

# **UNIVERSIDAD DEL ROSARIO**

**CONSTRUCCIONES SOCIALES DEL CUERPO Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ADOLESCENTES DE POPAYÁN, COLOMBIA, 2016-2017.**

**MARCELA LUCIA CASTRO CALVACHE**

**UNIVERSIDAD DEL ROSARIO BOGOTÁ-COLOMBIA  
FACULTAD DE MEDICINA, MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA Y SALUD  
AGOSTO 2019**

---

**CONSTRUCCIONES SOCIALES DEL CUERPO Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD  
FÍSICA EN MUJERES ADOLESCENTES DE POPAYÁN, COLOMBIA, 2016-2017.**

**MARCELA LUCIA CASTRO CALVACHE**

**DIRECTORA:**

**MSc, Claudia Margarita Cortes García**

**UNIVERSIDAD DEL ROSARIO BOGOTA-COLOMBIA  
FACULTAD DE MEDICINA, MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA Y SALUD  
AGOSTO  
2019**

---

## **CONSTRUCCIONES SOCIALES DEL CUERPO Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ADOLESCENTES DE POPAYÁN, COLOMBIA, 2016-2017.**

Marcela Lucia Castro Calvache  
Claudia Margarita Cortés García  
Paula Fernanda Vela Reyes

### ***RESUMEN***

#### ***Introducción***

Este artículo analiza las construcciones sociales del cuerpo y su relación con la actividad física entre mujeres adolescentes de Popayán (Colombia). Actualmente, la información sobre este tipo de temas aún es insuficiente en el contexto nacional y local. Esto se da porque los trabajos existentes se enfocan en la relación entre cuerpo y los trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia; las relaciones que la imagen corporal tiene con la actividad física, así como la descripción de determinantes individuales y colectivas que influyen en la construcción social del cuerpo femenino.

A partir de lo anterior, dentro de la investigación se definió el cuerpo bajo el concepto de proyecto inacabado. Esta definición permite entender cómo el cuerpo atraviesa la forma en la que una persona piensa, siente y vive el proceso salud-enfermedad. Es así, que este trabajo focaliza la manera como la población adolescente de una capital regional se apropia del concepto de cuerpo y lo relaciona con la actividad física y la salud.

***Metodología:*** Se desarrolló un estudio cualitativo de corte fenomenológico con un grupo de niñas y adolescentes entre los 11 y los 17 años de la ciudad de Popayán. La información se recogió a través de entrevistas semiestructuradas, observación participante y corpografías.

***Resultados:*** A través de este trabajo se creó una aproximación sobre el pensamiento de un grupo de niñas y adolescentes y su perspectiva de un cuerpo social relacionada con la actividad física. En este sentido, se evidenció la forma en que estas niñas y adolescentes cuerpo experimentan y expresan diferentes pensamientos y sentimientos a través del cuerpo.

***Conclusiones:*** La construcción del cuerpo van cambiando a lo largo de la vida, la relación con el cuerpo también se transforma dependiendo de la edad y el contexto en el cual se encuentren las personas. Además, la falta de información sobre la actividad física en la adolescencia es notoria, ya que las adolescentes no tienen presente qué es actividad física, cuándo la realizan y los beneficios que la práctica de esta trae a su cuerpo.

***Palabras clave:*** *Cuerpo, imagen corporal, actividad física, adolescentes, sociedad.*

---

## ABSTRACT

### Introduction

This article analyzes the social constructions of the body and its relationship with physical activity among adolescent women in Popayán (Colombia). Currently, information on such topics is still insufficient in the national and local context. This is because existing works focus on the relationship between body and eating disorders such as anorexia and bulimia; the relationships that body image has with physical activity, as well as the description of individual and collective determinants that influence the social construction of the female body.

From the above, within the research the body was defined under the concept of unfinished project. This definition allows us to understand how the body passes through the way a person thinks, feels and lives the health-disease process. Thus, this work focuses on how the adolescent population of a regional capital appropriates the concept of the body and relates it to physical activity and health.

**Methodology:** A qualitative phenomenological study was developed with a group of girls and adolescents between the ages of 11 and 17 in the city of Popayán. The information was gathered through semi-structured interviews, participant observation and corpographies.

**Results:** Through this work an approximation was created about the thought of a group of girls and adolescents and their perspective of a social body related to physical activity. In this sense, it was evidenced the way in which these girls and adolescents body experience and express different thoughts and feelings through the body.

**Conclusions:** The construction of the body changes throughout life, the relationship with the body is also transformed depending on the age and the context in which people find themselves. In addition, the lack of information about physical activity in adolescence is notorious, as adolescent girls are not aware of what physical activity is, when it is performed, and the benefits that the practice of physical activity brings to their bodies.

**Keywords:** Body, body image, physical activity, adolescents, society.

---

## CONTENIDO

Resumen.....	3
Abstrac.....	4
Introduction.....	6
Anexos.....	17
Metodologia.....	8
Resultados.....	9
Discusión.....	14
Conclusiones.....	16
Bibliografia.....	19

---

## INTRODUCCIÓN

La preocupación por la imagen corporal atraviesa todas las etapas de la vida. Las personas constantemente acceden a diferentes mecanismos para regular y moldear sus cuerpos a través de diferentes elementos (dietas, ejercicios, cirugías, entre otros). La búsqueda y práctica de dichos elementos se vuelve fundamental para así acceder a la aceptación social, lograr un reconocimiento o simplemente sentirse bien con la imagen propia. Si bien esta búsqueda se realiza a lo largo de la vida, durante la adolescencia estos elementos parecen adquirir una mayor importancia. Durante esta etapa, el cuerpo cambia anatómica, fisiológica, psicológica y socialmente. En términos socioculturales, durante la adolescencia se busca la construcción de un cuerpo particular que tiene como requisito ser un cuerpo bello, sano y aceptado socialmente. Generalmente, ese cuerpo ideal brinda una mayor prioridad a ser delgado, ya que la delgadez es sinónimo de poder, de salud y normalidad. En oposición, los cuerpos obesos están asociados con la pereza, la lentitud y la falta de autocontrol (Hillesheim, Somavilla, Lara, & Dhein, 2005).

