

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD  
FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE  
BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

**Elbert Armando Fonseca Guarín**

**Trabajo de grado para optar al título de**

**Magíster en Actividad Física y Salud**

**Universidad del Rosario**

**Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud**

**Maestría en Actividad Física y Salud**

**Bogotá, Diciembre de 2019**

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

**Elbert Armando Fonseca Guarín**

**Tutor:**

**Lilia Virginia García Sánchez Ft. MSc.**

**Universidad del Rosario**

**Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud**

**Maestría en Actividad Física y Salud**

**Bogotá, febrero de 2019**

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

**CONTENIDO**

RESUMEN.....	4
INTRODUCCIÓN.....	7
PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	10
JUSTIFICACIÓN.....	16
ANTECEDENTES.....	18
OBJETIVOS.....	20
Objetivo general.....	20
Objetivos específicos.....	20
METODOLOGÍA.....	20
Unidad de estudio.....	21
Población y muestra.....	21
Mecanismos e instrumentos de recolección, procesamiento y análisis de la información.....	22
Procesamiento y análisis de la información.....	23
Aspectos éticos.....	23
MARCO TEÓRICO.....	23
RESULTADOS.....	28
DISCUSIÓN.....	32
CONCLUSIONES.....	36
REFERENCIAS.....	37

## RESUMEN

**Introducción.** El estudio de las subjetividades que inciden en la práctica de la actividad física (AF) en mujeres escolares adolescentes aporta información que permite diseñar estrategias puntuales, con el fin de incrementar su práctica. Estudios anteriores muestran, que existen diferencias desde el punto de vista del género, en la práctica de la AF, sin embargo, estas investigaciones se han centrado en analizar los motivos que facilitan o limitan la práctica, sin diferenciar por género. Otro aspecto para analizar es que una de las instituciones clave en la instauración de hábitos, es la escuela, motivo por el cual, el estudio de subjetividades en este colectivo de mujeres puede aportar información relevante que permita comprender y adaptar mejor las estrategias para la práctica permanente de AF. **Objetivo.** Identificar las subjetividades que inciden en la práctica de la AF en mujeres escolares adolescentes del colegio Fernando González Ochoa de la ciudad de Bogotá. **Método.** Estudio cualitativo con diseño fenomenológico que analizó la subjetividad desde las categorías “*ser y hacer*”, determinantes de la práctica de AF. Para ello, se realizaron entrevistas individuales semiestructuradas a diez mujeres escolares adolescentes, en edades entre los 10 y 14 años, previos consentimiento y asentimiento informados. **Resultados.** Durante el estudio se pudo establecer que existen varios elementos asociados a la subjetividad que inciden en la práctica de la AF de las participantes como: la influencia familiar, los roles de género, la estética y las relaciones de poder. **Discusión.** El tema de las subjetividades en AF es poco estudiado. Los resultados de anteriores investigaciones involucran tangencialmente conceptos como la familia, los roles de género, los estereotipos de belleza, sin profundizar en ello. **Conclusiones.** El presente estudio, entregó elementos de gran importancia para el

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

desarrollo de nuevas investigaciones a partir de la subjetividad en mujeres adolescentes, a partir del cual se pueden desarrollar propuestas para la promoción y participación de las mujeres adolescentes en la práctica de la AF.

Palabras clave: subjetividad, adolescencia, mujer, actividad física

**ABSTRACT**

**Introduction.** The study of subjectivities that affect the practice of physical activity in adolescent school women provides information that allows the design of specific strategies, in order to increase their practice. Previous studies show that there are differences from the point of view of gender, in the practice of physical activity, however, these investigations have focused on analyzing the reasons that facilitate or limit the practice, without differentiating by gender. Another aspect to analyze is that one of the key institutions in the establishment of habits, is the school, which is why the study of subjectivities in this group of women can provide relevant information that allows us to better understand and adapt strategies for practice Permanent physical activity. **Objective.** Identify the subjectivities that affect the practice of physical activity in adolescent school women of the Fernando González Ochoa School in Bogotá. **Method.** Qualitative study with phenomenological design that analyzed the subjectivity from the categories "being and doing", determinants of the practice of physical activity. To this end, semi-structured individual interviews were conducted with ten teenage school women, between the ages of 10 and 14, with prior informed consent and assent. **Results.** During the study, it was possible to establish that there are several elements associated with subjectivity that affect

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

the practice of the participants' PA, such as family influence, gender roles, aesthetics and power relations. **Discussion.** The subject of subjectivities in AF is poorly studied. The results of previous research tangentially involve concepts such as family, gender roles, beauty stereotypes, without delving into it. **Conclusions.** The present study delivered elements of great importance for the development of new research based on subjectivity in adolescent women, from which proposals for the promotion and participation of adolescent women in the practice of PA can be developed.

Keywords: subjectivity, adolescence, woman, physical activity

## INTRODUCCIÓN

Las investigaciones que han enfocado su interés en describir los hábitos de variados grupos poblacionales en cuanto a actividad física (AF) y salud, muestran una gran variedad de perfiles y conductas que permiten identificar claramente que la AF como elemento saludable no es un hábito igualmente seguido por todos los grupos poblacionales debido a variables propias del contexto en las que se desarrollan (González, Pérez y Alarcón, 2017).

A pesar de lo anterior, las investigaciones han avanzado en los diferentes grupos etarios y poblacionales y esto permite generar estrategias que aumentan la relación positiva entre la AF y la salud (Martin, Espada, Moscoso, Jiménez-Beatty, Santacruz, y Jiménez, 2018), por tanto, al tener en cuenta esta realidad y el interés por acrecentar la AF en los diferentes grupos poblacionales, ha surgido una línea de investigación que pretende identificar los motivos que fomentan el inicio, mantenimiento y abandono de estas prácticas (González et al, 2017), y aunque en su mayoría estos estudios se enfocan en los beneficios de su práctica o en las consecuencias de su abandono de forma general, son muy pocas las investigaciones que generan información diferenciada por género en cuanto a las razones por las cuales ciertos grupos mantienen su práctica como estilo de vida.

Un aspecto que llama la atención en los resultados de las investigaciones es la coincidencia de varios de estos trabajos en mostrar como las mujeres son quienes generalmente tienen niveles de práctica más bajos (Gonzalez et al, 2017; Práxedes, Sevil, Moreno, del Villar, y García-González, 2016). Esta situación se mantiene en edades tempranas y en la adolescencia, no obstante estos niveles de AF son preocupantes ya que

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

este sector de población se encuentra en una etapa decisiva que influirá notablemente en la adquisición y consolidación de hábitos saludables para el resto de sus vidas (Beltrán, Sierra, Jiménez, González-Cutre, Martínez, y Cervelló, 2017); (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Martínez-Martínez, Chacón-Cuberos, y Espejo-Garcés, 2016) aun así, diversas investigaciones concluyen que un alto porcentaje de niños y adolescentes no practica suficiente AF de forma habitual (Beltrán et al, 2017).

Las recomendaciones sobre la práctica de AF a nivel mundial, han permitido un cambio en los estilos de vida que impactan directamente en la salud de cada individuo, convirtiéndolas en una herramienta fundamental de la salud pública (Hormiga, 2015). debido a que las nuevas generaciones están expuestas a avances tecnológicos que las alejan de la AF y en el caso particular de las mujeres, a factores subjetivos propios del género, relacionados con su forma de sentir, pensar y actuar en torno de la AF (Cabrera, 2014).

