

IMAGINARIOS SOCIALES SOBRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESCOLARES ADOLESCENTES DEL COLEGIO PAULO FREIRE I.E.D. DE BOGOTÁ

DIEGO EDINSON ALVARADO CAMACHO

**UNIVERSIDAD DEL ROSARIO
ESCUELA DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
BOGOTÁ D.C., DICIEMBRE DE 2019**

IMAGINARIOS SOCIALES SOBRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESCOLARES ADOLESCENTES DEL COLEGIO PAULO FREIRE I.E.D. DE BOGOTÁ

DIEGO EDINSON ALVARADO CAMACHO

**Trabajo de grado para optar al título de
Magíster en actividad física y salud**

Director de tesis:

LILIA VIRGINIA GARCÍA SÁNCHEZ.

**UNIVERSIDAD DEL ROSARIO
ESCUELA DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
BOGOTÁ D.C., DICIEMBRE DE 2019**

Nota de aceptación

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Jurado

Bogotá, D.C., Diciembre de 2019

Dedicatoria

A Dios por guiar y acompañar mi camino haciendo realidad de este gran sueño; a mis seres amados Samuel, Thiago y Mery por su infinito amor, a mis padres por inculcar en mí, valores para lograr ser siempre una mejor persona, a toda mi familia por su comprensión, confianza y respaldo para alcanzar este logro. A mi directora de tesis, Virginia García por su enseñanza, paciencia y compromiso.

Agradecimientos

Agradezco la revisión y los valiosos aportes que hizo al contenido de este trabajo a la directora de tesis Virginia García, por facilitar y disponer las herramientas para la elaboración de este trabajo, por el compromiso y la entrega para que se llevara a cabo.

A la secretaria de educación distrital y la universidad del Rosario por la oportunidad que me dio para realizar mis estudios de posgrado y así desarrollar la propuesta investigativa en mención.

TABLA DE CONTENIDO

Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Resumen	8
Introducción.	9
Planteamiento y delimitación del problema	10
Justificación	14
Objetivos	17
Metodología	17
Tipo de estudio	17
Unidad de estudio	20
Poblacion y muestra	20
Criterios de exclusión.	21
Mecanismos e instrumentos de recolección dela información.	21
Procesamiento y análisis de la información	22
Aspectos éticos	23
Marco referencia.	23
Antecedentes.	.23
Marco teórico.	28
Imaginaris sociales.	28
Los imaginarios sociales y la actividad física	28
Tendencias sociales e imaginarios relacionados con la educación en AF	30
Actividad física.	30
Salud enfermedad y autocuidado	33
Actividad física y salud	34

Estilos de vida saludable	35
Resultados.	36
Elementos conceptuales y de conocimiento	37
Concepto de AF	37
Concepto de salud	38
Concepto de enfermedad	39
Concepto de autocuidado	40
Imaginarios sociales sobre AF	41
Conocimiento sobre AF	41
Conocimiento de autocuidado	45
Factores que inciden en la práctica de AF en el contexto social	46
Factores que inciden en la práctica de AF en el contexto escolar	46
Factores que inciden en la práctica de AF en el contexto familiar	47
Discusión	49
Análisis de conceptos	47
Conclusiones	52
Recomendaciones	54
Referencias Bibliográficas	55

Resumen

Introducción. La práctica de actividad física, como herramienta fundamental para crear mejores condiciones de salud para la población, es ampliamente estudiada desde variables cuantitativas que dan cuenta de sus innegables efectos físicos y fisiológicos. Sin embargo las fallas en la adherencia a su práctica regular, ameritan mayores análisis desde la perspectiva socio cultural, para comprender los que elementos que la influyen y algunas de esas claves se encuentran en los imaginarios sociales en torno a la actividad física. **Objetivo.** Describir los imaginarios sociales, así como el conocimiento que tienen sobre la práctica de AF los escolares adolescentes del Colegio Paulo Freire I.E.D. de Bogotá, como referentes fundamentales para el diseño de estrategias que favorezcan su práctica. **Método.** Estudio cualitativo interpretativo, en el que se indagó por los imaginarios sociales sobre la práctica de actividad física en escolares adolescentes del colegio Paulo Freire I.E.D. de Bogotá, previo consentimiento y asentimiento informados. Se hizo una segmentación de los datos por tema, la cual se trianguló con el marco teórico de referencia para el análisis de los datos. **Resultados.** Se evidenció en los adolescentes un conocimiento básico de los beneficios para la salud, de la práctica de actividad física, los cuales fueron adquiridos básicamente en la escuela. **Discusión.** En términos generales, el imaginario de los adolescentes respecto en los diferentes conceptos y contextos no dista ampliamente de las voces de los teóricos encontrando en común la importancia que tiene la práctica de la AF regular. **Conclusiones.** Los adolescentes del Colegio Distrital Paulo Freire, poseen conocimientos sobre la AF, pero no han desarrollado hábitos adecuados de práctica de AF, que se relacionan con los imaginarios construidos en su entorno social, que asignan poco valor a esta práctica.

Abstract

Introduction. The practice of physical activity, as a fundamental tool to create better health conditions for the population, is widely studied from quantitative variables that account for its undeniable physical and physiological effects. However, the failures in adherence to its regular practice, merit further analysis from the socio-cultural perspective, to understand what elements that influence it and some of those keys are found in the social imaginary around physical activity. **Objective.** Describe the social imaginary, as well as the knowledge that adolescent schoolchildren from Paulo Freire I.E.D. of Bogotá, as fundamental references for the design of strategies that favor its practice. **Method.** Qualitative interpretive study, which was investigated by the social imaginary about the practice of physical activity in adolescent students of Paulo Freire I.E.D. of Bogotá, with prior informed consent and assent. A segmentation of the data by subject was made, which was triangulated with the theoretical frame of reference for the analysis of the data. **Results** It was evident in adolescents a basic knowledge of the health benefits, of the practice of physical activity, which were basically acquired in school. **Discussion.** In general terms, the imaginary of adolescents regarding the different concepts and contexts is not far from the voices of theorists, finding in common the importance of regular AF practice. **Conclusions.** The adolescents of the Paulo Freire District College, have knowledge about AF, but have not developed adequate habits of AF practice, which are related to the imaginary built in their social environment, which assign little value to this practice

Introducción

Desde hace tiempo se ha venido investigando con mayor profundidad sobre los múltiples beneficios que la actividad física (AF) tiene para la salud y el bienestar de la población, así como los riesgos que se pueden desencadenar de la inactividad. Esto permite desarrollar importantes líneas de actuación en las políticas sociales y los planes de salud pública de muchos países. Es por esto que, muchos autores, trabajan desde diferentes disciplinas como la psicología de la salud, las ciencias del ejercicio, la sociología y epidemiología sobre la importancia de la implicación en AF regular desde edades tempranas (Sánchez, 2006).

En este sentido, existe gran preocupación con respecto a los estilos de vida sedentarios de los niños y adolescentes. Al revisar los hábitos de práctica de actividad físico-deportiva, se encuentra que los efectos positivos que se desencadenan de la práctica de la AF no se obtienen automáticamente, sino que son consecuencia de un estilo de vida saludable, en el cual se incluye la práctica adecuada y regular de la AF (Bagrichevsky, Estevão, Vasconcellos-Silva y Castiel, 2007).

De acuerdo con lo anterior, la presente investigación pretende caracterizar los imaginarios de los escolares adolescentes asociados a la actividad física, con el propósito de identificar los constructos mentales que los llevan a adoptar ciertos hábitos que impactan en su salud física y mental, sirviendo los resultados de esta investigación como punto de partida para la futura adopción de estrategias que promuevan los estilos de vida saludables.

Planteamiento y delimitación del problema

Los imaginarios sociales como construcciones de sentido guardan directa relación con factores sociales y culturales que favorecen determinados comportamientos sociales. En este sentido la práctica de AF, está influenciada por factores socioculturales que condicionan la manera como se entiende y practica la AF. Es así que los contextos comunitarios, familiares y escolares en los que se desenvuelve un adolescente pueden resultar determinantes a la hora de la práctica de AF.

Si se desconocen los contextos y los imaginarios construidos es menos probable incidir sobre la práctica de AF, en la medida en que no hay una adecuada comprensión de los fenómenos que allí ocurren.