Por esta razón, diferentes investigadores han evidenciado que la construcción del cuerpo delgado en la adolescencia está fuertemente relacionada con la presencia de trastornos en las prácticas de alimentación, actividad física y control del peso, como la anorexia, la bulimia y la vigorexia (Nieves, 2009). Algunos autores como Morin (1964), Vigarello (2005) y Lipovetsky (1996) hacen referencia a este problema asociándolo a un paradigma de consumo de belleza y a la instalación de un cuerpo altamente objetivado y virtuoso. Todo esto ligado al crecimiento de una industria de la moda y el embellecimiento, la cual constantemente está regulando la forma en que las mujeres deberían verse a través de publicidad y propagandas que promueven el consumo de ciertos productos o formas de vestir que destacan la delgadez de los cuerpos femeninos (Muñoz, 2006). Estos mecanismos crean la necesidad de que las mujeres sigan el patrón de cuerpo ideal que las industrias promueven y de esta manera generan ciertas exigencias sociales que trascienden en lo corporal. (Tnia, 2015). En este contexto, las adolescentes están cada vez más influenciadas por estos estilos de vida e ideales corporales. La preocupación por los ideales corporales ha sido referente para la investigación de la construcción de cuerpo en la población adolescente, dentro de estos se concluye que la delgadez es el canon de belleza femenina promovido por los medios de comunicación y la moda (Tnia, 2015, p.56-64). Esto general que los discursos saludables se invisibilicen, que se ignore la actividad física, el uso de ejercicios lúdico y discursos preventivos en la configuración de prácticas corporales para mantenerse en forma y saludable.

Los estudios que se realizaron acerca de la construcción social del cuerpo en niñas adolescentes en Latinoamérica demuestran cómo los aspectos socioculturales y socioeconómicos intervienen en definición de la corporalidad. La etapa de la adolescencia y las experiencias y demandas que conlleva, han sido determinantes para las construcciones sociales de identidades corporales, creando en ellas estereotipos de cuerpos estéticamente delgados como sinónimo de salud y belleza. Desde este abordaje, los cuerpos que se salen de las exigencias mencionadas anteriormente, se definen como poco saludables y es en este punto en el que los medios de comunicación como la televisión, las revistas, incluso las redes sociales crean insatisfacciones corporales en edades tempranas (Levine y Smolak, 2002) (Millano Camacho, Fernández García, & Rodríguez Galeano, 2006).

Con base en lo anterior, se puede afirmar que en la actualidad es muy poca la información acerca de investigaciones que aborden la construcción del cuerpo en niñas adolescentes y la relación que este

---

tiene con los discursos de la actividad física. En Colombia, los estudios se han enfocado en temas que tienen que ver con enfermedades de trastornos alimenticios en las mujeres dejando de lado la perspectiva de las niñas y adolescentes. Es así que teniendo en cuenta que en la adolescencia es donde se presentan cambios tanto físicos como psicológicos y que el cuerpo es el lugar donde se inscriben estas transformaciones que ocurren durante esta etapa de vida, surge la necesidad de indagar sobre cómo las adolescentes construyen el cuerpo a partir de los cambios que experimentan y de la información que reciben a través de los medios de comunicación sobre cómo debería ser el cuerpo ideal (Gaete, 2015). A partir del vacío de información sobre la perspectiva de mujeres adolescentes y niñas con respecto a su cuerpo se vuelve necesario indagar sobre la construcción del cuerpo en este grupo de personas y sobre la manera en que los ideales de cuerpo promovidos por las grandes industrias pueden influir en sus entornos. Por tanto, este artículo tiene como objetivo analizar las construcciones sociales del cuerpo y su relación con la actividad física en un grupo de mujeres adolescentes en la ciudad de Popayán, Colombia.

Según Lupton (1999) la autopercepción del peso corporal y las conductas asociadas al riesgo se vinculan con determinadas formas en que se define la construcción del cuerpo femenino. El autor menciona que algunos aspectos que influyen en los pensamientos y las acciones para controlar el peso o la imagen corporal se consideran como nocivas y poco saludables desde la mirada preventivista de la salud. En este sentido, se hace evidente cómo este tipo de prácticas son recurrentes en las personas y existe una preocupación desde el sector salud y el gobierno por conocer la cantidad de personas que ponen en riesgo su salud para perder o aumentar peso. A raíz de lo anterior, dentro de la ENSIN (Encuesta Nacional de Situación Nutricional) de Colombia está presente una sección que se pregunta sobre la autopercepción corporal y en esta parte a cerca de las conductas de riesgo que llevan a cabo las personas para regular el peso (Encuesta Nacional De La Situación Nutricional En Colombia 2010, 2009). A partir de los resultados arrojados en esta encuesta, se concluye que se deben implementar campañas de promoción de estilos de vida saludable, práctica de la actividad física y una alimentación saludable. Estas miradas, definidas desde el campo de la salud, han dejado de lado los abordajes sociales que perciben las adolescentes acerca de la construcción de un cuerpo delgado y su relación con la actividad física.

Dado que este artículo está centrado en reconocer la forma de normalización del cuerpo joven, el concepto de “cuerpo” será comprendido como un lugar que es moldeado por las fuerzas sociales. Así pues, se entenderá al cuerpo joven y bello como un ideal que está regido por el disciplinamiento de poderes tanto individuales como sociales. Desde esta aproximación, se retomarán como eje los aportes de Foucault (1987), Douglas (2010) y Lock (1987), los conceptos teóricos de estos autores servirán para retomar los elementos simbólicos que definen al cuerpo; los regímenes de normalidad y control que se perciben en la sociedad y se hacen manifiestos en el disciplina miento del cuerpo joven desde la perspectiva de los referentes estéticos y del estatus del cuerpo dentro de ellos; y, por último, la experiencia de un cuerpo que ha vivido y ha estado activo en una misma sociedad, de un cuerpo que “consume” y hace referencia a la instalación de un cuerpo altamente objetivado. A partir de esto, se puede llegar a entender cómo la construcción social de la delgadez se produce desde un ámbito tanto material como discursivo. Estos aspectos conllevan a que se constituya una forma particular de feminidad y masculinidad, los cuales obedecen y reproducen un ordenamiento social (Bourdieu 2005, Butler 2007, Haraway 1995, Alvarez, 1996).

