOS ONE, 17*(4), e0265913. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913

Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science & Medicine, 9*(3), 374–381. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3761719/

Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry, 20*(1), Article 175. https://doi.org/10.1186/s12888-020-02583-3

Meeuwisse, M., Severiens, S. E., & Born, M. P. (2010). Learning environment, interaction, sense of belonging and study success in ethnically diverse student groups. *Research in Higher Education, 51*(6), 528–545. https://doi.org/10.1007/s11162-010-9168-1

Muñoz-Bullón, F., Sánchez-Bueno, M. J., & Vos-Saz, A. (2017). The influence of sports participation on academic performance among students in higher education. *Sport Management Review, 20*(4), 365–378. https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.10.006

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Physical activity*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Radebe, S. S., Breukelman, G. J., Joubert, A. S., & Millard, L. (2025). Primary motives and barriers to physical activity participation among students registered at a semi-rural university: A mixed-methods study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 22*(3), 344. https://doi.org/10.3390/ijerph22030344

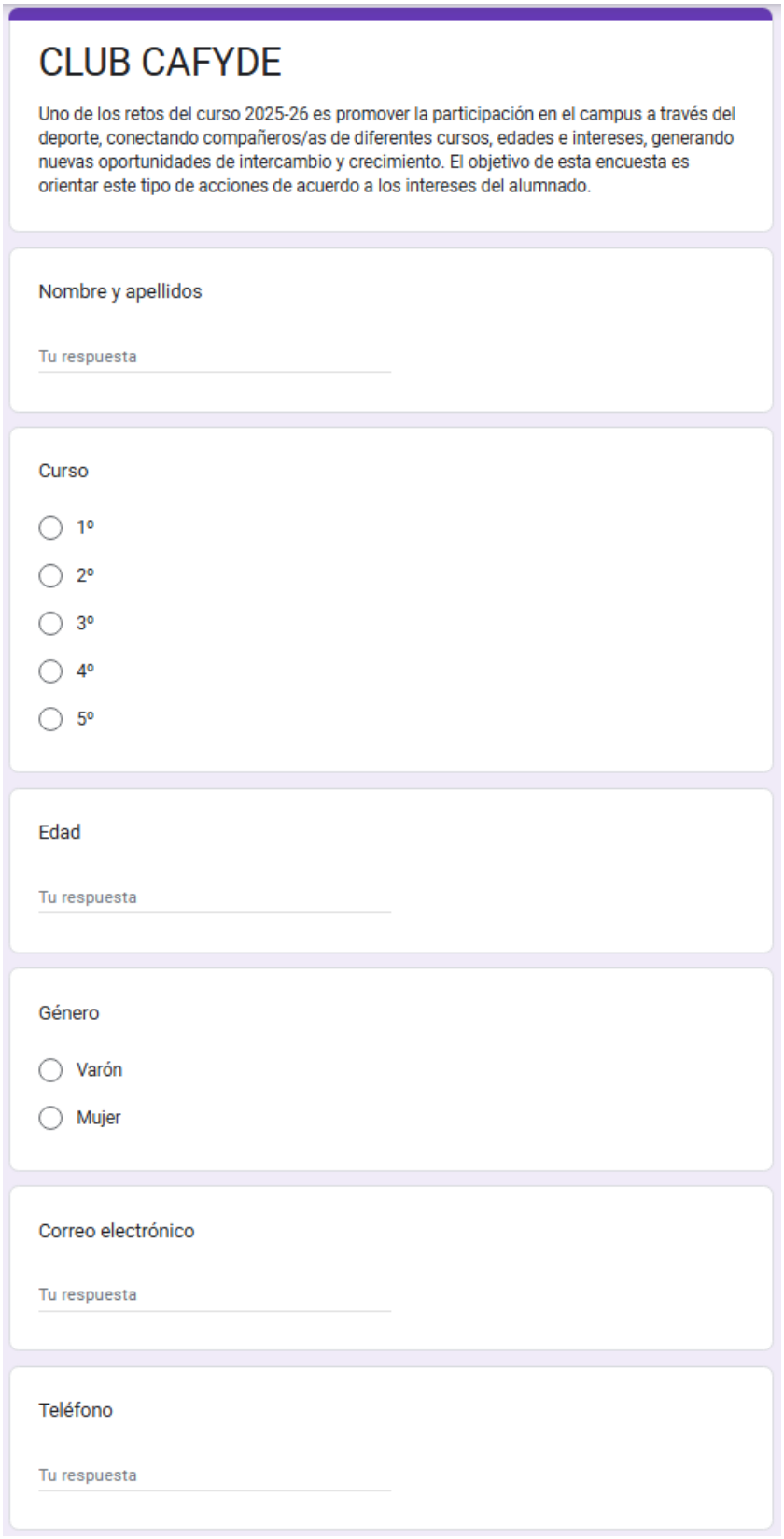
Rodríguez-Romo, G., Acebes-Sánchez, J., García-Merino, S., Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., & Diez-Vega, I. (2022). Physical activity and mental health in undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(1), Article 195. https://doi.org/10.3390/ijerph20010195