La localidad de Usme en particular se caracteriza por tener una población urbana y rural los principales problemas que enfrentan los hogares de esta localidad tienen que ver con los bajos ingresos y las carencias que estos ocasionan, la poca presencia de los padres y madres en el hogar, por tanto, en la formación de los niños y niñas esta relegada básicamente a los docentes en los colegios, el embarazo a temprana edad, los comportamientos violentos frente a los cuales las mujeres, los niños y las niñas son las principales víctimas.

Dentro de las instituciones sociales de la localidad, está la escuela, en la que se ofertan posibilidades para la práctica de AF como los programas de tiempo escolar complementario, goles para una vida mejor, entre otros. A pesar de contar con una amplia oferta de programas de actividad física en la localidad, hay poca adherencia de los

estudiantes adolescentes a estos programas, por lo cual, no resulta claro el porqué de esa actitud, ni se dispone de literatura, que aporte nuevas miradas a esta comprensión.

Comprender la incidencia de variables sociales en la práctica de actividad física puede ser crucial, si se considera que la condición física es un importante predictor de morbimortalidad, por causa cardiovascular, tanto en género masculino como en femenino (Saucedo, 2008). Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular aparecen habitualmente durante la edad adulta, su origen patogénico hay que buscarlo en épocas como la adolescencia e incluso la infancia (Vázquez-Antona, 2007). La presencia de factores de riesgo cardiovascular convencionales como la hipercolesterolemia, la hipertensión, etc., están condicionados por el nivel de forma física que se tiene en la infancia o la adolescencia (Leal, Aparicio, Luti, Acosta, Finol, Rojas, et al., 2009).

De acuerdo con lo anterior, se puede decir que el grado de condición física y la presencia de factores de riesgo cardiovascular en la edad adulta, están directamente relacionados con el grado de condición física que se tuvo en la niñez y adolescencia (Martínez, 2000).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), 43 millones de escolares se encontraban en exceso de peso y para 2013, más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física (Ibañez, 2013).

Por otra parte, la Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia (ENSIN), mostró que el 17,9% de los escolares adolescentes entre los 13 y 18 años presentaron exceso de peso, lo cual representa un aumento del 2.4 % con relación al

análisis del 2010 y tan solo el 13.4 % de los adolescentes cumplen con las recomendaciones de AF para su edad (ICBF, 2015).

La evidencia sugiere, que la práctica de AF también puede mejorar las funciones cognitivas de las personas, ya que el ejercicio aeróbico podría estimular algunos componentes celulares y moleculares del cerebro y por lo tanto existiría una menor degeneración neuronal (Gualdrón, Valencia, Monsalve y Correa, 2015). Así mismo, la práctica de la AF en los escolares puede favorecer un mayor bienestar comportamental ya que reduce la ansiedad, depresión o estrés carácter propio de la edad y favorecer el rendimiento académico de niños escolares (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004). Esto implica que la AF puede considerarse como un elemento fundamental en los programas de promoción de la salud para población infantil y adolescente, con y sin patologías específicas, que ayuda con las dificultades de aprendizaje, los síntomas de hiperactividad, algunos casos de deficiencia mental y conducta disocial (OMS 2010). Adicionalmente, los niveles de AF y condición física desempeñan un papel fundamental en la prevención del sobrepeso y la obesidad durante la infancia y la adolescencia (OMS 2010).

A pesar de reconocer estas ventajas, actualmente se evidencia que los niños tienen cada vez más una tendencia al sobrepeso y obesidad. Esta se ha duplicado en las últimas dos décadas, lo que la constituye en uno de los problemas de salud pública a nivel mundial (García-García, De la Llata-Romero, Kaufer-Horwitz, Tusié-Luna, Calzada-León, Vázquez-Velásquez, 2008). En los años 2003 y 2004, el 33,6% de la población entre 2 y 19 años de edad presentaron sobrepeso, mientras que el 17,1% fue catalogada como obesa (Bibiloni, Fernández-Blanco, Pujol-Plana, Sonet, Pujol-Puyané, Mercadé, et al., 2012). Esta

situación se mantiene en la actualidad (OMS, 2015). En Colombia, las cifras de exceso de peso en la población infantil se han incrementado.

Los estudios sobre hábitos muestran una tendencia de la población hacia la adquisición de estilos de vida sedentarios y poco saludables por lo que resulta necesario indagar en las causas. Por otra parte, varios estudios han centrado en las conductas relacionadas con la salud de escolares y adolescentes (Pedraz, 2007), desde una aproximación individual, pero no ha retomado, ni la construcción social de esta ni las formas en que configurada desde los marcos lógicos de los escolares.

Ante este panorama, surge la pregunta por las razones que impiden la estructuración de hábitos saludables y activos en la población infantil y adolescente. Algunas de las claves podrían estar en estudios que analicen aspectos relacionados con los comportamientos sociales, que permitan comprender mejor la complejidad del problema.

En la sociedad actual, los escolares adolescentes son altamente influenciados por el uso de nuevas tecnologías, lo cual los torna cada vez más sedentarios y a cambiar permanentemente su forma de entender las cosas y el mundo; por eso es importante entender, en un contexto en particular, cuales son los imaginarios sociales en torno a la AF de estos jóvenes. Es importante mencionar que el problema del sedentarismo se estudia más desde variables epidemiológicas y no se incorporan aspectos sociales como los imaginarios sociales.

En el marco de la problemática presentada, se hace evidente la necesidad de llevar a cabo proyectos o programas sociales que permitan la promoción de la AF a edades cada vez

más tempranas, es importante mencionar que es necesario tener en cuenta los imaginarios sociales de la población en cuanto a la práctica de la AF en escolares, para que a partir de ellas poder brindar herramientas a un programa que recoja cada uno de los imaginarios de los jóvenes y así este tenga sentido para el mismo.

Se plantea dar respuesta a la pregunta ¿Cuáles son los imaginarios sociales de la práctica de AF en escolares adolescentes del Colegio Distrital Paulo Freire?

Justificación

Los estudios de los imaginarios sociales deben aportar a una mejor comprensión del fenómeno alrededor de la práctica de AF, para poder incidir en su transformación y que esta que pueda verse reflejada en los estilos de vida de los adolescentes.

La construcción de los imaginarios se da en los contextos particulares en los que se desarrollan los sujetos, por eso es pertinente considerar que Usme, es la segunda localidad con más áreas rurales y la mayor en extensión, lo cual hace que las familias sean tradicionales, conservadores y dedicadas en muchas ocasiones al monocultivo como forma de sustento, lo cual les da una visión particular de mundo y de sus relaciones familiares y sociales. La población está expuesta a factores de riesgo ambiental como la contaminación por la actividad económica de la localidad con presencia de canteras, ladrilleras y plantas productoras de asfalto y sumado a esto, la infraestructura para actividades recreativas y culturales es limitada, por lo cual, las instituciones educativas juegan un rol central en apoyar la diversificación de actividades físicas y deportivas. En este sentido, el Colegio Paulo Freire, tiene una enorme oportunidad de promover la realización de práctica de AF,

pero esto solo es posible, si se conocen los imaginarios y las creencias que ellos tienen alrededor de la AF.

Una vez reconocida la importancia que tiene la AF en la vida de la población escolar y considerando que este es un tema cultural de la actualidad, se evidencia la importancia de la investigación ya que se vincula también a la salud y el desarrollo de la infancia a la práctica de AF como fuente fundamental, que brinda beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en especial de los niños, mejora las habilidades motrices, las capacidades condicionales, reduce factores de riesgo a nivel de salud, adquiere hábitos saludables, integración y cohesión social, entre otras.

La práctica de AF de forma regular debería ser una constante a lo largo de la vida de todos los individuos, si se consideran sus beneficios sobre la salud (Martínez-Vizcaíno y Sánchez-López, 2008). El estudio de los imaginarios permite comprender cómo es percibida la AF, e identificar mecanismos para poder hacer frente al sedentarismo y entender por qué se asume ese tipo de comportamientos en un contexto en particular como el colegio Paulo Freire de la localidad de Usme.