Actualmente en el marco de la promoción de los hábitos de vida saludable, la AF y el deporte en el mundo actual se han constituido en una herramienta de salud deseable y altamente aplicada (Parada, 2009). No obstante, en algunas regiones del mundo al problema del sedentarismo no se le ha dado la importancia que se merece, a pesar de los altos índices de inactividad de sus pobladores, y aunque el factor económico podría ser un motivante para promover activos estilos de vida y de esta manera prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (E.C.N.T), dichos gobiernos no han dado la importancia que el tema requiere. En América Latina, estas enfermedades son las



**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

principales causas de muerte y se espera que su prevalencia continúe en aumento (González, Sarmiento, Lozano, Ramírez, Grijalba, 2014).

Por lo anterior, Aunque exista amplia información sobre las recomendaciones mundiales en salud en los llamados países del tercer mundo, estos limitan su puesta en práctica, ya que son pocos los gobiernos que han destinado un rubro específico para adelantar programas que fomenten la AF, desligándola del deporte, los gimnasios o el alto rendimiento Y en este sentido, son muchos menos los que han centrado sus investigaciones a las conductas relacionadas con el género como limitante o motivante en la práctica de la AF.

En países como Colombia, gran parte de la población no tiene una práctica acorde de las recomendaciones mundiales sobre hábitos de vida saludable (Hormiga, 2015), pero la evidencia existente sobre los beneficios de la AF para la salud, ha hecho que el país enfoque esfuerzos en su lucha contra el sedentarismo, y aunque los recursos aun no son los suficientes, se han desarrollado estrategias para su incorporación en la vida de los ciudadanos; esta promoción de hábitos saludables conlleva necesariamente una orientación sobre la frecuencia e intensidad de su realización para obtener los efectos deseables (Pineros y Pardo, 2010).

Pero todo lo anterior aún no es suficiente, ya que los estudios también han demostrado que hay unos elementos estructurales como son la escolaridad, el nivel socioeconómico, el tipo de ingresos y por supuesto el género que influyen en la adquisición de estilos de vida saludable o no saludable (Lucumí, Grogan-Kaylor, Espinosa-García, 2013). Todo ello es especialmente importante en la infancia y

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

adolescencia ya que se consideran períodos críticos para la adopción de una serie de hábitos y un estilo de vida saludable y activo que puedan persistir en la transición a la etapa adulta (Sevil, Abós, Julián, Murillo, García-González, 2015).

En la ciudad de Bogotá se adelantan diferentes estrategias que invitan a la práctica de la AF en todos sus niveles, y que procuran una mayor participación de la ciudadanía de todas las edades, de todos los sectores de la ciudad y de todos los gustos. Las escuelas de formación deportiva, la ciclo vía, muévete Bogotá, 40 x 40 son algunas de las estrategias que promueven estilos de vida saludables, pero que desconocen ciertas particularidades ya que su enfoque se basa en los resultados de estadísticas generales.

Al tener en cuenta lo anterior, es claro que hay información insuficiente sobre el potencial y el rol de la mujer en la AF y el deporte, por tal razón se debe estudiar la situación actual, para buscar como finalidad última el desarrollo de estrategias que fomenten el derecho a la AF y el deporte para la mujer (García, Flores, Rodríguez, Brito, Peña, 2008).

El objetivo principal de esta investigación es indagar sobre las subjetividades que inciden en la práctica de la AF en las mujeres escolares adolescentes, en busca de acciones más efectivas que promuevan una mayor participación de estas en la práctica regular de la AF moderada o intensa.

## **PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

En el mundo, las investigaciones sobre la AF han aportado evidencias que demuestran los beneficios que tiene la práctica regular de esta sobre la salud de la

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

población, OMS. (2010). Estas evidencias, han permitido que las comunidades científicas y organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), desarrollen guías como la estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (RAFS), que recomendó que los Estados Miembros desarrollaran planes de acción y políticas nacionales para incrementar los niveles de AF de sus poblaciones (OMS, 2010)

En el caso de Colombia, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (2011), identificó que solo el 26% de la población entre los 13 y los 17 años cumple con el nivel mínimo de AF recomendada y en la población entre los 18 y 64 años, el porcentaje es cercano al 42,6. Además, estudios epidemiológicos sobre la práctica de AF han mostrado diferencias por sexo, al ser las mujeres quienes generalmente tienen niveles de práctica más bajos, aun en edades tempranas, aunque en algunos estudios esta diferencia se ha evidenciado especialmente en la AF realizada en el denominado tiempo libre (Hormiga, 2015), en estos estudios son evidentes las desigualdades por sexo, nivel socioeconómico y nivel educativo, mostrando a su vez, mayor prevalencia de inactividad física en las mujeres mayores, siendo aún mayor la desigualdad en países en desarrollo (González et al, 2014).

Existe suficiente información que permite plantear que a pesar de los diferentes proyectos para la promoción de la AF y a pesar de los numerosos cambios curriculares en la clase de educación física, el rol de la mujer y su participación en estas actividades es insuficiente; para la ciudad de Bogotá existen vacíos en cuanto a información detallada por localidades que se refieran a elementos involucrados en la participación o no de la mujer en AF, y específicamente en los sectores más vulnerables de la ciudad como lo es

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

la localidad de Usme, que a nivel de Bogotá ocupa el primer puesto en porcentaje de pobreza multimodal con un 10.9%, siendo la dimensión de la salud la más visible con un porcentaje del 70.1% (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2017)

A pesar de que en la actualidad hay un claro reconocimiento de los beneficios de la AF sobre la salud, los resultados de las investigaciones que han buscado medir los niveles de AF, señalan que un sector importante de la población no alcanza una práctica acorde con las recomendaciones establecidas. En América, las cifras muestran una alta prevalencia de inactividad física en la población adulta, cerca del 37,8% en el caso de las mujeres y 26,7% en los hombres, (OPS, 2017).

Un aspecto que llama la atención de las investigaciones sobre AF en niños y adolescentes colombianos, es el hecho de que gran parte de esta población no cumple las recomendaciones mínimas de AF diaria (Prieto-Benavides, Correa-Bautista, y Ramírez-Vélez, 2015). Los estudios identifican que los adolescentes no alcanzan los niveles mínimos recomendados de AF, por ello es relevante destacar que esta población es la que presenta mayores deficiencias en la condición física, ya que de acuerdo con la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN, 2015) tan solo el 7,6% de las mujeres entre los 13 y los 18 años cumplen con las recomendaciones mínimas de AF, mientras que en el caso de los hombres de la misma edad el porcentaje es mucho mayor 18.7%.

Las investigaciones desarrolladas en la línea de la AF y adolescencia en su mayoría están relacionadas con la medición de los niveles de cumplimiento o evaluar la efectividad los programas de intervención. Estos trabajos han coincidido en identificar a las adolescentes como un grupo de especial atención debido a que están más expuestas a los riesgos sobre

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

la salud que acarrea la práctica nula o escasa de hábitos de vida activos y saludables. A pesar de que esta información es esencial, las propuestas que tratan de profundizar y explorar las razones que originan estas diferencias son limitadas, al igual que aquellas buscan dar cuenta de los elementos sociales y culturales que rodean estas marcadas diferencias.

Actualmente, existe trabajos que se han desarrollado en la línea de los estudios sociales de la AF, estos han buscado identificar los imaginarios y las representaciones sociales de los adolescentes sobre la AF y la salud. Desde estos abordajes se considera que la construcción del conocimiento esta mediada por procesos intersubjetivos y se ha dado un lugar importante al entendimiento del mundo subjetivo y al contexto en el que se producen y las subjetividades compartidas socialmente por los individuos (Correa, 2016; Murcia, Jaramillo, 2005).