---

## Metodología

El tipo de estudio y análisis del presente artículo fue cualitativo con un corte fenomenológico ya que se enfoca en resaltar las experiencias subjetivas que se crean de manera individual y grupal en las participantes (Mertens, 2005; Hernández Sampieri, 2014). El estudio se llevó a cabo con adolescentes escolares entre los 11 y los 17 años de edad de un colegio femenino de la ciudad de Popayán entre agosto y octubre del 2017. Se escogió a adolescentes de este grupo etario porque, de acuerdo a los estudios realizados (Corteza, 2016; Krauskopf, 1995) es en esta etapa donde los pensamientos y comportamientos sobre la construcción social del cuerpo atraviesan una reestructuración del esquema e imagen corporal. De hecho, de acuerdo a Esteban (2004) los itinerarios corporales donde la sociedad es objeto de las transformaciones sociales, se experimentan durante la adolescencia. Dichos itinerarios están latentes durante toda vida del ser humano y sin lugar a dudas generan cambios durante la etapa a nivel social, escolar y familiar.

Para la conformación de las unidades de análisis, la selección de las participantes se realizó por medio de muestreo de casos extremos. En este caso se seleccionaron estudiantes que, por un lado, se destacaron por el gusto de la práctica de actividades relacionadas con el movimiento, como la participación activa en las clases de educación física, la participación en deportes o en actividades extracurriculares vinculadas con la promoción de la actividad física en la institución. Por otro lado, fueron incluidas estudiantes que no participaron activamente en estos contextos. Para la identificación de las mejores participantes se contó con el apoyo de los docentes del área de educación física y deporte. Esta selección permitió comparar las exigencias sociales sobre el cuerpo desde prácticas sociales diferentes. Para identificar mejor a las participantes, se consideró la construcción del cuerpo en dos grupos de acuerdo a la edad: adolescentes entre 11 y 14 años, y entre 15 y 17 años.

Inicialmente las observaciones se realizaron en las jornadas de clase de educación física, actividades extracurriculares y descansos; posteriormente se contó con la participación de 25 adolescentes para las entrevistas y las corpografías. De acuerdo a los tiempos académicos de la institución se realizaron grupos por grado de más de 3 estudiantes utilizando los espacios que ofrece la institución. Se trabajó en espacios por fuera del aula como la cancha y la cafetería de la institución, las estudiantes escogieron estos espacios con el fin de tener tranquilidad y confidencialidad de la información, esto aseguró que tanto en las entrevistas como en las corpografías la información recolectada tuviera más validez.

Finalmente, se definió como muestra tentativa la inclusión de 16 casos o hasta lograr la saturación de la información o de categorías (cuando no hay aporte nuevo de información o datos novedosos) mediante selección intencionada de casos. No se incluyó en el estudio a niñas que presentaban enfermedades relacionadas con las conductas de trastornos alimenticios o niñas en condición de embarazo. En total se realizó con 16 estudiantes.

Ahora bien, las herramientas de recolección de información fueron: Observación, entrevistas semiestructuradas y corpografías. Para ello se llevaron a cabo 16 entrevistas semiestructuradas con las estudiantes. La entrevista, siguiendo a Gaskel (2000) y Bogdan (1984), fue entendida como un diálogo e interacción, donde se exploran diferentes concepciones, en la cual el investigador intenta interpretar los puntos de vista de las investigadas. La entrevista semiestructurada incluyó las siguientes categorías: **cuerpo, disciplinamiento del cuerpo joven, actividad física y cuerpo, salud**

---



**enfermedad y cuerpo delgado**, con la intención de conocer y explorar pensamientos de las adolescentes sobre la construcción social del cuerpo femenino, su relación con los discursos de la actividad física y la salud.

El segundo mecanismo de recolección de información fue **la observación**. De acuerdo a Atkinson, Coffey y Delamont (2003) constituyó un método cualitativo que permitió la recolección de datos sobre prácticas e interpretaciones sumergiendo al propio investigador en ese mundo y permitiéndole experimentarlo al lado de quienes investiga conocer de primera mano las actuaciones de los actores principales. Así, permite relacionar aspectos tanto “objetivos” como “subjetivos” de la vida de los individuos, así como la forma en que los mismos individuos se presentan y presentan sus actos de resistencia u oposición. Esta investigación se realizó con respecto a los ritmos, protocolos, proyectos de vida de las estudiantes, la realidad que se vivió en espacios de recreación, esparcimiento y accesos permitidos a la información que exige la producción de materiales etnográficos en estos contextos, corporales, escolares y de actividad física. La observación se realizó en clases de educación física, actividad física deportiva o actividades extracurriculares, donde las adolescentes tuvieron espacios de esparcimiento y sana diversión, notablemente los sitios brindados por la institución fueron bien aprovechados por las estudiantes tanto física como emocionalmente.

El último mecanismo fue las **corpografías**. Este método hace referencia al estudio del cuerpo desde su valor simbólico, que busca rescatar historias de vida, evocando el cuerpo como un elemento más de la memoria. A través de este método se buscó la producción de conocimiento sobre el cuerpo por medio de representaciones gráficas con las que cada persona investigada plasmó en un dibujo formas de pensar, situaciones, actitudes, que muchas veces con las palabras o acciones no se pueden expresar (Silva, 2013).

Se utilizaron grabaciones para las entrevistas, posteriormente se realizó las transcripciones con el fin de analizarlas y hacer los respectivos comentarios, que aportaron a los resultados finales de la investigación. Durante las observaciones se utilizaron notas de campo que se realizaron durante 2 semanas en diferentes ambientes dentro la institución; en las corpografías se utilizaron ilustraciones de creatividad de las mismas estudiantes haciendo referencia al cuerpo. Para recoger la información fueron cedidos los espacios en el área de educación física y ética, con una aproximación de 2 a 3 horas por estudiante. Finalmente se dio cumplimiento a uno de los compromisos éticos de la investigación: se solicitó consentimiento verbal para cada una de las grabaciones y se garantizó la confidencialidad de la información recolectada en cada uno de los instrumentos.

## **Resultados**

En este apartado se expondrán los principales hallazgos en campo sobre cómo las participantes de este estudio se relacionan con sus cuerpos y la práctica de hábitos saludables. En un primer momento se presentará la forma de actuar dentro del espacio escolar en relación a las clases de actividad física y consumo de alimentos. Segundo, se mostrará cómo a medida que las adolescentes van aumentando en edad construyen una noción de cuerpo femenino diferente y la relación con sus propios cuerpos. Por último, se explicará cómo las estudiantes definen y relacionan el cuerpo con la actividad física y la salud.