Se reconoce que la disminución de la AF en niños está relacionada con los estilos de vida modernos como la dependencia tecnológica (uso recurrente de juegos electrónicos, televisión, laptop e Internet, teléfonos móviles), el lugar de residencia, los factores socioeconómicos (nivel socioeconómico y educación de los padres) y el estado nutricional. Además de estos elementos, los aspectos socio-culturales son los que definen una práctica de AF incorporada en la niñez y sostenida en el tiempo (Robledo-Martínez, 2006). Por esto, se resalta la fuerza que representa la cultura, como fenómeno individual y colectivo, en la

formación estilos de vida saludables que incluyen la práctica regular de actividad física, dado que los problemas de salud, en la población en general, tienen sus orígenes en los estilos de vida que empiezan en la niñez influenciados por las familias (Bagrichevsky, et al., 2007).

Por lo anterior se considera necesario, primero conocer como los niños definen un “sentido común” y una “visión del mundo” que determina las prácticas sociales y comportamientos saludables. Al mismo tiempo, se reconoce que la escuela y la familia (padres) son lugares de reproducción de prácticas en los cuales los niños manejan un conocimiento cultural que han adquirido por ser miembros de un grupo sociocultural particular. En parte este conocimiento se trata de formas sociales particulares de organizar el aprendizaje que se pueden identificar en los comportamientos y actitudes de los niños.

El estudio de los imaginarios se convierte, entonces, en un medio para identificar los elementos que llevan a la adopción de hábitos poco saludables y permite analizar alternativas orientadas a modificar estos comportamientos y promover actitudes y hábitos de AF.

OBJETIVOS

Objetivo general

Describir los imaginarios sociales, así como el conocimiento que tienen sobre la práctica de AF los escolares adolescentes del Colegio Paulo Freire I.E.D. de Bogotá, como referentes fundamentales para el diseño de estrategias que favorezcan su práctica.

Objetivos específicos

Identificar los elementos que configuran los imaginarios sociales de los escolares adolescentes a cerca de la práctica de la actividad física.

Establecer el grado de conocimiento que tienen los escolares adolescentes, en torno a los beneficios de la actividad física.

Explorar cuáles son los principales obstáculos para la práctica de AF en escolares adolescentes

Reconocer la influencia de los imaginarios sociales sobre la práctica de AF en los escolares adolescentes del colegio Paulo Freire I.E.D de Bogotá.

Metodología

Tipo de estudio

Estudio cualitativo interpretativo, orientado hacia el conocimiento de un fenómeno social de una realidad humana, en cuanto a su dinámica y sus características (Cerde, 1995).

Con la investigación de tipo cualitativa se busca estudiar sobre el quehacer cotidiano de las personas o de grupos pequeños. Este tipo de investigación se interesó por lo que el

adolescente dice, piensa, siente o hace; por sus patrones culturales; el proceso y significado de sus relaciones interpersonales y con el medio (Lerma, 2002). Por su enfoque metodológico y su fundamentación epistemológica tiende a ser de orden descriptivo-explicativo (Tamayo, 1999).

En el marco de la investigación, se utilizó preferentemente una información cualitativa, descriptiva y el desarrollo de los conceptos y comprensiones partieron de los datos encontrados, por cuanto se constituye en una investigación de índole interpretativa.

Estos paradigmas cualitativos e interpretativos, se usan en el estudio de un pequeño grupo: comunidades, escuelas, salones de clase, etc. Se caracteriza por la utilización de un diseño flexible para enfrentar la realidad y las poblaciones objeto de estudio en cualquiera de sus alternativas (Valles, 1999).

En consideración de lo anterior, para el presente trabajo investigativo, se implementarán los siguientes tipos de análisis:

- a. Identificar el o los objetos que tienen ciertas características.
- b. Describir el contexto en el cual se presenta cierto fenómeno. Se ubica el lugar donde se da el fenómeno y luego se señalan las principales características, demográficas y sociales del contexto.
- c. Describir las partes, categorías o clases que componen el objeto de estudio.

Su objeto es describir el estado, tanto las características, factores y procedimientos presentes en fenómenos y hechos que ocurren en forma natural, lo cual fue el caso de la

presente investigación. Para dicho fin Cerda (1995), considera abordar toda investigación a partir de una serie de preguntas orientadoras, que hilan y anclan los elementos emergentes.

Categoría de análisis

Categorías:	Subcategorías
Actividad Física (A.F.)	Concepto de Actividad Física (A.F.) Conocimiento Actividad Física (A.F.) Relación A.F. Y salud.
Salud	Concepto de salud
Enfermedad	Concepto de enfermedad
Autocuidado	Concepto de autocuidado Conocimiento de autocuidado
Factores que inciden en la práctica de A.F.	Contexto escolar Contexto social. Contexto familiar

Unidad de estudio

Para la presente investigación, la población seleccionada estuvo constituida por escolares adolescentes con edades entre los 14 y 18 años del colegio Paulo Freire I.E.D., ubicado en la localidad quinta de Usme de la ciudad de Bogotá, esta se encuentra ubicada en el suroriente de la ciudad. Entre sus residentes predominan los estratos socio-económicos 1, 2 y 3, la localidad se encuentra separada del casco urbano principal de la ciudad y la mayoría de su territorio se dedica a la agricultura. La institución fue seleccionada por la facilidad para acceder a la población de estudio, además por ser un colegio relacionado frecuentemente con diferentes convenios y programas de la Secretaría de Educación Distrital, como: comedor escolar y tiempo escolar complementario (TEC) respectivamente también con programas piloto de empresas privadas como el programa Goles para una vida mejor, de la misma forma, por el desarrollo de proyectos transversales como pintar por pintar y tiempo libre con instituto de recreación y deporte (IDRD).

Población y Muestra

La población de estudio se constituyó por estudiantes de un colegio público de la ciudad de Bogotá. Por facilidad de acceso a la información fue seleccionado el Colegio Distrital Paulo Freire, ubicado en la localidad quinta de Usme de la ciudad de Bogotá, debido a que el investigador hacía parte de la planta docente. Los estudiantes invitados a participar debían tener las siguientes características: sexo (masculino y femenino), edad entre 14 y 18 años. Para ello se siguió la técnica planteada por Patton (1990) de ser personas clave para la investigación y mediante la selección intencional de casos se tuvo en cuenta la teoría de Monje (2011) “el muestreo que se sigue en la selección de informantes tiene un carácter intencional, dinámico y secuencial”. Se contó con la participación de seis

mujeres y seis hombres, a quienes se les realizó la entrevista hasta obtener saturación de la información, es decir, hasta que hubo un entendimiento del fenómeno o de las categorías de la Investigación (Hernández-Sampieri, Fernández, Baptista, 2006). Se buscó que el grupo investigado fuera estudiante regular de los grados noveno, décimo y undécimo del colegio en mención y cumplieran con las edades señaladas. Estar autorizado por el padre o madre, para participar en el estudio, con el ánimo de que hubiera una mayor información de la realidad social a indagar.

Criterios de Exclusión

En el estudio no fueron incluidos los estudiantes en situación de discapacidad de la institución, ya que se encuentran diferentes tipos de discapacidad física y cognitiva (en algunos casos presentan ambos tipos de discapacidad) y cada una requería una aproximación diferencial de acuerdo a las capacidades particulares de cada estudiante. Este se convierte en un tema emergente a estudiar posteriormente al desarrollo de esta investigación.

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

Con la finalidad de describir los imaginarios sociales sobre la práctica de la AF en los escolares adolescentes del colegio Paulo Freire IED, para la recolección de la información se aplicaron entrevistas semi-estructuradas (sobre sus experiencias, vivencias y opiniones en relación con la AF), ya que este tipo de entrevista admitieron modificaciones durante su aplicación y se ajustaron de acuerdo a las necesidades del momento. De la misma manera, se caracterizó por tener un guión previo pero abierto, a partir del cual se

conocieron el sentir de 12 estudiantes, con las que se obtuvo saturación de la información. El guion de la entrevista fue piloteado mediante una aplicación a dos estudiantes de la misma institución, que permitió ajustar las preguntas para una mejor comprensión de las mismas. Las entrevistas fueron grabadas en audio con la debida autorización de los participantes de acuerdo a consentimiento y asentimiento informado, en cumplimiento de las normas éticas previstas en la declaración de Helsinki. También se tomaron las medidas necesarias para asegurar la confidencialidad y anonimato de la información, por lo cual los resultados fueron enmascarados mediante la asignación de códigos individuales a cada una de las informantes (Sampieri, 2010), que incluyó el grado, la edad, el género y el número de entrevista (G9 E15 Est Fem 3).