Al seguir esta línea de trabajo, la presente investigación tiene como eje teórico la antropología de la subjetividad. En esta dirección, busca aproximarse a la realidad de las escolares adolescentes para conocer los estados internos (referidos a los modos de percepción, afectos, pensamientos, temores), así como las formaciones culturales y sociales que producen y generan determinadas “estructuras de sentimiento” relacionadas con la práctica de la AF. Desde este interés se propone atender al campo de la acción, la práctica, sentido representación y sensibilidad de las adolescentes, al considerar las circunstancias sociales, espaciales y temporales propias en las que viven y la manera en que estas las condicionan.

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

El estudio de los beneficios de la AF desencadena una serie de investigaciones que arrojan como resultado algunas recomendaciones que permiten la reducción de múltiples enfermedades asociadas al sedentarismo, aunque en la actualidad se dispone de gran evidencia sobre los beneficios de la práctica de AF en la salud humana, en muchos países, incluido Colombia, gran parte de la población no tiene una práctica acorde a las recomendaciones establecidas (Hormiga, 2015).

Es imprescindible el desarrollo de hábitos físico-saludables en edad adolescente, ya que es uno de sus ejes esenciales en el que se mejora las destrezas físicas y motrices, favoreciendo el conocimiento corporal y promoción de la salud (Castro-Sánchez et al., 2016); Investigaciones en este grupo de edad han permitido generar algunas recomendaciones a nivel mundial que sugieren cambios en los estilos de vida. Actualmente, se recomienda a los niños y adolescentes acumular al menos 60 minutos de AF aeróbica de moderada a vigorosa intensidad cada día. No obstante, la mayor parte de la población infantil y adolescente en Colombia no cumple estas recomendaciones (Prieto-Benavides et al., 2015).

A pesar de los estudios realizados y de las numerosas recomendaciones, la inactividad física actualmente predomina en toda la población, en particular la adolescente, lo que genera consecuencias sobre la salud (Ramos-Caballero, García-Sánchez, Páez, Pedroza, Mendoza-Romero, y Mancera-Soto, 2016). Estudios epidemiológicos sobre la práctica de AF han mostrado diferencias por sexo, al ser las mujeres quienes generalmente tienen niveles de práctica más bajos, aun en edades tempranas, aunque en algunos estudios esta

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

diferencia se ha evidenciado especialmente en la AF realizada en el denominado tiempo libre (Hormiga, 2015).

Aunque los estudios dan un valor porcentual para ambos sexos, el descenso en cuanto a el cumplimiento de las recomendaciones es mucho más notoria en el grupo de mujeres que pasan de la niñez a la adolescencia, quienes según esos mismos estudios disminuyen su participación en actividades físicas con el paso de los años como lo muestra la encuesta nacional de situación nutricional, en la que los datos muestran que el 35.8% de los niños entre 5 y 12 años cumplen con las recomendaciones en AF en escolares, en comparación con el 26% en niñas de la misma edad, mientras que los adolescentes entre los 13 y los 18 años presentan un cumplimiento de estas recomendaciones en un 18.7% en los hombres y tan solo en un 7.6% en las mujeres (ICBF, 2015).

Frente a esta situación, se hace necesaria la búsqueda de las diferentes subjetividades que limitan o impiden la práctica de la AF, que, en el caso de la población adolescente, se genera muchas veces por desconocimiento de la forma de promocionar prácticas adecuadas de actividades lúdico-recreativas, la falta de control en la exposición excesiva a la televisión, videojuegos e internet y la poca motivación por la interacción social con otros (Ramos-Caballero et al., 2016).

En este mismo orden de ideas se evidencia que tanto hombres como mujeres disminuyen en el cumplimiento de las recomendaciones, por ello, uno de los objetivos de desarrollo de este milenio es promover la igualdad entre los sexos con el fin de crear sociedades más equitativas (Silvia, Olga, Óscar, Andrea, y Carlos, 2014).

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

La ciudad de Bogotá no está exenta a estas preocupaciones, los resultados del estudio Fuprecol indica que el 42.3% de los hombres entre los 9 y 17 años cumplen con la recomendación de los 60 minutos al día, en comparación con el 31% en el caso de las mujeres del mismo grupo de edad (Prieto-Benavides et al, 2015),

A partir de lo expuesto, la pregunta que orienta la presente investigación se orienta a:  
¿Cuáles son las subjetividades que inciden en la práctica de la AF en escolares adolescentes?

### **JUSTIFICACIÓN**

Los adolescentes son un grupo de riesgo debido a que, por un lado, han aumentado de manera importante la inactividad física y las conductas sedentarias, como resultado del uso indiscriminado de nuevas tecnologías, particularmente la televisión, Internet, entre otros (Lavielle-Sotomayor et al., 2014). Es por esta razón que la escuela se convierte en un escenario indispensable para la adquisición y practica de estos hábitos de vida, pero principalmente la clase de educación física y aunque la inactividad aun es preocupante en la población, lo es aún más en la población femenina.

La situación sociocultural de las adolescentes de Usme caracterizada por múltiples dificultades requiere un estudio que permita generar nuevas estrategias con el propósito de hacer de la AF un elemento más incluyente para la mujer y en especial para las adolescentes. Por esta razón es indispensable explorar las diferentes subjetividades existentes entre la AF y el género femenino con el fin de encontrar nueva evidencia que potencialice la función preventiva de la AF.



**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

Los múltiples beneficios que tiene la realización de AF aumentan el interés de su estudio en numerosos sectores sociales (Castro-Sánchez, et al, 2016), que permiten ver las diferencias existentes entre diferentes grupos y con ello el descubrimiento de nuevos elementos que inciden en la práctica o no de la AF; aun así, los estudios realizados con estos grupos poblacionales muestran una gran diferencia entre los resultados obtenidos de hombres y mujeres de esta misma edad en cuanto al cumplimiento de las recomendaciones mundiales de práctica de la AF (Beltrán, et al., 2017)

Obtener este tipo de conocimiento permitirá ofrecer información relevante sobre la manera en que las adolescentes asumen e incorporan la AF en su vida diaria; de igual forma, permitirá a quienes diseñan y ejecutan los planes y programas de AF dirigidas a la población de adolescentes realizar prácticas más contextualizadas.

De acuerdo con lo anterior, se hace evidente proponer trabajos que permitan obtener una información adicional a la que ya ofrecen los estudios epidemiológicos de la AF, a través de la cual se pueda dar una mirada a la manera en que las adolescentes configuran los hábitos y las prácticas de AF, a los modos de pensar, sentir y hacer constitutivos y constituyentes que les sirven como modelos para interpretar y representar la realidad; así como a los marcos sociales y culturales que resultan definitivos en el aprendizaje y en la incorporación de la AF en los diferentes ámbitos.

Por lo antes expuesto es necesario analizar de forma más detallada no solo los aspectos ya conocidos sobre el incumplimiento de las recomendaciones, sino a la vez, iniciar un proceso de análisis de los factores que motivaron el cumplimiento por parte de ese pequeño porcentaje de mujeres adolescentes.

## **ANTECEDENTES**

A nivel mundial se encuentran estudios de género y AF, el rol de la mujer en la práctica del deporte, construcciones sociales sobre su participación, así como estilos de vida relacionados al género, variable a la que se le ha prestado especial atención y en la que la mayoría de estudios señalan que los chicos mantienen un estilo de vida más activo que las chicas (Beltrán, 2017) Hay suficiente evidencia sobre niveles de sedentarismo en la población femenina, pero insuficiente información sobre las subjetividades que inducen a las mujeres que tienen una práctica regular de AF a mantener dicho de estilo de vida.