---

## Espacios escolares y la relación en el cuerpo

Dentro de las ciencias sociales hablar de cuerpo es hablar de un actor social. En este sentido, la corporeidad adquiere un carácter social que puede ser clasificado dependiente de los espacios en los cuales se quiera analizar. Para ello, autoras como Scheper-Hughes y Lock (1987) realizan una distinción de tres formas de interpretar, analizar y clasificar el cuerpo: el cuerpo individual, cuerpo social y cuerpo político. El cuerpo individual hace referencia a las percepciones y decisiones que toma cada individuo sobre su propio cuerpo, como quiere y decide verse y sentirse. El cuerpo social es la forma en la que los individuos se relacionan entre sí. De esta forma, los sujetos reciben algunas normas o pautas sobre cómo deben comportarse y relacionarse con los demás en contexto laborales, académicos, familiares, de ocio, entre otros. Por último, el cuerpo político se define a través de las normas sociales y morales que son dadas por las instituciones para así regular la manera en que las personas se relacionen entre sí y con sus cuerpos. En otras palabras, el cuerpo político está constantemente regulado y tiene que regirse por un deber ser brindado por distintas instituciones (Estado, religión, colegio, entre otros).

Debido a la metodología empleada para esta investigación, los resultados se basaron en las experiencias vividas en el entorno social de las participantes. Como la investigación se hizo dentro del espacio escolar, los momentos en los que se realizó la observación fueron: espacio lúdico recreativo, sano esparcimiento y actividad física. A partir de lo observado se hizo evidente cómo el cuerpo social e individual conviven e interactúan entre sí. Esto se afirma porque las participantes se comportaban de maneras distintas dependiendo de la actividad que estuvieran realizando. Para dar cuenta de ello, a continuación, se presentarán tres entornos diferentes que muestran formas de relacionarse que corresponden a cada espacio en el que se encuentran:

1. Clase de educación física: Durante las dos horas de educación física se observó una participación activa y pasiva. Es decir, algunas estudiantes tenían interés por la clase, eran activas, respondían a cada instrucción y lo hacían con agrado; mientras que otras no tenían una buena disposición, eran más pasivas y no realizaban la mayoría de los ejercicios. En este escenario se tuvo en cuenta el grado de escolaridad debido a que las estudiantes de los grados más avanzados fueron un poco menos activas, en estos grados se observó el poco interés que las estudiantes tuvieron para con la clase. Al preguntarles sobre su poca disposición e interés respondieron *“No me gusta hacer ejercicio”, “no me gusta correr”, “a veces quiero hacer ejercicio pero me da pereza”*. Esto es dicente, ya que a medida que van avanzando en edad, las adolescentes tienen un menor interés por ejercitarse y realizar actividad física, sin embargo, como se mostrará más adelante, ellas tienen un interés por tener un cuerpo bello y sano.
  2. Alimentación: Tanto en la hora del receso de la jornada escolar, como en la hora del almuerzo fue evidente la inadecuada alimentación que tenían las estudiantes. Fue predominante el consumo de empaquetados, comidas rápidas y bebidas azucaradas, pocas estudiantes llevaban alimentos de casa o se les vio con alimentos diferentes a los antes mencionados. Algunas estudiantes mencionaban *“me encanta la coca cola y las papas de limón”, “No consumo verduras, no me gusta las lentejas ni la cebolla ni el tomate ni la lechuga”*.
-

En la hora del almuerzo, se observó que el menú era balanceado y variado durante la semana. Algunos docentes y estudiantes fueron asertivos en decir que las directivas de la institución trataban de que los alimentos fueran agradables para la comunidad estudiantil, la institución contaba con jornada única y buscaba una fuente de energía para el resto de la jornada. *“Durante el almuerzo se vio buena acogida de los alimentos por parte de las estudiantes. El menú se puede decir que es agradable al paladar, aunque algunas manifiestan que extrañan la comida de su casa. No hay mayor consumo de ensalada o de sopa”* (Nota de campo). Es necesario aclarar que, según la OMS para poder llevar una vida saludable y, por ende, tener un cuerpo sano, es necesario comer alimentos bajos en azúcares y grasas saturadas. Asimismo, se debe evitar el exceso de comidas alta en calorías y lograr un equilibrio entre frutas, verduras, proteínas y harinas. Con base a esta información, la OMS recomienda alimentarse de manera saludable y mantener una vida activa, realizando actividad física de manera regular. Lo anterior es importante tenerlo en consideración, ya que desde las instituciones médicas se brindan unas pautas para que las personas sepan cómo relacionarse con su cuerpo, para que así a lo largo de sus vidas sepan cómo regularlo y mantenerlo saludable y bello. Esto último es el interés principal de varias de las participantes, ya que como se ha mencionado y se mostrará más adelante, las adolescentes buscan tener un cuerpo delgado y bello para poder aceptarse y ser aceptadas.

3. Actividades Extracurriculares: El proyecto institucional con el que cuenta la institución en la que se realizó la investigación tiene como objetivo principal el buen aprovechamiento del tiempo libre. Este proyecto tiene como finalidad de prevenir que las estudiantes accedan a espacios que las lleven al consumo de drogas y asimismo, para evitar embarazos no deseados. Para ello, después de la jornada de escolar, las estudiantes deben quedarse dentro del colegio para asistir a actividades tanto artísticas (música, teatro, danzas, pintura) como deportivas que promueve la institución. En las clases deportivas dirigidas a bachillerato fue evidente que existen dos tipos de asistentes. Por un lado, estaban las estudiantes novatas de baloncesto y voleibol para quienes la actividad no dejaba de ser pasatiempo y un hobby donde querían experimentar y aprender sobre el deporte, además de divertirse con el grupo de amigas. Algunas de ellas mencionaban *“Me gusta jugar voleibol pero no porque me obliguen si no porque me gusta”*, *“me gusta practicar voleibol, pero no me gusta que me obliguen hacer las cosas”*.

Por otro lado, se encontraban las estudiantes que ya tenían un mayo recorrido en los deportes y pertenecían a los equipos de voleibol y baloncesto. En este grupo de estudiantes se notó el compromiso y seriedad al momento de realizar la actividad, pues para ellas, el objetivo en el momento de la investigación eran los Juegos Intercolegiados donde pueden demostrar sus habilidades, además de tener la oportunidad de interactuar con diferentes personas que comparten el mismo gusto por el deporte.