Procesamiento y análisis de la información

La información se grabó en audio y luego se transcribió textualmente. Con los textos en Word se creó una unidad hermenéutica en el software cualitativo Atlas ti, para la clasificación y codificación de la información, acordes con las categorías de análisis del estudio. La asignación de códigos a los participantes incluyó grado escolar, edad y género, con el propósito de establecer posibles contrastes en el contenido de los imaginarios sociales.

En este proceso se emplearon las herramientas de codificación abierta y axial que ofrece la Teoría Fundamentada (Strauss y Corbin, 2002), considerando que lo que se busca es registrar las ideas, percepciones y creencias en torno a los imaginarios de la práctica de A.F, las cuales facilitan el análisis en torno a los conocimientos y los imaginarios sobre AF.

El análisis de datos cualitativos se orientó a la interpretación de los datos en consonancia con el diseño metodológicos de la investigación (Chernobilsky, 2009) y su

triangulación con los referentes teóricos del estudio (Bonilla y Rodríguez, 2005), para avanzar en la comprensión de los imaginarios que poseen los estudiantes en torno a la AF. La realización de este proceso le confirió a la investigación su carácter de cuerpo integrado y su sentido como totalidad significativa (Cabrera, 2005).

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 los sujetos 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 menor para los participantes.

Para validar la participación, se solicitó el consentimiento informado de los padres y el asentimiento informado de los jóvenes. 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).

Marco de Referencia

Antecedentes

En el marco antecedentes que se presenta a continuación, se expondrán los resultados de algunas investigaciones relacionadas con los imaginarios sociales respecto a la actividad física, visto desde un ámbito internacional, nacional y regional; analizando las

similitudes y diferencias obtenidas de los procesos investigativos desde la caracterización contextual de los participantes.

Una investigación llevada a cabo en Brasil, consistió en establecer el imaginario social de la Educación Física construido desde las “teen series” de televisión en el contexto español, se encontró que los participantes (estudiantes de internado), perciben la asignatura como un espacio más recreativo que educativo, y que al tiempo, se le atribuye importancia desde las percepciones sociales de las personas que los rodean; en este sentido, los investigadores observaron que los estudiantes reciben una fuerte influencia de las “teen series” respecto a su imaginario de la actividad física, en tanto que le atribuyen importancia desde aspectos arraigados al narcisismo, y no desde su relevancia global que involucra no solo las relaciones sociales sino también desde su importancia a nivel de bienestar físico, afectivo y psicológico (Pérez, Rivera y Trigueros, 2014).

En el contexto colombiano, se realizó un estudio con el propósito establecer los Imaginarios de los jóvenes ante la clase de educación física. Los resultados mostraron que se relacionó con una alternativa para destacar o hacerse visibles ante sus compañeros, para obtener reconocimiento como miembros de un grupo social; sin embargo, más allá de los beneficios que la AF trae consigo desde el bienestar físico y mental, atribuyen también un alto nivel de importancia a los procesos de evaluación de la asignatura, pues reclaman niveles moderados de exigencia, métodos de evaluación pre acordados, y diversidad en las alternativas deportivas; en este sentido, se puede ver entonces que los imaginarios respecto a la AF en el ámbito académico, presentan 2 componentes principales en esta población de estudio que son: la oportunidad de tener una mejor percepción social, pero también la preocupación de su desempeño escolar más que de sus resultados físicos, desde la

incidencia que la actividad pueda ejercer en sus resultados académicos; en función de dicho componente (interés académico), demanda diversidad para poder elegir el deporte en el cual se sientan más cómodos, y en el cual puedan presentar mejores resultados (Murcia & Jaramillo, 2015).

En el ámbito local (Bogotá), se realizó una investigación enfocada a determinar los imaginarios sociales de estudiantes del grado décimo de un colegio de Bosa acerca de la AF, en la que se encontró que la población objeto del estudio identifica la importancia de la AF para el autoconcepto y el concepto del entorno social, es decir, en la forma como se ven a sí mismos y como los ven en su entorno escolar, y en general, social. En este sentido se observó que en la medida en que sentían mayor satisfacción respecto a las percepciones físicas en su círculo social, presentaban también tendencias más activas respecto al ejercicio, orientada a mayor motivación por incorporar hábitos de AF (Urrego, 2016).

En otra investigación del contexto local, se estudiaron los imaginarios sociales respecto a la AF en los estudiantes de grado 10 de un colegio distrital de Bogotá, través del análisis de grupos focales. Encontraron que el imaginario de los estudiantes respecto a la AF está ampliamente permeado por los medios de comunicación, así mismo manifestaron que si bien la AF no es del todo de su agrado, reconocen que el sedentarismo es perjudicial para la salud; así mismo, destacan como principal factor motivacional el aspecto psicológico, más concretamente lo que tiene que ver con el mejoramiento de la autoestima, ellos consideraron que practicar algún tipo de actividad física, les permite obtener una mejor figura, y así originar sensaciones positivas como el orgullo, la felicidad y la seguridad (Castellanos, 2017),.

Un estudio realizado en un colegio de la localidad 8 (Kennedy) de Bogotá, se orientó a identificar los Imaginarios sociales de estudiantes de educación media frente a la AF, el cual concluyó que existe una sobrevaloración del estereotipo de belleza, y que la actividad física, más que percibirse como un medio para alcanzar un bienestar físico y mental, se ve como un medio para encajar dentro de los estándares de aceptación y valoración social (Rodríguez, 2016).

Otro estudio con escolares adolescentes, buscó profundizar en la comprensión de los imaginarios que construyen en torno al cuerpo, la corporalidad y la actividad física; a partir de los resultados se encontró que para el grupo de estudio, un elemento que ocupa un lugar central en torno a la actividad física, es la apariencia corporal, que fue considerada esencial para la aceptación social (Correa, 2016).

Como los imaginarios son constructos sociales, para su mejor comprensión, resulta pertinente analizar aquellos asociados a la AF desde los actores que rodean el contexto de los jóvenes, entre los que están los padres de familia y los docentes. Es importante destacar que, la familia es la primera institución que ejerce influencia en el niño, seguida de la escuela y sus docentes, en tanto que son espacios que se prestan para la convivencia diaria, por cuanto se constituyen como los principales contextos en los que se da la transferencia de valores, costumbres y creencias (Chueca, Berrade y Oyarzábal, 2012).

Otro estudio analizó los imaginarios sobre AF en los docentes de bachillerato del colegio Tibabuyes Universal y los resultados pusieron en evidencia que la mayoría realizaba AF ocasional y de manera no estructurada, sin embargo, procuraban que este ejercicio esporádico generara un alto gasto calórico. El grupo de estudio reconoció la

importancia incorporar rutinas de AF sobre la salud en general, pero atribuyeron su falta de rigurosidad a limitaciones de tiempo (Cardozo, 2016).

Una investigación sobre imaginarios de AF en docentes del Colegio el Salitre Sede C, para comprender las causas de la disminución de la AF en la institución educativa, mostró que si bien la población de estudio tiene un amplio nivel de conciencia sobre la importancia de incorporar la AF dentro de sus rutinas diarias, argumentan falta de espacios deportivos y falta de tiempo como barreras para realizarla con regularidad (Moreno, 2016).

Un estudio en torno a los imaginarios sociales de los padres de familia de los estudiantes del jardín de la Institución Educativa Bernardo Jaramillo, jornada mañana, relacionados con la AF y educación física, encontró que la mayoría asocian el concepto de AF con aspectos biológicos convenientes para la salud; sin embargo, pocos fueron consecuentes con su pensamiento y no practican de manera regular algún tipo de deporte o AF (Sánchez, 2016).

Otro estudio orientado a analizar los imaginarios y prácticas de AF de padres de familia de la UPZ 71 de la localidad de Suba, encontró que los participantes reconocieron la AF como un elemento importante fundamental para combatir la mortalidad a través de la reducción de los riesgos asociados a enfermedades cardiovasculares, sin embargo, no hubo consistencia entre el imaginario y sus prácticas, en la medida que no llevan a cabo AF con regularidad (Patiño, 2016).

Los estudios en que se analizó el imaginario de los jóvenes respecto a la AF, primaron las percepciones sociales como factor motivador, es decir, que para los jóvenes, su importancia se asocia, fundamentalmente, al impacto que pueda generar el ejercicio en la

apariciencia y por tanto, en la percepción visual tanto propia como de los demás; la AF está entonces más relacionada con un tema de aceptación social, que de bienestar y salud; mientras que, por otra parte, para padres y docentes, el imaginario de AF se vincula a la reducción de riesgos de salud y al bienestar físico, lo cual contrasta con la inconsistencia entre pensamiento y la acción, en la medida que tanto padres como docentes manifiestan realizar AF de manera limitada; a partir de lo anterior se puede decir que existe discrepancia entre el imaginario de los jóvenes y los adultos en relación con la AF.