Los diferentes estudios realizados en Colombia sobre educación física y adolescencia han arrojado resultados en cuanto a prevalencias de sedentarismo en este tipo de población (Murillo, Julián, García, Abarca-Sos, Zaragoza, 2014). De igual forma, las encuestas ENFREC, REPORT CARD, ENSIN, arrojan resultados que tienen que ver con prevalencias, estados nutricionales y estilos de vida en la población que permiten determinar las diferencias existentes entre los géneros en la participación de la AF. También se encuentran investigaciones que tienen que ver con el desarrollo de la clase de educación física, así como el rol del docente en el proceso de motivación para la práctica de la AF (Aibar, Julián, Murillo, García, Estrada, Bois, 2015).

De igual forma, algunas investigaciones indican que el nivel de cumplimiento de las recomendaciones internacionales para la práctica de AF es deficiente (Palomino-Devia, Reyes-Oyola, y Sánchez-Oliver, 2018), existiendo un mayor número de personas sedentarias respecto a las no sedentarias (Práxedes, Moreno, Del Villar, Sevil, García-González, 2016). Sumado a que un gran porcentaje de personas en el ámbito mundial, se

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica como resultado de la disminución del gasto de energía (Lavielle-Sotomayor, Pineda-Aquino, Jáuregui-Jiménez, y Castillo-Trejo, 2014),

En Bogotá los estudios sobre estilos de vida saludables, están discriminados por localidades o estratos sociales y aunque es muy poco lo que se ha investigado con respecto a AF desde una perspectiva de género, si se desarrollan actividades en el marco de la línea pedagógica de estilos de vida saludable de los Planes Integrales de Bienestar Estudiantil (Pibes), cuyo objetivo es fomentar la alimentación sana y la AF para mejorar la salud y la calidad de vida de los estudiantes del sistema educativo oficial, entre ellos las adolescentes de la localidad de Usme, (Secretaria de Educación Distrital, 2018).

Las investigaciones anteriores, han proporcionado una serie de datos que reafirman las diferencias existentes entre la práctica de la AF entre mujeres y hombres, al igual que las diferencias existentes en cada grupo de edad o estrato socio-económico, pero aún existe una gran deficiencia en cuanto a los factores que limitan o potencian su práctica ya que han centrado sus estudios en determinar la cantidad y no las razones de ello, de igual manera tampoco se hace evidente de que forma influye el resto de la sociedad en la decisión de practicar o no dichas actividades.

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

## **OBJETIVOS**

### **General**

Identificar las subjetividades que inciden en la práctica de la AF en mujeres escolares adolescentes del colegio Fernando González Ochoa de la ciudad de Bogotá.

### **Específicos**

1. Identificar los roles de género (ser y hacer) presentes en la población escolar adolescente del estudio, que inciden en la práctica de la AF.
2. Identificar las formas de expresión de las prácticas de dominación para la AF, presentes en las mujeres escolares adolescentes.

## **METODOLOGÍA**

La presente investigación es un estudio cualitativo enfocado en comprender como las estudiantes escolares adolescentes perciben y experimentan las subjetividades que inciden en su práctica de la AF, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados buscando con ello la naturaleza profunda de sus realidades (Hernández, Fernández, Baptista, 2014). El diseño fenomenológico, pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente (Salgado, 2007). El estudio buscó indagar sobre las subjetividades que organizan y generan “estructuras de sentimiento” entendidas desde este abordaje como “las maneras de ser”, así como los modos de percepción, afecto, pensamiento, deseo, temor, que animan a los sujetos actuantes entendidos en este estudio como “las formas de

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

hacer” para luego, describir las características más relevantes de cómo se presenta el fenómeno en cuestión en la cotidianidad de las escolares adolescentes del Colegio Fernando González Ochoa de la ciudad de Bogotá.

Con base en el marco teórico de referencia se definieron las categorías de análisis del estudio (ser-hacer) y con base en ellas, se elaboró un guion para realizar entrevistas semiestructuradas.

<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
<b>Maneras de ser</b>	Motivación
	Roles de género
<b>Maneras de hacer</b>	Corporalidad (imagen)
	Roles de género

### **Unidad de estudio**

La unidad de estudio fue el Colegio Distrital Fernando González Ochoa, de la localidad de Usme. Institución que fue seleccionada por la facilidad para acceder a la población de estudio ya que el investigador hacía parte de la planta docente, de igual

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

manera por contar con proyectos transversales en recreación y tiempo libre y tener un gimnasio escolar.

### **Población y muestra**

La población de estudio estuvo compuesta por mujeres escolares adolescentes tempranas en edades entre los 11 y 14 años (Pérez y Santiago, 2002), del Colegio Fernando González Ochoa de la localidad de Usme, quienes fueron seleccionadas a través de un muestreo teórico por conveniencia (Martín-Crespo y Salamanca, 2007). También se consideró para su inclusión, que al momento de la investigación estuvieran vinculadas a algún club o liga deportiva de forma regular. El propósito de este criterio, es que las participantes puedan dar cuenta, desde su experiencia, de los factores que influyen su participación en la práctica, desde la perspectiva de género. Por ser menores de edad se requirió consentimiento de los padres y asentimiento de las menores, en cumplimiento de los principios éticos de la declaración de Helsinki.

En el estudio no fueron incluidas adolescentes en situación de discapacidad de la institución.

### **Mecanismos e instrumentos de recolección, procesamiento y análisis de la información**

Para la recolección de información se realizaron entrevistas individuales semi-estructuradas, con preguntas clave vinculadas con las categorías de análisis del estudio: maneras de ser y las maneras de hacer. Estas entrevistas se realizaron a las adolescentes hasta obtener saturación de la información y fueron grabadas en audio.

### **Procesamiento y análisis de la información**

Las grabaciones de las entrevistas se transcribieron en formato Word, para facilitar el análisis temático de contenido, es decir, el estudio de los discursos en torno a las categorías de estudio que se generan y se reproducen alrededor del problema planteado.

Se realizó una clasificación y codificación de la información obtenida y los resultados fueron triangulados con el marco teórico de referencia para el análisis.

### **Aspectos éticos**

En concordancia con lo planteado por el Comité de Ética en investigación de la Universidad del Rosario, en la Sala de Ciencias Sociales y Humanas, el riesgo de la investigación, en una escala de 1 a 7, está en 3, al considerar que las mujeres participantes son menores de edad y por lo tanto se trata de población vulnerable. Pese a ello, por la naturaleza del tema a indagar, el riesgo es mínimo para ellas.

A los adolescentes participantes, se solicitó el consentimiento informado de los padres y el asentimiento informado. Las grabaciones realizadas solo fueron escuchadas por el investigador. La investigación cumplió con la declaración de Helsinki y con los estándares colombianos para investigación en salud (Resolución # 008430-1993 del Ministerio de Salud, artículo 11, literal b). Con el fin de mantener el anonimato y la confidencialidad de la información, la identidad de las participantes fue enmascarada con códigos y sus respuestas fueron codificadas para la clasificación de la información.

## MARCO TEÓRICO

El presente estudio se apoya en los núcleos temáticos referidos a subjetividad, adolescencia, género y AF en mujeres. En relación con las subjetividades, se toman como referencia las dimensiones analíticas, descritas por Cabrera (2014), en su propuesta teórico-metodológica para el estudio de la subjetividad, en especial las que refieren a las maneras de ser y a las maneras de hacer que son base fundamental de esta investigación.