A partir de lo anterior, se puede considerar que dentro de las prácticas diarias muy pocas estudiantes se preocupan realmente por llevar un estilo de vida saludable. Esto se da porque no consumen una dieta balanceada o alimentos saludables y al contrario, optan por consumir alimentos altos en calorías y azúcar que no aportan al cuidado de su salud. Asimismo, hay una ausencia de actividad física bien sea por pereza o falta de motivación, ya que no tienen una meta clara al practicar algún deporte, aquí juega un papel importante el cuerpo individual. No obstante, se hace evidente cómo algunas

estudiantes tienen un interés por realizar actividad física y consumir alimentos saludables, ya que poseen un objetivo particular el cual se ve traducido en ganar reconocimiento deportivo. En este sentido, el cuerpo social juega un papel importante, ya que estas estudiantes están motivadas demostrar sus habilidades en los Juegos Intercolegiados y hacen parte de un colectivo en el que se incentiva el trabajo en equipo y el cuidado de los cuerpos para poder ganar.

### **Auto imagen: la construcción del cuerpo individual a partir de las experiencias subjetivas**

La auto imagen hace referencia a la forma en la que las personas se ven a sí mismas tanto de manera física como las percepciones que tienen sobre su forma de ser, sus experiencias y todo lo que constituye a una persona. Para dar cuenta de dicha auto imagen, las corpografías fueron claves ya que fueron ilustraciones en las que las estudiantes se describieron tanto física como emocionalmente, en donde expusieron sus gustos y preferencias y a la vez señalaban lo que no les simpatizaba en su imagen. Las corpografías sirvieron como excusa para que las participantes hablaran de situaciones emocionales que marcaron su vida como la muerte de un ser querido; la separación de los padres; la falta de atención y comprensión por parte de los mismos; la enfermedad y los cambios tanto físicos como psicológicos que han sufrido durante la adolescencia. Es importante señalar que las ilustraciones de las imágenes en su totalidad fueron siluetas de cuerpo y no precisamente haciendo referencia a ellas mismas; las ilustraciones presentan figuras femeninas del cuerpo de una mujer, notándose en las estudiantes de los grados sexto a octavo cierta indiferencia por dibujar figuras esbeltas y con curvas pronunciadas, al contrario, las ilustraciones muestran imágenes haciendo referencia a muñecas sonrientes. En las participantes de estos cursos fue notorio cómo el hecho de ser activas o inactivas físicamente afecta la forma en la que se ven a ellas mismas. Por un lado, una estudiante de sexto que no es activa mencionó *“mi cabello me gusta, me gusta peinarme con moños”*, otra estudiante con las mismas características de la anterior respondió lo siguiente al preguntarle sobre la belleza de una mujer *“la parte más importante de una mujer es la cara el rostro refleja belleza, el cuerpo lo caracteriza los senos y la cola”*. Por otro lado, una estudiante de séptimo quien es activa al preguntarle sobre la belleza respondió *“lo que más me gusta de mi cuerpo es mi nariz y lo que menos me gusta de mi cuerpo son mis piernas son muy flacas [...] pienso que los más importante de una mujer son sus sentimientos y personalidad”* (Ver anexos, imagen 1 y 2).

Lo contrario pasó con las estudiantes de los grados noveno, décimo y once, en ellas las imágenes ya tomaban figuras casi perfectas del cuerpo de una mujer delgada enunciando lo que más les agradaba físicamente de su cuerpo. Además, se acentuaba más la noción de belleza femenina en los cuerpos. En este ejercicio se hizo evidente cómo en las edades de 14 a 16 existe una mayor exigencia por la apariencia física y les afecta mayormente que sus cuerpos no cumplen ciertas condiciones (Ver anexo, imagen 3).

*“lo que menos, menos gusta de mí es mi tronco abdomen, pecho y cintura [...] el acontecimiento que ha marcado mi vida es el momento en el que no pude seguir realizando mi deporte[...] no soy completamente feliz los dolores muchas veces no me permiten realizar una gran cantidad de cosas[...] mi sueño es ser activa y saludable, también afecta mi vida social y profesional”* (Estudiante de noveno, 14 años de edad, activa)

*“el cuerpo de una mujer lo caracteriza la cadera, cintura, senos cola y las piernas [...]”yo me considero que tengo un cuerpo bonito, pero quiero ser más linda [tener un] cuerpo ideal,*

piernas torneadas que no sea exagerado si no moderado [...] me gusta mucho el cuerpo de Greicy” (Estudiante de once, 16 años de edad, no activa)

Ahora bien, dentro de este apartado es importante destacar cómo el cuerpo individual está permeado por las exigencias sociales. Es decir, a medida que las jóvenes van aumentando su edad, se va constituyendo una idea de cuerpo ideal que responde a ciertas imágenes que están presentes en los medios de comunicación, propagandas y redes sociales que de alguna manera sugieren cómo debería ser el cuerpo femenino. Esto afecta la forma en que las adolescentes se ven a sí mismas porque no se sienten a gusto con su cuerpo y desean parecerse a otras personas, poniendo en juego la construcción de su cuerpo individual a partir de sus propias experiencias y vivencias y por el contrario, lo construyen a partir de cómo los estándares sociales les dicen que deben ser.

### **Noción del cuerpo y su relación con la actividad física y la salud**

A través de las entrevistas salieron a relucir las definiciones que tienen las adolescentes sobre el cuerpo: *“Es materia, es el medio de trasportarnos y hacer actividad”*, *“Es lo más valioso y debemos cuidarlo”*, *“Nos identifica como somos”*, *“Templo de dios, lo que dios creó en mi”*. *“el cuerpo es la persona”*, *“el cuerpo representa pureza”*. Algo curioso durante las entrevistas, es que las estudiantes respondían las preguntas sobre el cuerpo, teniendo en consideración lo que escuchan en sus entornos sociales y escolares *“pienso que lo más importante de una mujer son sus sentimientos y personalidad”*, *“cuerpo perfecto no debería existir, no nos dejemos influenciar por la sociedad”*, *“cuerpos bellos son curvas”*, *“en el caso de mi mama aún conserva su cuerpo”*. Igualmente, dentro de las entrevistas también se habló de los diferentes tipos de cuerpo y la definición de lo que era un cuerpo bello, sano y saludable desde el punto de vista de las estudiantes. Las respuestas fueron puntuales cuando definían que era un cuerpo bello. Por un lado, se refería a una buena figura y por otro se refería a los sentimientos. Un cuerpo sano lo catalogaron en su gran mayoría como un *“cuerpo completo”* al que no le hacía falta ninguna parte del cuerpo. Por último, un cuerpo saludable era un cuerpo que *“no estaba enfermo”*.