Marco Teórico

Imaginarios sociales

Cuando se habla de imaginarios se hace referencia básicamente a la representación de la realidad, con las categorías que vamos formando de ésta de acuerdo con los esquemas que se forman en la mente de los sujetos; en este sentido, hablar de imaginarios sociales referiría a la representación de la realidad por parte de una colectividad (Forero, 2017).

Es así como se puede decir entonces que los imaginarios son las estructuras mentales que dirigen las acciones de las personas y que son construidas en función de las vivencias, de la percepción de las realidades y de los sueños que se construyen entorno a las mismas. Es importante resaltar que los imaginarios son estructuras dinámicas, en tanto que se construyen en función de la experiencia dentro de la cotidianidad (Mendoza, 2013).

Los imaginarios sociales y la actividad física

Para su comprensión, los procesos sociales exigen ser abordados en su complejidad y ello marca los actuales desarrollos en el campo de la investigación social. Así, se ha iniciado un esfuerzo por avanzar en el desarrollo de teoría social en torno a las

comprensiones simbólicas que dan sentido a las relaciones y la vida de los sujetos en comunidad, gracias a las cuales se establece un acervo histórico-cultural que es compartido por los miembros del grupo al que se pertenece.

En este sentido, Pintos (2005) plantea que los imaginarios se están entendiendo como esquemas socialmente construidos con un elevado grado de abstracción, situados temporalmente y que implican una secuencialidad, priorización y jerarquización de las percepciones. Son los imaginarios los que permiten entonces, percibir, explicar e intervenir lo que en cada sistema social diferenciado se tenga por realidad. En este contexto, no hay realidades únicas en virtud de la condición de sociedades pluriétnicas y pluriculturales regidas por sistemas de comunicación diferenciados por códigos, que van apareciendo históricamente para responder a las exigencias del entorno; por tanto “la construcción del sentido sólo es posible por la asunción de la complejidad y no por la simplificación” (Pintos, 2001):

En el ámbito general de los sistemas sociales, los imaginarios sociales operan como un meta-código. Ello quiere decir que su operación no se limita a un sistema diferenciado particular sino que trabaja en el campo de la comunicación intersistémica... Opera propiamente en el campo de construcción de realidad respondiendo a intereses generales, de las organizaciones particulares o de los individuos (Pintos, 2005).

Esto significa que los imaginarios operan en un medio, en virtud del cual poseen “referencias semejantes de percepción (espaciales, temporales, geográficas, históricas, culturales, religiosas, etc.), de explicación (marcos lógicos, emocionales, sentimentales, biográficos, etc.) y de intervención (estrategias, programas, políticas, tácticas, aprendizajes, etc.)” (Pintos, 2005).

Así, los imaginarios cumplen con las funciones de “producir una imagen de estabilidad en las relaciones sociales cambiantes; generar percepciones de continuidad en experiencias discontinuas; proporcionar explicaciones globales de fenómenos fragmentarios y permitir intervenir en los procesos construidos desde perspectivas diferenciadas” (Pintos, 2005).

Tendencias sociales e imaginarios relacionados con la educación en AF

Los movimientos tanto de tipo cultural como social inciden significativamente en los imaginarios de las personas, un ejemplo de ellos es la tendencia que existe en la sociedad contemporánea por estereotipar la belleza, lo cual ha logrado transformar de la percepción del cuerpo, no como un objeto de bienestar, sino como un elemento de perfección, de explotación y de exhibición ante los demás; es así como los constructos mentales de los jóvenes terminan orientando hoy por hoy conceptos como la actividad física, como medios que les permiten mejorar su apariencia física, obviando aspectos más profundos como lo son la salud física y mental (Escobar y Moreno, 2017).

Actividad Física

La AF ha tenido diversos significados, según sus expresiones y referentes epistemológicos por eso se describirán de una manera más detallada para lograr el acercamiento a un significado que sea acorde al marco temporal y contextual en el cual se desarrolla este estudio:

Un aporte muy significativo y que define y clasifica la AF es la realizada por el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), afirma que un individuo aumenta su metabolismo una vez que se mueve voluntariamente, como producto de la actividad muscular, de por sí que ya realiza una AF que se convierte en la base de los niveles de intensidad de la misma (Vidarte, J. Vélez, C. Sandoval, C. y Alfonso, M. 2011)

Con respecto a AF, podemos decir también que suele definírsela como un tipo “movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal” (Corbin, C. Pangrazi, R. y Franks, B. 2005)

Mientras tanto la Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) opina que la AF es cualquier contracción muscular producida por un movimiento corporal voluntario, que genera un gasto energético mayor al de reposo; asimismo, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce múltiples beneficios de la salud, al realizar actividades cotidianas, prácticas deportivas, ejercicios físicos, bailes y determinadas dinámicas recreativas, las cuales se consideran como un derecho fundamental (Vidarte, J. Vélez, C. Sandoval, C. y Alfonso, M. 2011)

La OMS (2015), define la AF como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La Organización Panamericana de la Salud OPS en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, AF y salud afirma que la AF se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas (Vidarte, J. Vélez, C. Sandoval, C. y Alfonso, M. 2011)

Otros autores precisan que la AF es cualquier gasto energético producido por el sistema músculo esquelético debido al movimiento voluntario del cuerpo. A este concepto netamente biológico habría que complementarlo con las características de experiencia personal y práctica sociocultural. De esta forma la AF tiene varias vertientes según la finalidad laboral o doméstica, de práctica de tiempo libre, como de carácter lúdico recreativo, desde el ámbito educativo; ninguna de las anteriores es excluyente de la formación de las personas” (Hallal P et al., 2005).

Ya acercándose a una definición más acorde al pensamiento moderno, es posible retomar lo propuesto por Correa, que al hacer referencia a AF se debe partir de que es un concepto polisémico por su diversidad de significados, manifestaciones y referentes epistemológicos. (Correa, 2010). El autor retoma lo expuesto por Prieto y col., quienes conciben la AF desde una perspectiva amplia de la acción humana, que se convierte en experiencia perceptivo-motora de exploración y reconocimiento del mundo y la realidad contextual.

Las conceptualizaciones planteadas sobre AF conllevan a asumir su abordaje desde las siguientes tendencias: primero, desde la salud y la terapéutica la AF se aborda a través de programas y acciones para mejorar y mantener las condiciones de salud de la población; segundo, desde el entrenamiento deportivo, se la tiene en cuenta como parte del desarrollo de capacidades motrices condicionales y coordinativas del deportista que le posibilitan alcanzar las metas, y desde; y tercero, desde la educación, se aborda la AF como la posibilidad de adquisición de valores que posibiliten un adecuado desarrollo de la cultura física (Vidarte, J. Vélez, C. Sandoval, C. y Alfonso, M. 2011)

Salud, enfermedad y autocuidado

La salud es un término que ha recibido diferentes definiciones a lo largo de la historia, sin embargo, la mayoría de ellas coinciden con que es una manifestación de la capacidad de adaptación del hombre a su ambiente; dicho esto en otras palabras, es la capacidad que tiene el hombre para tolerar las alteraciones del medio que le rodea, sin que sean alteradas sus funciones vitales (Farfán, 2007).

Por otra parte, el concepto de salud de acuerdo con (Falcón y Luna, 2012) es un estado de bienestar que puede concebirse desde una perspectiva tanto subjetiva como objetiva, desde la primera, el ser humano puede concebir como salud un estado aceptable en el cual concibe su estado físico, mientras que desde la objetividad podría verse como la ausencia de enfermedad o de cualquier otro factor que altere el bienestar del individuo.

Además, se analiza el concepto de enfermedad como la alteración de las funciones vitales en el cuerpo humano (González, 2010), alteración que impacta negativamente el bienestar; en este sentido, la salud-enfermedad es percibida como una dicotomía: equilibrio-desequilibrio, normalidad-anormalidad, orden-desorden, entre otros; se puede decir entonces que al hacer referencia al complejo salud-enfermedad, se acota una escala cuyos valores extremos son la salud y la enfermedad, y entre dichos valores existen puntos intermedios dentro de los cuales es posible ubicar cualquier afección de diferente tipo y grado de complejidad. Según Córdoba (1984), una de las causas de las enfermedades se puede decir que el número de las causas no se puede determinar, en la medida que sus géneros y tipologías no se pueden abarcar.