Actualmente no ha sido posible ubicar publicaciones que relacionen la subjetividad de género con la AF, por ello es necesario entender la subjetividad y las dimensiones que de ella resultan tal y como lo define Cabrera (2014): “... modos de pensar, sentir y hacer, los sentimientos, significados, sentidos, conformados socioculturalmente que el sujeto tiene incorporados constitutivamente; como también lo que cada sujeto hace, siente, encarna y construye a partir de dicha constitución” (p.188). Esto significa que la subjetividad no surge de una construcción personal o individual, sino que es el resultado de una construcción social que se conforma en interacción y relación con otros.

A partir de los planteamientos de Cabrera (2014), existen dos categorías centrales: las **maneras de ser y las maneras de hacer**, que son, en definitiva, acciones, comportamientos o conductas, entendidas como el sentido práctico, que da cuenta del hacer con sentido y del sentido expresado en prácticas (Bourdieu, 1991).

Las maneras de “*hacer*”, permiten dar cuenta de qué hacen los sujetos con lo que son, con lo que tienen y con lo que pueden; es decir, lo efectivamente posible; esas



**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

maneras de “*hacer*”, conjugan el carácter activo, constituyente y transformador de la subjetividad a la vez que su carácter constituido (Cabrera, 2014).

Desde la perspectiva descrita por Vignale (2013), la subjetividad es un proceso mediante el cual se obtiene la constitución de un sujeto. Existen dos procesos de subjetivación, por un lado, los modos de objetivación que transforman a los seres humanos en sujetos, lo que significa que solo se puede ser sujeto al objetivarse y, por ende, estos modos son prácticas de objetivación; por otro lado, la manera como la relación con nosotros mismos, a través de una serie de técnicas de sí, nos permite constituirnos como sujetos de nuestra propia existencia.

Para comprender la manera como se construye la subjetividad, resulta útil una aproximación al concepto de *habitus* desarrollado por Bourdieu, el cual se refiere al conjunto de huellas o sistema de disposiciones durables y trasmisibles, que son adquiridas por un sujeto como resultado de ciertos saberes y experiencias, que son incorporadas con el tiempo, hasta volverse parte de este. Los elementos adquiridos, le permiten al sujeto moverse dentro de un espacio social de forma espontánea y reaccionar adaptativamente a los eventos y situaciones enfrentadas (Durán y Ramírez, 2003).

Sin embargo, el desempeño de los roles por parte de un sujeto en un espacio social, se hallan mediados por relaciones de poder.

Si se considera que “las formas de interacción emergen de los contactos y negociaciones entre individuos, resultantes de los recursos de poder y de las interpretaciones que tienen los grupos de sus respectivas posiciones en el orden social”

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

(Bourdieu, 1977: 131), es claro que cuando el agente social (en esta caso una mujer) entra en interacción para buscar un desempeño físico o deportivo, está actuando dentro de la estructura social en la que ha sido socializado, ocupando un lugar que se le otorga y que facilita o limita su participación la construcción social de su rol.

Esto significa, que los roles preestablecidos, tienen de por sí ya una marca para los actores sociales, quienes resultan construyendo sus subjetividades mediadas por modelos de poder preestablecidos.

Dentro de estas prácticas, se identifica el modelo de dominación masculina, entendida por Bourdieu como relaciones sociales de poder estructurantes, que se revelan en las relaciones más cotidianas entre los sexos y que se mantiene más allá de las diferencias sustanciales de condición relacionadas con los momentos de la historia y con las posiciones en el espacio social. En esencia, así se constituye el *habitus* que realiza la dominación de la violencia simbólica entre dominadores (hombres) y dominados (mujeres) (Posada, 2017).

Una vez abordados los temas anteriores, es necesario comprender la categoría de género presente en esta investigación y en especial su interacción con el desarrollo de los demás conceptos, ya que estos contribuyen a la construcción de las subjetividades vinculadas a esta investigación; en este sentido, algunas definiciones resultan fundamentales para reflexionar sobre las formas en que los individuos se ubican a sí mismos, o son ubicados por los otros, en construcciones discursivas específicas a través del cual el lenguaje construye para el individuo una posición en la sociedad, convirtiéndolo en un sujeto ideológico (Gutiérrez, 2015).

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

El sexo y el género siempre son en algún grado performativos, es decir, son el resultado de conceptos emitidos que accionan y vinculan al sujeto a un grupo específico, ya que cada palabra que se utiliza para referenciar un cuerpo, asigna un sexo y un género que adquiere relevancia solo desde dicho discurso, tal y como lo indica Butler (2002), estas acciones son resultado de la performatividad y dan inicio a un proceso de feminización, que se basa en diferencias percibidas e impuestas entre hombres y mujeres, que obligan a aludir normas sexuales y de género a fin de lograr la aceptación dentro de un grupo que comparte los mismos rasgos corporales, sin importar la aceptación o no de dichas conductas.

En la construcción de la subjetividad, también resulta pertinente considerar el ciclo etario, pues el desarrollo se acompaña de la afirmación propia y frente a los otros en el espacio social, en una etapa fundamental de la vida: la adolescencia.

La adolescencia se caracteriza por,

*...el crecimiento y desarrollo somático acelerado, inicio de los cambios puberales y de los caracteres sexuales secundarios. Preocupación por los cambios físicos, torpeza motora, marcada curiosidad sexual, búsqueda de autonomía e independencia, por lo que los conflictos con la familia, maestros u otros adultos son más marcados. Es también frecuente el inicio de cambios bruscos en su conducta y emotividad (Pérez y Santiago, 2002, p.16).*

Esta etapa transcurre entre los diez y diecinueve años, en dos fases: la adolescencia temprana entre los diez y catorce años y la adolescencia tardía entre los 15 y 19 años:

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

*En esta fase se ha culminado gran parte del crecimiento y desarrollo, el adolescente va a tener que tomar decisiones importantes en su perfil educacional y ocupacional. Se ha alcanzado un mayor control de los impulsos y maduración de la identidad, inclusive en su vida sexual, por lo que está muy cerca de ser un adulto joven (Pérez y Santiago, 2002, p.17).*

La etapa de la adolescencia, es fundamental en la adquisición de hábitos y estructuración de comportamientos estables a lo largo de la vida. Uno de esos comportamientos se relaciona con la incorporación de hábitos de vida saludable, lo cual incluye la práctica de AF.

En este sentido, la AF es un factor determinante en la condición de la salud de las poblaciones, existe evidencia sobre sus efectos positivos en los niños y su abandono sugiere una relación con el desarrollo de obesidad y con factores de riesgo cardiovascular, de igual manera se hace evidente que el abandono de las prácticas de AF durante la adolescencia hace más probable la obesidad en el adulto; a pesar de todo lo anterior, existe una tendencia a disminuir la AF de los adolescentes y jóvenes de países desarrollados debido a múltiples factores (Garcinuño, García, Alonso y López, 2011).

Es por esto que es fundamental reconocer que los beneficios de la AF no se limitan a los aspectos fisiológicos, sino que, además, favorecen la capacidad cognitiva, la modulación del afecto, la reducción en la aparición de enfermedades cerebrovasculares y la calidad de vida relacionada con la salud (Gómez, Duperly, Lucumí, Gámez, y Venegas 2005).

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

A partir de lo anterior, se han elaborado algunas recomendaciones para la práctica de AF a los diferentes grupos de edad, que para el caso de los adolescentes se representa en actividades físicas de al menos intensidad moderada durante 1 hora diaria (continuada o en periodos de 10 minutos a lo largo del día); por lo menos dos veces a la semana y cuya finalidad sea ayudar a mejorar y mantener la fuerza muscular y la flexibilidad (González, y Portolés, 2016).