Ahora bien, para definir las categorías cuerpo y actividad física a partir de las percepciones de las adolescentes, las preguntas hacían referencia a la motivación por practicar actividad física. Al responder, algunas estudiantes hacían referencia a que no tenían ninguna motivación para realizarla, mientras que otras decían que había una obligación o que las imponían realizar algún tipo de actividad, por ejemplo, el colegio. Algunas respondieron que había miembros de la familia que realizaban algún tipo de ejercicio y que podrían ser un motivador para lograr hacerlo, para otras estudiantes había gusto de caminar porque les gustaba hacerlo más no por tener un hábito de actividad física *“Voy con mis papás a caminar muy de vez en cuando, casi no me gusta practicar deporte. Mi hermana dice que quiere ser más delgada, a veces hace ejercicio, va sola al gym”*.

Con el fin de tener una idea más clara sobre cómo las participantes entendían y relacionaban las categorías de salud y enfermedad, se realizaron preguntas sobre el autocuidado y enfermedad donde las estudiantes referían el auto cuidado con la higiene personal y las visitas frecuentes al médico *“Me gusta cuidar mucho mi cara y mi cabello”*, *“Limpieza, cuidarse a sí mismo de otras personas”*, *“comer bien cuidarse y no cometer errores yo cuido mi cuerpo por que como saludable en mi casa, tomo mucha agua”*. La enfermedad fue un tema del que poco se habló pues se entendía como el

sentimiento que ellas tenían al enfermarse y por el cual no les gustaría volver a pasar “*cuando estoy enferma no me siento bien*” aunque casi no enfermo”.

A partir de las respuestas brindadas por las participantes, se hace evidente cómo el cuerpo político opera sobre el cuerpo individual, creando una significación particular de cómo los individuos deben entender su cuerpo y el de los demás. Primero, la forma en que instituciones como la medicina, religión, familiares, colegio, redes sociales, medios de comunicación, entre otras, definen los cuerpos influencia directamente en cómo las estudiantes definen el cuerpo, la catalogan y diferencian entre los cuerpos bellos/feos, sanos/insanos. Segundo, las estudiantes consideran la importancia de la actividad física gracias a lo que se les indica en el colegio y lo que les enseñan sus entornos familiares, pero se puede notar que no es una convicción personal. Por este motivo se podría decir que la mayoría de ellas no practican actividad física porque no lo consideran algo indispensable en sus vidas. Tercero, las participantes tienen ideas diferentes sobre qué es la salud. Estas diferencias encontradas podrían responder a cómo los discursos presentes en las familias y el colegio tienen una influencia en las estudiantes. Además, la forma en que cada participante relaciona la salud y el cuidado responde a sus intereses particulares y es ahí donde se ve el diálogo entre el cuerpo político y el cuerpo individual, en el que cada estudiante decide cuidarse de formas diferentes. Algunas deciden hacerlo en cuanto a físico y la alimentación, otras en la higiene; y otras en el cuidado y respeto de sus cuerpos respecto a los demás. Sin embargo, todas coinciden en algo en cuanto a la enfermedad y es que no les gusta estar enfermas y les gustaría evitarlo a toda costa. No obstante las respuestas que brindaron frente a esta categoría fueron muy vagas y poco consistentes.

## **Discusión**

De acuerdo a los resultados expuestos, se puede decir que las adolescentes en esta etapa de su vida, son seres humanos que se enfrentan a diferentes cambios tanto fisiológicos como psicológicos. Además, se hace evidente que dentro del entorno escolar viven la mayoría de experiencias que marcan sus vidas. A partir de la información brindada por las participantes, se puede afirmar que sus decisiones y formas de relacionarse con sus cuerpos están fuertemente influenciadas por aspectos sociales, culturales, familiares y escolares. Esto genera que las adolescentes mostraran importancia hacia los comentarios de sus familias, las recomendaciones dentro del colegio y la información brindada por medios de comunicación sobre: la forma de alimentarse, la práctica de ejercicio, la forma del cuerpo, entre otros.

No obstante, dentro de la investigación se pudo determinar que la edad es un factor que tiene una gran relevancia dentro de la forma en la que las adolescentes construyen la noción de sus cuerpos. Cuando son más pequeñas (11 a 13 años) identifican de manera más concreta los aspectos que les gustan de su cuerpo sin darle una importancia a su figura como tal, asimismo, resaltan aspectos que les gustaban sobre su personalidad y sentimientos. Mientras que cuando son mayores (14 a 16 años) tienden a ser más críticas sobre sus cuerpos y tienen ciertos ideales de belleza interiorizados por lo las participantes que afirmaban que preferían tener otro tipo de cuerpo o que deseaban que sus cuerpos se parecieran al de artistas o modelos.

En este punto es importante entrar en discusión, ya que según Muñoz (2006) el cuerpo femenino es un blanco de poder el cual se puede manipular y educar. Es así, que a las mujeres se les proporciona

la idea de que son seres que son “defectuosos” y deficientes al no cumplir con ciertos estándares de belleza y por eso son más dóciles y tienden a obedecer más. Por ello, la industria de la moda, la cosmética y la belleza tiene la necesidad de crear publicidad que promueve un modelo estético femenino particular para generar inseguridades en las mujeres y así, promover el consumo de sus productos (Muñoz, 2006). Como las jóvenes de 14 a 16 años ya poseen más conciencia sobre sus propios cuerpos y tienen mayor acceso a redes sociales, publicidad, entre otros mecanismos de difusión, esto genera que ellas se sientan inseguras sobre sus cuerpos y sean más duras con cómo se ven.