Respecto al autocuidado Salinas define el concepto con actividades que las personas llevan a cabo con el propósito de conservar su propio bienestar, salud y vida (Salinas, 2006); por su parte, la OMS define el autocuidado como aquellas prácticas que se desarrollan dentro de la cotidianidad, y que realiza un individuo o su grupo familiar completo, con el propósito de proteger, conservar o reestablecer su estado de salud dichas prácticas son continuas y se adoptan por decisión libre

Actividad física y salud

Consolidando los conceptos de AF anteriormente descritos, esta se entiende fundamentalmente como cualquier tipo de movimiento que realiza el cuerpo humano, que da lugar a una quema calórica o a un gasto de energía que sea superior o al nivel metabólico de reposo; en este sentido, dicha AF constituye todos aquellos movimientos que

normalmente se vinculan a actividades tales como: la caminata, el juego, el baile, los deportes en general, entre otros. La AF logra generar no solamente reacciones de tipo físico sino también neuronal, pues esta genera fenómenos fisiológicos tales como la liberación de ácidos grasos, pero también produce la secreción de catecolaminas tales como la adrenalina. De acuerdo con lo anterior, se mencionan a continuación algunos beneficios tanto físicos como psicológicos que genera la AF en quien la practica (Ugarte, 2004):

- Aumento en la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, lo cual le permite al individuo estar en mejores condiciones para el desarrollo de las actividades de su vida cotidiana.
- Permite lograr un control del peso corporal y una mejor condición muscular, proveyendo una perspectiva favorecedora sobre la apariencia física propia, que impacta directamente sobre la autoestima y el autoconcepto.
- Promueve los estados de ánimo positivos tales como la relajación y la sensación de bienestar, favorecedores a nivel psicológico.
- La AF mejora las condiciones de salud en términos generales, considerando que, al estar en mejor estado físico, y promover los estados de relajación, disminuye la probabilidad de ocurrencia de diferentes tipos de enfermedades asociadas al estrés y a la obesidad entre otras.

Estilos de vida saludable

De acuerdo con Pedraz (2007), cuando se habla de estilos de vida saludables se hace referencia a una tendencia contemporánea en el campo de la salud que se orienta a la prevención de las enfermedades a través de la adopción de hábitos favorecedores para el bienestar físico y mental. Los estilos de vida saludables surgen aproximadamente en 2014

como una estrategia global para combatir principalmente la alimentación desbalanceada y el sedentarismo.

Los estilos de vida saludable se pueden decir que surgen a partir de la presencia de diversos tipos de factores de riesgo que amenazan el bienestar de las personas, por cuanto se convierten en un proceso altamente dinámico integrado no solamente por acciones, sino también por pensamientos y actitudes individuales determinantes en el comportamiento de la cotidianidad, que inciden directamente en la salud.

Se considera relevante mencionar que los dos principales factores que inciden en el estado de salud de los individuos son: 1) las características genéticas y 2) el estilo de vida; las primeras son difíciles de controlar, sin embargo el segundo factor está dentro del total dominio de la persona, es decir que una persona no puede decidir si hereda o no alguna condición genética que desencadene cierto tipo de enfermedad, pero sí puede decidir si realiza actividad física, si consume alimentos saludables, si consume o no tabaco, entre otros. En este sentido, siendo el estilo de vida el único factor que puede dominar el hombre para conservar su salud se convierte en una necesidad la sensibilización respecto a la importancia de los estilos de vida saludables y las actividades que estos abarcan (Díaz, Daza, Pino, Hoz, y Villa, 2016).

Es importante destacar que la in AF se cataloga como uno de los principales factores que generan riesgo de padecimiento de enfermedades de tipo crónico, categorizándose como el segundo factor de riesgo más importante dentro de la carga de enfermedad de la sociedad de occidente (Quillas, Vásquez y Cuba, 2017).

RESULTADOS

A continuación, se describe cómo se construyen los imaginarios sociales sobre la práctica de AF en el territorio, a partir de la incorporación de conceptos y conocimientos de los participantes en torno a la salud, la enfermedad, la actividad física, el autocuidado y los factores contextuales de la familia, la comunidad y la escuela.

Elementos conceptuales y de conocimiento

Concepto de actividad física

Existe consenso entre los participantes de la investigación (tanto hombres como mujeres adolescentes), en cuanto a la asociación de la AF con toda forma de movimiento corporal:

“Para mí la actividad física es estar en constante movimiento, para que el cuerpo se mantenga en estado activo, para que no se quede en un estado pasivo y por el contrario que tenga movimiento constante” (G9E15Est Fem 3); *“Una actividad que se tenga que mover, hacer cardio y que nos haga mover”* (G10E16 Est Masc 1).

La mayoría, lo relacionan, además, con la finalidad de conservar una buena salud que garantice una mejor calidad de vida hasta la vejez:

“Algo que tiene que ver mucho con la salud para que uno esté bien y que cuando esté viejo mantenga una buena salud” (G10E15 Est Masc 2)

En una menor proporción, la AF es relacionada, por algunas mujeres, con una buena alimentación:

“Cuidar de forma correcta del cuerpo, comer de manera saludable, hacer ejercicio practicar deportes todo en su horario, con una alimentación saludable.”(G9E14Est Fem 2)

En los participantes pertenecientes a la población masculina, predomina una mirada vinculada con el rendimiento físico, mental y los estilos de vida más saludables por medio de rutinas de ejercicio.

El concepto de AF para la población objeto de la presente investigación, tanto hombres como mujeres, es asociado al cuidado del cuerpo en relación directa con una adecuada alimentación saludable y una práctica frecuente de actividad física, que lleve a formar hábitos y estilos de vida más saludables:

“Cuidar de forma correcta del cuerpo, comer de manera saludable, hacer ejercicio practicar deportes todo en su horario, con una alimentación saludable.” (G9E14Est Fem 2).

Concepto de salud

El concepto de salud para la mayoría de participantes (hombres y mujeres) está relacionado con tener una buena alimentación, acompañada de la práctica de actividad física, que les permita mantener hábitos de vida saludable, con lo cual aspiran a llevar una vida sin enfermedad manteniéndose saludables por muchos años, tanto física como mentalmente:

“Eso se nota desde lejos, la persona saludable siempre estará practicando algún deporte, comiendo sano, al que realiza deporte siempre se va a ver su cuerpo bien” (G11E17 Est Fem 2)

Para el grupo de mujeres, hay consenso en torno a que es necesario incrementar los niveles de actividad física, pues además de prevenir enfermedades, contribuye a verse y sentirse bien a lo largo de los años:

*“Sí. Van de la mano, pues si uno realiza actividad física ayuda muchas cosas en su cuerpo y previene enfermedades a futuro. *¿Entre actividad física y salud mental? Recientemente si no está muy estresada no va a querer hacer nada se va a enfermar y si está en depresión tampoco va a querer hacer nada, se va a enfermar esa persona va a cambiar su cuerpo y forma de actuar”*
(G11E17 Est Fem 2)

Por su parte, la mayoría de hombres son conscientes de que el buen estado de salud debe perdurar en el tiempo, para evitar la dependencia de máquinas, medicamentos u otros tipos de tratamiento sobre el cuerpo humano para poder sobrevivir:

“Es aquel que estando en la vejez puede realizar muchas cosas sin ayuda de los demás esto quiere decir que en su juventud hizo cosas para que a futuro se encuentre mejor” (G9E15 Est Mas 1).

Concepto de enfermedad

Referirse al concepto de enfermedad, fue difícil para el grupo de jóvenes participantes, pues se les dificultó encontrar las palabras para definir el término; sin embargo, se pudo determinar que los hombres asocian la enfermedad con hábitos poco saludables, excesos en la alimentación y daños a nivel corporal, que se manifiestan en enfermedades causadas por agentes patógenos, por la falta de AF o sencillamente por herencia:

“Un problema en el cuerpo ya sea por malos hábitos o hereditario. ¿Cómo es un cuerpo enfermo? pues es diferente para cada enfermedad por ejemplo un cuerpo anoréxico es muy delgado el cuerpo obeso tiende a tener mucha grasa” (G10E16 Est Masc 3).