## **RESULTADOS**

A continuación, se presentan los resultados, estructurados a partir de las preguntas clave vinculadas con las categorías de análisis; en la fase de recolección de datos se obtuvieron 110 registros que corresponden a las respuestas de las entrevistadas, de acuerdo con las dimensiones presentes en el concepto de subjetividad como son las *maneras de ser* y las *maneras de hacer*, ejemplificados con datos directos de las intervenciones.

### **Maneras de ser**

A partir de los resultados, se puede observar que las escolares adolescentes, tienen claridad sobre los beneficios de la AF; elementos como la competitividad y el interés por mejorar la salud y la apariencia están presentes en su etapa adolescente y esto motiva a la práctica permanente; aparecen entonces una serie de factores que deben tenerse en cuenta, ya que son determinantes a la hora de tomar la decisión de adquirir hábitos de vida saludables.

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

Al tener en cuenta lo anterior, se encontró que la familia es uno de ellos, pues la presencia de uno o varios familiares como agentes motivadores y en especial si son de género masculino, influyen positivamente en la decisión de practicar algún tipo de actividad: *“toda mi motivación es gracias a mis hermanos porque ellos me criaron de tal forma que yo practicara este deporte”*, *“A mí me motiva a hacer actividad física me motiva como que mi mamá y mi papá...mi papá era así un multi deportista y mi mami pues ella era la de las porras y también con el voleibol con el futbol y todo eso entonces ellos son los que me motivan”* (BC, 14 años). *“yo salgo con mi hermano jugamos y a veces el cuándo hace ejercicio acá en la casa yo a veces hay yo como que me le pego”* (NR, 12).

De igual forma, muchas de estas adolescentes que poseen ciertas habilidades en el ámbito deportivo, se ven más identificadas con el grupo de hombres, ya que estos les permiten demostrar su habilidad sin cuestionamientos o prejuicios: *“Yo hago actividad física con mis primos hombres porque con ellos me siento mejor haciendo actividad física porque me siento como incluida”* (KY, 13)”

Sin embargo, se debe resaltar que aunque la figura femenina es poco determinante en la categoría del *ser*, algunas adolescentes manifestaron que parte de su motivación era poder compartir con parientes del mismo sexo, quedo claro que su motivación derivaba más por sensación de bienestar y goce que se tenía con esta persona *“Hago actividad física con mi hermana porque es divertido hacer actividad física con ella”* (AG, 13), *“hago ejercicio con mi hermana y no es más que todo, así como un ejercicio o como un deporte es como un juego”* (NR, 12), sin embargo, cabe resaltar que aunque no las tienen

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

como ejemplo a seguir, si las tienen presentes como motivación para la toma de decisiones a la hora de practicar AF: *“demostrarle a mi mamá que se puede seguir”* (LV, 11)

No obstante, se evidenció que la ausencia de estas figuras de apoyo en la familia, no son una limitante a la hora de tomar la decisión de la práctica de actividades físicas, pero si queda claro, que el acompañamiento influye positivamente ya que estas estudiantes distinguen una sensación positiva al estar acompañadas *“hago la actividad física con amigos porque mi familia prefiere quedarse los domingos durmiendo...con mis amigos la paso mejor porque ellos si le ponen seriedad”* (LC, 14)

Otro aspecto que llama la atención son las diferenciaciones de género, debido a que ciertos conceptos de forma o condición física están relacionados con masculinidad o feminidad, esta situación desencadena una serie de limitantes ya que muchas de las actividades no se ven propias o adecuadas para uno u otro género, *“ustedes [las mujeres] no pueden hacer barras porque se les ancha la espalda y es feo... es difícil para ustedes”* (HC, 14). Así, para esta población surgen variados problemas, ya que muchas de las actividades que podrían desarrollar y con las que aumentarían la práctica de AF son mal vistas, criticadas o simplemente son catalogadas como inapropiadas por algunos miembros de la familia o de la sociedad en general, esto permite contrastar el modelo de poder de la peste propuesto por descrito por Giraldo (2006), ya que muchas de estas adolescentes se ven relegadas a ciertos espacios, ya que no son lugares “apropiados” para ellas, generando frustración en las posibles practicantes, esto sumado a la idea que perciben ellas sobre las actividades físicas ajustadas según el género.

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

Los roles del hogar y la apariencia física son otros dos factores que influyen directamente en las *maneras de hacer*; la idea de un buen cuerpo va relacionada con el concepto social de las funciones de la mujer en el hogar, ya que aún hoy en día ciertas actividades como lavar, planchar o cocinar se cree que son exclusivas para ellas, pero esto lleva consigo la idea de “buena esposa” que implica un cuidado de su apariencia “*Socialmente a la mujer se le pide arreglarse linda, arreglarse el cabello, arreglarse los ojos, maquillarse...para que en un futuro sea una buena esposa*” (BC, 14).

### **Maneras de hacer**

Un elemento diferenciador, es el reconocimiento por parte de las estudiantes de la diferencia existente entre la cantidad de actividad realizada por ellas con respecto a la realizada por sus compañeros de la misma edad, no sin antes dejar claro que esta diferencia radica en los distintos intereses de cada una de las partes, enfocando esta respuesta principalmente al sentido estético de la misma “*Cada uno hace a su manera la actividad física...entiendo que los hombres obviamente sacan más (musculatura), significa que tienen que hacer más, pero nosotras las mujeres hacemos también más para sacar más de una diferente manera (refiriéndose a segmentos corporales) ... por ejemplo el abdomen*” (LC,14). A partir de lo anterior, podemos rescatar que aun el concepto de dominación masculina se reproduce de muchas maneras en la sociedad ya que se oculta como un orden que responde a la necesidad natural “*que no pierda su delicadeza que siempre como que no se le olvide que es mujer o sea que siempre tenga su porte femenino*” (SI, 14).



**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

Se encuentra en las respuestas, muchas acciones de dominación masculina en las que se hace presente la complicidad por parte de los dominados “mujer”, ya que su *habitus* incorpora las acciones que se corresponden con esta forma de relación “*Pues yo creo que desde muy antes yo creo que las mujeres como que siempre han sido como las que cuidan la casa como las que atienden los niños las que hacen la comida ... pues yo creo que eso se va llevando de generación en generación*” (SI, 14) . y este tipo de acciones son reconocidas como normales o lo que Bourdieu describe como legítimo el poder, que son el resultado de las relaciones de poder en las que están atrapadas, unos esquemas mentales que son el producto de la asimilación de estas relaciones de poder (Posada, 2017).

En algunos hogares, el estereotipo de mujer de casa aun afecta el accionar de muchas de ellas, al encontrar limitaciones no solo espaciales, sino conceptuales; muchas de estas señoritas manifiestan con total naturalidad que lo que debe hacer una mujer es oficio, situación que limita la posibilidad de práctica de la AF por parte de este grupo en particular “*Las mujeres normalmente no la pasamos en la casa sin hacer nada, de pronto organizando la ropa, ayudando a lavar, ayudando a cocinar, ayudando a la mamá en los quehaceres*” (BC,14). El tiempo se vuelve un factor determinante ante esta situación, ya que la práctica de la AF debe ir antecedida por variadas labores que deben desarrollar en su tiempo libre, principalmente los fines de semana.

## **DISCUSIÓN**

El objetivo de este estudio fue indagar sobre las subjetividades que inciden en la práctica de AF en mujeres adolescentes y específicamente a las dos categorías propuestas en el marco teórico como son “*las maneras de ser*” y “*las maneras de hacer*”.