Ahora bien, en cuanto la actividad física se hizo evidente que hay una falta de interés por parte de las adolescentes por llevar a cabo un estilo de vida que permita el desarrollo de la actividad física como pilar para tener un cuerpo saludable. Si bien en los resultados se notó que las estudiantes tienen un conocimiento de la importancia de la actividad física, los discursos sobre la práctica de esta se enmarcan a que tienen que hacerla por obligación y no por un beneficio propio. Con base en esto, se puede decir que las estudiantes no tienen claridad sobre qué es la actividad física, ya que según la OMS considera la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. En este sentido, la actividad física no solo se relaciona con hacer ejercicio o deporte sino también con “otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas” (OMS, 2019). Debido a la falta de información o claridad sobre qué es la actividad física, la mayoría de las participantes la relacionan con ir al gimnasio o practicar deportes de manera seguida y no como una forma de mantenerse activas a través de diferentes tipos de actividades. Es así que algunas de las adolescentes realizan actividad física sin saber la importancia que trae para la salud, la hacen por diversión sin darse cuenta que se está desarrollando un hábito. Estas estudiantes consideran la práctica de actividad física como un momento de interactuar, divertirse e intercambiar experiencias.

Con base en lo anterior, se evidencia cómo la actividad física está presente en la vida de las estudiantes, ellas la practican constantemente a través de actividades como: el juego, patinar, caminar, entre otras. Sin embargo, al tener una idea vaga y poco clara sobre la importancia de esto, no ven la relación con sus cuerpos y el beneficio que estar en movimiento trae a sus vidas. Esta percepción de considerar a la actividad física como solamente el ejercicio puede estar atada a los discursos y significaciones que les ha dado el colegio y la familia. Es por eso que, siguiendo lo mencionado por Scheper-Hughes y Lock (1987) se refleja como el cuerpo político permea el cuerpo individual y le da una a entender una forma particular de relacionarse consigo mismo, a partir de unas normas y definiciones puntuales sobre cómo cuidar el cuerpo. En este caso, el cuerpo político es moldeado según las definiciones de actividad física que les brinda a las estudiantes tanto el colegio como sus familiares.

Lo expuesto en este artículo permite que entren a dialogar categorías como la salud y la belleza, las cuales según la percepción de las participantes requieren grandes cuidados. Entre estos cuidados se encuentran las necesidades por adquirir distintos productos como dietas restrictivas y rutinas de ejercicio. Esteban (2004) llama esto la “regulación de lo corporal”, y lo relaciona con cuatro aspectos fundamentalmente. Estos son la alimentación, el estado físico, la apariencia estética y la sexualidad. En cada uno de ellos, esta convivencia entre consumo y control se manifiesta, y por ende la

---

subjetividad construida a partir de la corporalidad está atravesada y determinada por esta dinámica contradictoria.

No obstante, estas realidades no afectan por igual a hombres y mujeres. Gracias a medios como la publicidad, se reproducen imaginarios que asocian los aspectos corporales y la constitución de subjetividades a la sexualidad. Esto implica una serie de problemáticas respecto a la corporalidad como formadora de subjetividades. Una de ellas, es que la publicidad y medios de comunicación propenden por la liberación o emancipación de lo corporal, siendo que realmente el objeto de estos actos es constituir corporalidades ceñidas a una forma única y particular de cuerpo. Es decir, buscan que las mujeres logren ‘liberarse’ de las dinámicas corporales reales con el fin de alcanzar exitosamente una corporalidad ideal. Se trata, por tanto, de una idea de liberación que supone restricciones, regulaciones y controles severos, y por ende una idea contradictoria.

## **Conclusiones**

En conclusión, la construcción del cuerpo en las adolescentes va cambiando según la edad y el contexto en el cual se encuentren. Por ello, es necesario entender al cuerpo como actor porque a través de este las adolescentes experimentan y relacionan con las demás personas. El cuerpo permite el desarrollo de actividades y prácticas corporales, que, aunque las participantes no sean conscientes de su importancia trae una serie de beneficios a la salud y al bienestar. Sin embargo, ellas no perciben los beneficios de realizar actividad física para la salud. Esto se debe a una falta de información por parte del colegio, ya que no cuenta con personal adecuado para capacitar tanto a la comunidad educativa como a los padres de familia sobre estas temáticas. También hay una ausencia de conocimiento sobre la buena alimentación y el consumo de comidas balanceadas que pueden traer consecuencias a futuro sobre los cuerpos de las adolescentes. En este punto pareciera que las estudiantes tienen una preocupación por cuidar la apariencia física de su cuerpo, pero no llevan a cabo actividades que funcionen para mantener su bienestar corporal.

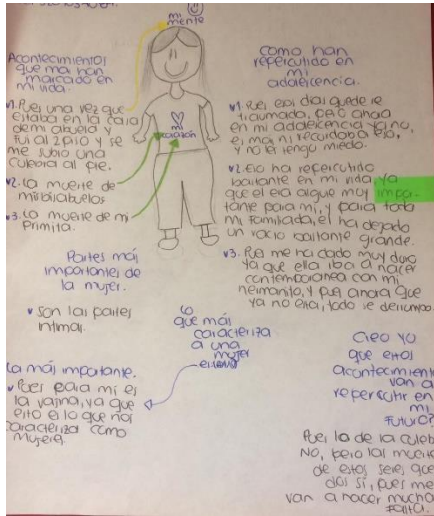
Por último, es importante proponer que este artículo sirva como insumo para que se promueva un programa o proyecto que lleve a toda la comunidad educativa a convertirse en personas propagadoras para adquirir buenos hábitos alimenticios con el fin de prevenir enfermedades futuras.