Por otra parte, algunas mujeres, colocan la enfermedad como contraparte de la salud y la relacionan directamente con la falta de actividad física, lo cual impide desarrollar de manera normal las actividades cotidianas. *“Es todo lo contrario la salud, es algo que te debilita, también se ven cambios en el cuerpo”* (G9 E14 Est Fem 1).

Relacionan también este concepto con la limitación de no poder hacer las cosas por sí mismos, a causa del decaimiento, debilidad o estrés, que conllevan a una nueva condición de *“cuerpos deteriorados y sin movimiento”* (G9E15Est Fem 3);

Concepto de autocuidado

El autocuidado para los dos grupos, estuvo asociado a la AF como una forma de cuidado del cuerpo, que guarda relación directa con una alimentación saludable y que en conjunto, lleven a formar hábitos y estilos de vida más saludables:

“Quererse uno mismo, aceptarse como es, comer sano, dormir bien es importante, no estresarse Eso afecta mucho. Tomar agua y realizar actividad física” (G11E17 Est Fem 2).

La mayoría de jóvenes varones, resalta que el autocuidado se plasma en el hecho de ser personas más activas, que lucen físicamente bien y que evidencian que se sienten mentalmente capaces. También destacan que resulta apropiado tener una higiene adecuada acompañada de rutinas de ejercicio estables y permanentes:

“Tratar de estar bien alimentarse bien estar bien tratar de no estresarse mucho y mantener el cuerpo físicamente bien. Tratar de mantenerse bien mantener adecuadamente el cuerpo” (G10E16 Est Masc 3)

En cuanto a las mujeres, algunas aducen que aspectos tan importantes como trazarse metas para tener una vida saludable, quererse, aceptarse tal como se es, evitan el estrés y forman parte del autocuidado; en menor proporción, otras jóvenes lo relacionan con tener el descanso necesario para recuperar energías:

“Quererse uno mismo, aceptarse como es, comer sano, dormir bien es importante, no estresarse Eso afecta mucho. Tomar agua y realizar actividad física “(G11E17 Est Fem 2)

Imaginarios sociales sobre AF

Conocimiento sobre AF

El grupo de participantes coincide en que, en general, la AF es importante para mantener una buena salud, debido a que reduce el riesgo de contraer algunas enfermedades como la obesidad, que a su vez genera problemas cardíacos y respiratorios. También atribuyen a la práctica de AF experimentar alegría, que contribuye a un estado anímico estable, lo cual genera un bienestar emocional que baja los niveles de estrés, actuando como un “antidepresivo natural”.

“Si encuentra una relación entre actividad física y salud y qué tiene una buena actividad física tiene buena salud esa es la relación, la salud mental depende del manejo que uno tenga del estrés de la presión de la vida cotidiana y realizando actividad física puede liberarse de mucho de estos males” (G9 E15 Est Fem 3)

El grupo de participantes masculino, en particular, piensan que la AF responde al esfuerzo físico que se hace mientras se practica un deporte, que requiere seriedad, esfuerzo y dedicación; de esta forma, se consigue una mejor concentración en los estudiantes y a la vez, es una forma de eliminar hábitos no saludables. Reconocen los riesgos a que están expuestos con el sedentarismo, ya que para ellos es muy frecuente el uso indiscriminado de tecnología que no favorece la práctica de actividad física.

“Pues la actividad física la relaciono cuándo se practica algún deporte como fútbol voleibol baloncesto natación, en el transporte cuando Camino hacia el colegio en el hogar cuando me desplazó dentro de la casa, en el tiempo libre cuando voy a montar bicicleta o cuando camino”
(G10E16 Est Masc 3)

Por su parte, las mujeres coinciden en que la práctica de AF y la buena alimentación, benefician y aportan para tener un cuerpo sano, el cual se vuelve inmune a diferentes enfermedades. De esta manera, quien realiza AF frecuentemente, se mantiene vital, por el contrario, aquellos que no la practican, lucen desanimados, con pereza y cansancio. Para algunas de ellas, realizar AF es más fácil cuando se hace en grupo puesto que esto mejora las relaciones sociales e interpersonales y se conocen más personas con los mismos intereses:

“Sí el que practica actividad física Es muy activo muy alegre y el que no práctica actividad física vive con pereza con cansancio” (G10E17Est Fem 1)

En cuanto a la intensidad en la práctica de AF, los varones manifiestan no tener claro el concepto, y se limitan a relacionarla con una práctica progresiva sin excesos, para no dañar los músculos:

“...el ejercicio, la intensidad a la que hay que hacer la actividad física es al ritmo que el cuerpo se lo permita sin entrar a forzarlo y a medida que el cuerpo se va acostumbrando se puede ir incrementando la intensidad. La duración que tener depende si al comienzo se gastan 15 minutos de la casa del colegio con el tiempo puede reducir los a 10 o a 5 minutos” (G10E16 Est Masc 1)

La mayoría de mujeres, considera que debe ser de baja intensidad para no maltratar el cuerpo:

“La intensidad No creo que debería hacer ni tan alta ni tan baja creo que debe ser en término medio, Pues sí uno se esfuerza mucho creo que llegaría a lesionarse y si no hace nada” (G11E17 Est Fem 2)

La frecuencia referida como la cantidad de veces que se realiza ejercicio en una semana, los hombres participantes señalan que se debería realizar entre 1 a 4 días a la semana; mientras que las mujeres suponen que estaría bien de 3 a 7 días a la semana, pero afirman que siempre se debe tener cuidado de no sobrecargar el cuerpo, pues podría lesionarse:

“Todas las beneficio siempre y cuando se hagan a una buena medida, me parece que es mejor realizar la actividad física a una baja intensidad pero muy regularmente con una frecuencia mayor” (G10E16 Est Masc 3.)

Todo el grupo de jóvenes señala que sus imaginarios y conocimientos en torno a la AF, han sido influenciados y aportados por docentes del área de educación física y de biología en el colegio, afirman que el conocimiento en el entorno familiar es muy pobre, ya que hay poco interés en incorporar la AF en su vida cotidiana. A pesar de esto, algunos jóvenes refieren que su idea sobre la AF ha mejorado porque algún familiar presenta

dificultades en su salud por no realizarla con frecuencia y consideran irrelevante la herencia familiar respecto a la práctica de actividad física:

“De los profesores, nos enseñan los beneficios del deporte, a nivel familiar lo aprendido de mi mamá y de mi papá y de algunos tíos que sufren del corazón y realizando ejercicio se sienten mejor, los médicos me regañan por no hacer actividad física, pero después de que se enteraron de mi problema en la rodilla me indicaron no hacer actividad física, me indicaron que podía tratar, por las redes sociales tan vez escuchado beneficios de la actividad física” (G11E18 Est Fem 1)

Finalmente, los jóvenes manifiestan que en ningún momento el médico les ha prescrito AF como estrategia para aliviar algún malestar o como método de prevención de enfermedades.

En cuanto a la diferencia entre ejercicio y AF un grupo de los hombres menciona que el ejercicio se enfoca más en poder bajar de peso y fortalecer los músculos; este se practica varias veces a la semana durante un tiempo específico, mientras que la AF es más libre, se puede entender como un hobby que se realiza para verse y sentirse mejor:

“La actividad física es movimiento el ejercicio es un hobby que adquiere para sentirse y verse mejor” (G11E17 Est Masc 2)

Por su parte, las mujeres manifiestan que el ejercicio se realiza con mayor compromiso buscando un beneficio específico y que su práctica frecuente permite evitar enfermedades:

“Tiene efectos buenos favorables positivos, pues evita enfermedades, esto lo hace inmune a muchas enfermedades” (G9 E14 Est Fem1)

En relación con el deporte, para la mayoría de los hombres y las mujeres, es claro que se refiere las diferentes disciplinas que se practican como el fútbol, el voleibol o el baloncesto, en las cuales se estimula una parte del cuerpo en particular:

“El deporte es el que uno realiza específicamente como fútbol baloncesto voleibol, la actividad física es el esfuerzo físico que se realiza dentro de ese deporte” (G10E15 Est Masc 2).

Un pequeño grupo de mujeres piensa que el deporte y la AF son lo mismo.

Se pudo evidenciar que ninguno de los participantes asocia el tiempo libre con la práctica de AF, ya que simplemente refieren que les hace falta mayor tiempo libre.