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

Considerando los resultados principales, se puede afirmar que verificamos la hipótesis planteada.

Inicialmente, hay que resaltar que muchas de las adolescentes ante la necesidad de pertenecer o moverse en un espacio en el cual aún no están completamente aceptadas, reaccionan adaptativamente a las situaciones enfrentadas (Durán y Ramírez, 2003), mostrando con ello algunas de las características del *habitus* descritas por Bourdieu, ya que si bien, cumplen con los requisitos físicos necesarios para su interacción, aún deben verse como parte del grupo dominante y para ello deben adquirir saberes indispensables para poder realizar una correcta inserción en este campo y esto les ocasiona el distanciamiento de sus subjetividades y por ende de su campo inicial.

En “*las maneras de ser*” Se ha podido observar que, ante un mayor apoyo de la familia, así como el acompañamiento de esta, inciden de forma positiva en la práctica de la AF en este grupo poblacional; estos resultados se encuentran en sintonía con otros estudios, en los que se manifiesta la relación existente entre la familia y la conducta de los adolescentes (Lavielle-Sotomayor et al, 2014), ya que la familia se considera un factor potenciador, en especial si existe una figura masculina tal y como lo describe (González, et al., 2017), quien resalta en su estudio que son los padres quienes ejercen mayor influencia en la práctica de la AF, adicionalmente, se pone de manifiesto que el desarrollo de las subjetividades no versa exclusivamente de lo individual, lo personal o lo íntimo, sino que es construida socialmente y que se conforma con los demás al interactuar y relacionarse con ellos (Cabrera, 2014),

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

De igual forma los estereotipos de género hallados durante la investigación, dan una idea clara sobre su influencia en las decisiones de las adolescentes, ya que son elementos que son reforzados desde la infancia y que afectan directamente en los hábitos por ellas adquiridos, tal y como lo presentaron algunas investigaciones (Hormiga, 2014), que en el caso de las estudiantes adolescentes les determina una serie de roles o funciones que les permiten ser parte de ciertos grupos y ante los cuales deben presentarse asumiendo las características asociadas al género.

Por otro lado, en *“las maneras de hacer”* se evidenció la influencia de la estética en las decisiones sobre la práctica o no de la AF, ya que en muchas de las respuestas, este concepto era la base fundamental de su decisión, por tal razón este término se incluyó dentro de estas subjetividades, al ser uno de los mayores motivantes para el mantenimiento de los hábitos de vida saludable, tal como lo describió en algunos estudios (Blández, Fernández, y Sierra. 2007). Por el contrario, la competición no es un elemento que tenga mayor relevancia motivacional a la hora de practicar AF como lo manifiesta (Castro-Sánchez et al., 2016), pero acierta en lo que se refiere a las relaciones sociales, ya que se encuentran necesidades de aceptación y pertenencia en las adolescentes; por el contrario, se reafirma la participación de la mujer en busca del éxito sobre la base del dominio y mejoramiento personal y no solo de abatir al contrario (Parada, 2009).

Durante la presente investigación, se pretendió encontrar elementos constitutivos de la subjetividad que influyeran en la práctica de la AF en mujeres adolescentes, en este caso, sin tener en cuenta si esa influencia fuera negativa o positiva, por ello, una nueva

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

hipotesis posible para una proxima investigacion seria determinar las subjetividades que motivan la practica de AF en mujeres en la adolescencia.

Este estudio posee algunas limitaciones que deben destacarse, una de ellas es el hecho de no haber realizado las entrevistas a otro grupo con otras características, a fin de poder contrastar los resultados. Además, la búsqueda de subjetividades se ha realizado mediante cuestionario, lo que puede conllevar cierto margen de error durante el análisis.

Se propone para futuros estudios, realizar la investigación teniendo en cuenta la información que puede brindarnos los demás grupos poblacionales directamente relacionados con el grupo principal de investigación, como son: padres, amigos, compañeros de colegio, docentes, de igual forma y tal como lo indican algunos estudios (Beltrán et al, 2017), se debe indagar sobre la intensidad de la práctica de la AF en diferentes grupos horarios, ya que esto puede dar nuevos rumbos a la hora de generar estrategias de promoción, de igual manera, durante la investigación no se evidenció alguna referencia en cuanto a la clase social, sin embargo, al tener en cuenta estudios anteriores se constata que es una categoría que influye de forma determinante en el tipo de demanda de AF, por tanto, podría tenerse en cuenta para próximos estudios a fin de reforzar los datos ya existentes (González, et al., 2017).

En conclusión, la presente investigación nos arrojó resultados favorables que pueden ser el punto de partida para próximos estudios; la forma en que las subjetividades inciden en la práctica de la AF por parte de las mujeres adolescentes es un tema que debe investigarse más a fondo, ya que es el punto de partida para generar estrategias que motiven una

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

práctica más efectiva en los diversos grupos poblacionales y en especial a los que muestran un porcentaje de practica bajo.

### **CONCLUSIONES**

El estudio confirma que las subjetividades que inciden en la práctica de la AF y por consiguiente las dos categorías presentadas (*ser y hacer*) están muy presentes en mujeres adolescentes, por tal razón se pueden establecer las siguientes conclusiones:

Los conceptos de estética y belleza (relacionados con la feminidad) relacionados directamente a la categoría “*ser*” influyen en las creencias relacionadas con la AF y el deporte; de igual forma, se sigue vinculando a las mujeres con actividades que requieran ritmo, expresión, elasticidad, flexibilidad, coordinación, pero se les aparta de aquellas que requieran fuerza, resistencia, contacto por ser más activas, agresivas o de riesgo. En el caso de los elementos de la subjetividad relacionados a factores más de tipo social como los roles de género, puede observarse que persisten creencias en cuanto a competitividad dispuesta exclusivamente para los hombres, así como de buen comportamiento y tranquilidad para las mujeres. Por otro lado, aún se mantienen grandes diferenciaciones entre quien debe ejercer el rol principal en el hogar y quien ejerza el rol fuera de este; aun así, existe un acercamiento por parte de las mujeres a las actividades que se entienden como propias de los hombres.

De igual manera, las adolescentes se ven obligadas a ajustarse a ciertos modelos de comportamiento basado en la docilidad, que ha sido establecido desde su campo, dificultando un cambio la categoría del “*hacer*” ya que aún la norma se producen algunos

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

tipos de subjetividad modelo que requiere de un control interior a la adaptación; las adolescentes que consiguen sobrepasar estas barreras y practicar la AF de forma constante, se encuentran con comentarios sexistas y despectivos expresados por algunas personas de su entorno, quienes manifiestan su desaprobación y rechazo a la participación de ellas en ese tipo de actividad, dificultando la transición que ellas deben realizar, para ser parte de ese nuevo campo del cual aún no son “agentes”.

Finalmente, se debe tener en cuenta que los análisis realizados con ciertos grupos de edad dificultan el análisis de la información de forma profunda y reflexiva, aun así, suministran datos que pueden ser el aporte para nuevas investigaciones.

### **Referencias bibliográficas**

Aibar, A., Julián, J., Murillo, B., García, L., Estrada, S., y Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: el rol del profesor de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 155–161.

Beltrán, V., Sierra, A., Jiménez, A., González-Cutre, D., Martínez, C., y Cervelló, E. (2017). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día. *Retos. Nuevas Tendencias en Deporte, Educación Física y Recreación*, (31), 3–7.

Blández, J, Fernández, E y Sierra, M. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado*, (2).

Bourdieu P. (1997). Razones prácticas. Sobre la teoría y la acción. Barcelona: Anagrama.