Thies, T., & Falk, S. (2023). International students in higher education: Extracurricular activities and social interactions as predictors of university belonging. *Research in Higher Education, 64*(8), 1143–1164. https://doi.org/10.1007/s11162-023-09734-x

Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2011). A brief social-belonging intervention improves academic and health outcomes of minority students. *Science, 331*(6023), 1447–1451. https://doi.org/10.1126/science.1198364

9. ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIO INCIAL



CLUB CAFYDE

Uno de los retos del curso 2025-26 es promover la participación en el campus a través del deporte, conectando compañeros/as de diferentes cursos, edades e intereses, generando nuevas oportunidades de intercambio y crecimiento. El objetivo de esta encuesta es orientar este tipo de acciones de acuerdo a los intereses del alumnado.

Nombre y apellidos

Tu respuesta

Curso

- 1º
- 2º
- 3º
- 4º
- 5º

Edad

Tu respuesta

Género

- Varón
- Mujer

Correo electrónico

Tu respuesta

Teléfono

Tu respuesta

Señala en qué momentos tendrías más disponibilidad (puedes marcar varias opciones)

- [ ] Por las tardes tras las clases.
- [ ] Miércoles de 12.30h a 14.30h
- [ ] Viernes tras las clases
- [ ] Viernes tarde
- [ ] Sábados
- [ ] Domingos

Especifica otras consideraciones que tendrías en cuenta en relación a los horarios

Tu respuesta

¿Qué actividades te gustaría que se organizaran para participar los alumnos de CAFYDE?

- [ ] Baloncesto 3x3
- [ ] Futbol sala
- [ ] Pádel
- [ ] Bádminton
- [ ] Rugby
- [ ] Fútbol 7/11
- [ ] Voleibol
- [ ] Tenis
- [ ] Pickelball
- [ ] Balonmano
- [ ] Actividades en el pantano (paddle surf, piraguas, etc)
- [ ] Rutas
- [ ] Actividades de montaña
- [ ] Viajes pedagógicos en la rama de Cafyd. 4-6 días. Primera semana de septiembre. (Ej. Camino de Santiago 2025).

¿Te gustaría que se llevasen algunas de las siguientes actividades formativas complementarias? Selecciona las propuestas que te gustaría

- [ ] Ponencias sobre expertos en entrenamiento, salud y nutrición.
- [ ] Talleres prácticos sobre salud, entrenamiento y nutrición.
- [ ] Taller de salidas profesionales con empleadores en el ámbito de Cafyd.
- [ ] Ponencias con profesores y profesoras en activo de centros públicos y concertados y cómo ha sido su camino profesional.
- [ ] Talleres sobre metodologías activas e innovación en Educación Física.

En caso de promover un viaje pedagógico en el contexto de Cafyd ¿Con qué presupuesto contarías?

- ( ) Menos de 250€
- ( ) Entre 250€ y 500€
- ( ) 500€ - 1000€
- ( ) Más de 1000€

¿Te gustaría ser agente promotor de iniciativas dentro del grado?

- ( ) Sí
- ( ) No

Otras actividades de tu interés que te gustaría que se organizaran:

Tu respuesta

Tendrías interés en participar en la actividad "Bautismo de vela"

- ( ) Si
- ( ) No