## **Anexos**

### **Imagen 1**

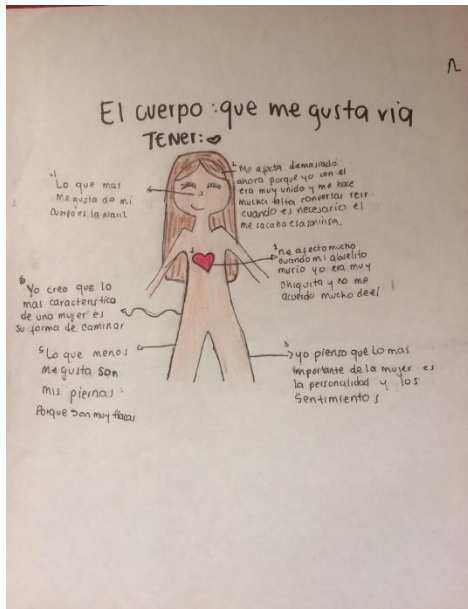
---





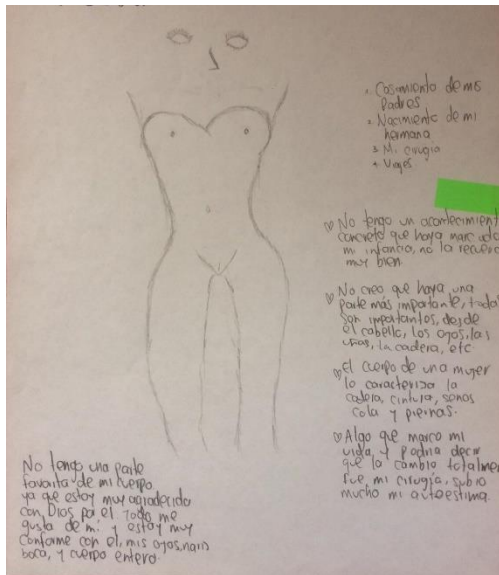
(Corpografía estudiante de sexto, no activa)

## Imagen 2



(Corpografía estudiante de séptimo, activa)

## Imagen 3



(Corpografía estudiante de once, no activa)

## Bibliografía

Álvarez, A. (1996). El constructivismo estructuralista: La teoría de las clases sociales de Pierre Bourdieu. *Revista Española de investigaciones Sociológicas*, 145-172.

Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *REV CHIL NEURO-PSIQUIAT*, 319-334.

Cisterna, F. (2005). Categorización y triangulación como proceso de validación del conocimiento de la investigación cualitativa. En F. C. Cabrera. *Theoria*, vol 14.

Camacho-Miñano, M. J. (2013). Contradicciones del significado de la actividad físico-deportiva en las identidades corporales de las chicas adolescentes. *Universidad complutense de Madrid*, 15-35.

Diego Corteza, M. G.-M.-C. (2016). EMPÍRICO Influence of sociocultural factors on body image from the perspective of adolescent girls. *Mexican Journal of Eating Disorders*.

Douglas, M. (2010). *Mary Douglas. El cuerpo como microcosmos en el contexto de la pureza ritual*. Valencia : Diazotec, S. A.

Dr<sup>a</sup>. D<sup>a</sup>. María Inés Táboas Pais, D. D. (1er trimestre, 2011). LOS MODELOS CORPORALES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE: HACIA UNA SUPERACIÓN DE LOS ESTEREOTIPOS DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 101.

Dr<sup>a</sup>. D<sup>a</sup>. María Inés Táboas Pais, D. D. (2011). LOS MODELOS CORPORALES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE: HACIA UNA SUPERACIÓN DE LOS ESTEREOTIPOS DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 101.

Elsy Bonilla Castro, P. R. (s.f.). *Más allá del dilema de los métodos*. Grupo editorial Norma.

Esteban, M. L. (2004). Estudio del cuerpo en las ciencias sociales. En *Antropología del cuerpo* (págs. 19-27). Argentina: Bellatierra.

Faroh, A. C. (2007). Cognición en el adolescente según Piaget y Vygotski. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 148-166.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría* .

Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México : McGRAW-HILL .

Hillesheim\*, B., Somavilla, V. d., Lara, L. d., & Dhein, G. (2005). Prácticas de salud y construcción del cuerpo femenino. *PAPSIC*.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2010). *RESUMEN EJECUTIVO ENSIN*. Bogotá: Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia.

Jimena Silva, J. B.-T. (2013). UN MODELO METODOLÓGICO PARA EL ESTUDIO DEL CUERPO EN INVESTIGACIONES BIOGRÁFICAS: LOS MAPAS CORPORALES. *ALPHA*, 164-167.

Krauskopf, D. (1995). *Las conductas de riesgo en la fase juvenil*.

Lupton, D. (2000b). "Bodies, Pleasures and the Practices of the Self In". En: Gary L. Albrecht, Ray Fitzpatrick and Susan C. Scrimshaw. *The Handbook of social Studies in health and medicine*. California: SAGE Publications, 131-157.

Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva visión.

Martínez, A. (2004). La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas. *Revista de sociología*, 134 -148.

---

Millano Camacho, M. J., Fernández García, E., & Rodríguez Galeano, M. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva. *Revista Internacional del ciencias del deporte*, 3-18.

Moreno, N. A. (2012). De la cultura del cuerpo al culto del cuerpo. *Cuerpo, cultura y movimiento*, 113-137.

Muñoz, Beatriz. “De la misoginia corporal y la perfección patriarcal. Algunas notas sobre la construcción del cuerpo femenino”. En: *Cuerpo y medicina. Textos y contextos culturales*. Cáceres. CICON. 2006,85-112.

Nieves, I. C. (Diciembre de 2009). La imagen corporal: Hacia una construcción social para la psicología social industrial. *POIÉISIS*.

Organización Mundial de la Salud (2019). Sobre Actividad física. Página web: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Organización Mundial de la Salud (2019). Sobre alimentación. Página web: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Orellana, T. (2015). Canon, delgadez y desnudez del cuerpo. Cinco miradas sobre la belleza. *Teoría del arte*, 55.

Orellana, T. (s.f.). Canon, delgadez y desnudez del cuerpo cinco miradas sobre la belleza. *TEORÍA DEL ARTE*.

Sánchez, C. M. (2017). Género y práctica de actividad física en Santander, Colombia. *Revista de observatorio de salud pública de Santander*.

Mármol, M., & Sáez, M. (2011). ¿De qué hablamos cuando hablamos de cuerpo desde las ciencias sociales? *Question*, 1(30). Recuperado de <http://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/question/article/view/1058>

Sauquillo, J. (1987). Poder político y sociedad normalizada en Michel Foucault. *Revista de estudios políticos*, 181-203.

Scheper-Hughes, N., & Lock, M. M. (1987). The mindful body: A prolegomenon to future work in medical anthropology. *Medical anthropology quarterly*, 1(1), 6-41.

Taylor, S., & Bogdan, R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A .

---

Tnia, O. (2015). Canon, Delgadez y desnudez del cuerpo: cinco miradas sobre la belleza. *Revista de Teoría del arte*, 56-64.

---