Butler, J (2002), Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del sexo. *Buenos Aires, Paidós*.

Cabrera, P. (2014). Propuesta teórico-metodológica para el estudio de la subjetividad desde una perspectiva antropológica. *Antropología y Sociología: Virajes*, 16(1), 185–208.

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

Caro-Freile, A., y Rebolledo-Cobos, R. (2017). Determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: Una revisión de literatura. *Duazary. Revista de La Facultad de Ciencias de La Salud*, 14(2), 204–211. Doi:10.21676/2389783X.1969

Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Chacon-Cuberos, R., Espejo-Garcés, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 12(45), 262–277. Doi:10.5232/ricyde2016.04504

Correa, J. (2016). *Imaginarios sociales de adolescentes y docentes en torno al cuerpo, la corporalidad y la actividad física. Estudio cualitativo en un colegio de Bogotá, 2014-2015*. Universidad del Rosario. Retrieved from <http://search.ebscohost.com.ez.urosario.edu.co/login.aspx?direct=true&db=ir00110ayAN=edocur.10336.12281&lang=es&site=eds-liveyscope=site>

Castillo, I., Balaguer, I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(54), 22-29.

Durán, Á, y Ramírez, J. (2003). Introducción elemental a la obra de Pierre Bourdieu. Mexico: Panamericana.

García, P., Flores, Z., Rodríguez, A., Brito, P., y Peña, R. (2008). Mujer y deporte. hacia la equidad e igualdad. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*, (30), 063.

Garcinuño, A., García, I., Alonso, I., y López, S. (2011). Determinantes del nivel de actividad física en escolares y adolescentes: estudio OPACA. In *Anales de Pediatría* (Vol. 74, No. 1, pp. 15-24).

Giraldo, R. (2006). Poder y resistencia en Michel Foucault. *Documentos de Trabajo-Derecho*, 2(1).

Gómez, L., Duperly, J., Lucumí, D., Gámez, R., y Venegas, A. (2005). Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia): Prevalencia y factores asociados. *Gaceta Sanitaria*, 19, 206-213.

González, J, y Portolés, A (2016). Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29),100-104.

González, E., Pérez, J., y Alarcón, P. (2017). Principales causas inductoras de la actividad física deportiva en la mujer. *Apunts: Educación Física y Deportes*, (129), 108. [https://doi-org.ez.urosario.edu.co/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/3\).129.08](https://doi-org.ez.urosario.edu.co/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/3).129.08)

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

González, S., Sarmiento, O., Lozano, Ó., Ramírez, A., Grijalba, C. (2014). Niveles de actividad física de la población colombiana: desigualdades por sexo y condición socioeconómica. *Biomédica*, (3), 447. Doi:10.7705/biomedica.v34i3.2258

Gutiérrez, L. (2015). Género, sexualidad y transición subjetiva en México: construcción de la adolescencia femenina en las celebraciones de 15 años. *Revista Interdisciplinaria de Estudios de Género*, 1(1), pp. 32-53.

Hauge, Mona-Iren (2009), “Bodily practices and discourses of hetero-femininity: girls’ constitution of subjectivities in their social transition between childhood and adolescence”, en *Gender and Education*, vol. 21, núm. 3, pp. 293-307.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Londres: McGraw-Hill.

Hormiga, C. (2015). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. *Rev Cienc Salud*, 13(2):233-248. Doi:10.12804/revsalud13.02.2015.08

Lavielle-Sotomayor, P., Pineda-Aquino, V., Jáuregui-Jiménez, O., y Castillo-Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de Salud Pública*, (2), 161. Doi:10.15446/rsap.v16n2.33329

Lucumí, D., Grogan-Kaylor, A., y Espinosa-García, G. (2013). Asociación de la posición socioeconómica y la percepción del ambiente con la autopercepción del estado de salud en mujeres de Bogotá, Colombia. *Revista Panamericana de Salud Pública*, (1), 14.

Martín-Crespo, M y Salamanca, A (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *NURE Investigación*, (27).

Martin, M., Espada, M., Moscoso, D., Jiménez-Beatty, J., Santacruz, J., y Jiménez, V. (2018). La práctica de actividad física y deporte: una demanda sociológicamente construida. *Revista de Humanidades*, (34), 87. Doi:10.5944/rdh.34.2018.19563

Secretaría Distrital de Planeación. (2017). Monografía localidad de USME 2017. Disponible en: <http://www.sdp.gov.co/gestion-estudios-estrategicos/informacion-cartografia-y-estadistica/repositorio-estadistico/monografia-localidad-de-usme-2017%5D>

Murillo, B., Julián, J. A., García, L., Abarca-Sos, A., y Zaragoza, J. (2014). Influencia del género y de los contenidos sobre la actividad física y la percepción de competencia en Educación Física. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 10(36), 131–143. Doi:10.5232/ricyde2014.03604



**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

Murcia, N., y Jaramillo, L.G. (2005). Imaginarios del joven colombiano ante la clase de educación física. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 3(2), 175–212.

OPS. (2017). ¿Por qué es importante la actividad física?. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_contentyview=articleid=14459:physical-activityItemid=1969ylang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_contentyview=articleid=14459:physical-activityItemid=1969ylang=es)

Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F., y Sánchez-Oliver, A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38(2), 224–231. Doi: 10.7705/biomedica.v38i0.3964

Parada, L. (2009). La mujer deportista: género y actividad física. *Informe Medico*, 11(6), 391–392.

Pérez, S., Santiago, M. (2002). El concepto de adolescencia. Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia, 2: 15-23.

Piñeros, M., y Pardo, C. (2010). Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares. *Revista de Salud Pública*, (6), 903. Doi:10.1590/S0124-00642010000600003

Posada, L. (2017). Sobre Bourdieu, el habitus y la dominación masculina: tres apuntes. *Revista de filosofía*, 73, 251-257.

Prieto-Benavides, D., Correa-Bautista, J., y Ramírez-Vélez, R. (2015). Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares de Bogotá, Colombia: estudio FUPRECOL. *Nutrición Hospitalaria*, (5), 2184. Doi:10.3305/nh.2015.32.5.9576

Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Villar, F. y García, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123–132.

Ramos-Caballero, D., García-Sánchez, L., Páez, D., Pedroza, L., Mendoza-Romero, D., y Mancera-Soto, E. (2016). Efectos de un programa de promoción de actividad física sobre el fitness de mujeres adolescentes de dos colegios de Bogotá, D.C. *Rev Fac Med*, (suppl 1), 31. Doi:10.15446/revfacmed.v64n3Supl.51370

Salgado, A. (2007). Quality investigation: designs, evaluation of the methodological strictness and challenges. *Liberabit*, 13(13), 71-78.

Secretaría de Educación Distrital. (2018). Bogotá se ‘mueve’ en el día mundial de la actividad física. Disponible en: [https://www.educacionbogota.edu.co/portal\\_institucional/node/4682](https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/node/4682)

**SUBJETIVIDADES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE BOGOTÁ. UNA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

Sevil, J., Abós, Á., Julián, J., Murillo, B., y García, L. (2015). Género y motivación situacional en Educación Física: claves para el desarrollo de estrategias de intervención. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(41), 281–296. Doi:10.5232/ricyde2015.04106

Toscano, W., y Rodríguez de la Vega, L. (2008). Actividad física y calidad de vida. *Hologramática*, 9(4), 3-17.

Vignale, S. (2013). Foucault, actitud crítica y subjetivación. *Cuadernos de filosofía*, (61), 5-17.

World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Disponible en:  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf?ua=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1)