“...en el tiempo libre, casi no cuento con tiempo libre y lo usó para divertirme Compartiendo con mis amigos en el parque” (G11E17 Est Masc 2)

En cuanto al juego, la mayoría lo identifica como un instrumento mediante el cual se realiza AF que les permite vivenciar momentos de entretenimiento y diversión:

“Sí al estar realizando la actividad física uno se está olvidando de los problemas que tenga, esto hace que uno se concentré más en el juego y olvide sus problemas.” (G9E15Est Fem 3)

Conocimiento de autocuidado

Se encuentra asociado con el cuidado personal fundamentado en el conocimiento en cuanto a los beneficios de la práctica regular de actividad física, teniendo como resultado cuerpos más sanos y cuidando los niveles de esfuerzo para no lesionarse:

“Sí se debe tener una actividad física para cuidarse bien pensándolo y haciéndolo para estar saludables” (G10E16 Est Masc 1)

Los docentes, en especial los del área de educación física y biología, ayudan a comprender la importancia y los beneficios de la práctica frecuente de la AF y las enfermedades que se pueden padecer por no tener una adecuada practica de AF, desde la escuela y en casa se afianzan los hábitos de vida saludable en especial la buena alimentación, el aumento en la práctica de AF como recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), también dejando de lado el sedentarismo:

“Los de profesores especialmente los de biología los quienes enseñan que si uno no se cuida más adelante van a tener efectos negativos” (G10E16 Est Masc 1).

Factores que inciden en la práctica de AF en el contexto social

Tanto los hombres como las mujeres participantes consideran que existen espacios de fácil acceso, bien dotados y con variedad de opciones para practicar AF cerca a sus hogares.

“hay canchas parques cercanos en el gimnasio, y son de fácil acceso, no hay complicación para realizar actividad física” (G11E17Est Masc 1)

Las mujeres en particular, opinan que estos lugares son seguros, lo cual contrasta con la opinión de algunos hombres, quienes consideran que debería mejorarse la seguridad en estos sitios:

“Si el parque hay canchas, hay gimnasios en los parques, son de fácil acceso son seguros.” (G11E18 Est Fem 1).

Un grupo de los hombres, reconoce la existencia diferentes programas y actividades ofrecidos por parte de la alcaldía, lo cual es un factor facilitador de la práctica de AF.

Factores que inciden en la práctica de AF en el contexto escolar

Existe consenso entre los participantes, en cuanto a que compañeros y profesores son una influencia positiva para adquirir como un hábito la práctica de AF.

En este sentido, las mujeres destacan que durante la clase de educación física tienen la oportunidad de mejorar la práctica de AF y que es en este ambiente en el que adquieren el conocimiento acerca de sus beneficios y de los riesgos por no tener una alimentación saludable:

“Sí mucho ya que lo que uno ve que hacen en la familia, por ejemplo, que le da a uno la familia uno lo quiere replicar, y en el colegio los amigos y los profesores influyen mucho ya que estos son los que son los primeros que están formando nuestros pensamientos.” (G10E16 Est Masc 3.)

Por su parte, los hombres manifiestan que la práctica de AF en el colegio se encuentra presente en toda la jornada escolar, realizando traslados de un salón al otro y con las diferentes dinámicas desarrolladas en cada asignatura:

“Sí pues en el colegio es un espacio donde uno pasa mucho tiempo y si uno puede allí realizar actividad física Es muy positivo para la salud, en cuanto los hábitos ayudan por ejemplo en el colegio nos dan diferentes tipos de deportes y si a uno le gustan puede habituarse a ellos y practicarlo más frecuentemente” (G10E16 Est Masc 3.)

También destacan como relevante, que en el colegio las asignaturas de educación física y biología aportan conocimientos para mejorar los hábitos y estilos de vida

saludables, lo cual está acompañado de la práctica de diferentes deportes de manera frecuente, lo cual contribuye a disminuir el tiempo de exposición a aparatos electrónicos:

“Las asignaturas del área educación física y biología, y en actividades proyectos con el gobierno, en los campeonatos” (G9E15Est Fem 3)

Factores que inciden en la práctica de AF en el contexto familiar

Hubo consenso entre los participantes en torno a que hace falta un mayor estímulo y acompañamiento por parte de los padres y madres de familia, para la práctica de AF por parte de los jóvenes, y un grupo indica que esta labor suele recaer en tíos y hermanos:

“Sí mi tío practica fútbol junto con mis primos, pero con mis padres nunca les ha gustado el deporte lo mío es una herencia de mis tíos” (G11E17Est Masc 1)

Un aporte positivo para este contexto, descrito por algunos jóvenes de ambos sexos, es que dentro del grupo familiar existen recomendaciones nutricionales orientadas a mantener una dieta sana con consumo frecuente de frutas y verduras:

“Sí, en la familia a uno le hacen precauciones de productos que contienen mucho dulce y acá en el colegio le complementan los riesgos que tienen para de salud, como el dulce, las grasas y demás alimentos” (G10E17Est Fem 1).

De la información obtenida de los estudiantes, en cuanto a los concepto de AF, salud, enfermedad y autocuidado se destaca la relación que establecen en cuatro puntos esenciales de estos conceptos presentando como eje inicial el preservar una buena salud que garantice una mejor calidad de vida hasta la vejez, asociada con una adecuada alimentación, mantener hábitos y estilos de vida saludable acompañada de la práctica frecuente de AF y que por falta de estos razonamientos pueden causar menores expectativas

de vida, excesos en la alimentación, hábitos poco saludables factores relacionados con la falta de AF.

Un punto muy importante para señalar es que los imaginarios y conocimientos sobre AF y autocuidado han sido influenciados y aportados por docentes de educación física y biología, se identifica que se centran básicamente en reconocer los riesgos a los que están expuestos como el sedentarismo y la obesidad entre otras enfermedades, identifican así los beneficios de la práctica frecuente de AF.

Finalmente para resaltar el contexto social se percibe que a pesar que hay espacios de fácil acceso, bien dotados y seguros, que conocen de la existencia de programas y actividades que ofrece la alcaldía apuntan que esto facilita la práctica de AF, en cuanto al contexto escolar se visualiza a los docentes en especial al de educación física como un eje principal en cuanto a la adquisición de conocimiento acerca de los beneficios de la AF y promotor de actividades que contribuyen al bienestar de los estudiantes. Y para finalizar los factores que inciden en la práctica de AF en el contexto familiar se observa que falta un mayor acompañamiento por parte de los padres de familia pues no se destaca una adherencia positiva junto con sus hijos para la práctica de AF al contrario si se destaca las recomendaciones nutricionales para que consuman frutas y verduras.

Discusión

A continuación, se presenta la triangulación de los resultados de la investigación con los postulados teóricos analizados a lo largo del documento.

En cuanto al concepto de salud, este fue asociado a la prevención de enfermedades y a la conservación de la sensación de bienestar a lo largo del tiempo, lo cual coincide con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud, al señalar que la salud se relaciona principalmente con bienestar físico, pero desvinculada del aspecto social o emocional. Así mismo, desde el punto de vista de Farfán (2007), no se observó el desarrollo de capacidades de adaptación a las condiciones ambientales, que los participantes describen como barreras. En términos generales, se puede decir que el imaginario de los participantes respecto al concepto de salud, se articula en gran medida con aspectos físicos y fisiológicos y en menor medida con aspectos como el bienestar mental y social.

En cuanto a la enfermedad, es percibida por los adolescentes participantes como una dicotomía que se contrapone al bienestar y la salud, tal como la define González (2010); asocian la enfermedad a malos hábitos, principalmente relacionados con la mala alimentación y la ausencia de AF, lo cual revela una limitación en el reconocimiento de la multicausalidad de la enfermedad (Córdoba, 1984).

Derivado del concepto-salud enfermedad descrito, la población de estudio develó un imaginario respecto al autocuidado que se relaciona con 2 aspectos principales que son la práctica de AF y la alimentación saludable. Si se reconoce, que el autocuidado es el conjunto de actividades que se llevan a cabo con el propósito de conservar su propio bienestar, salud y vida (Salinas, 2006), resulta evidente que el imaginario de los participantes es reduccionista y este puede ser un factor limitante a la hora de valorar la práctica de AF.

En materia de AF, el imaginario del grupo de estudio, guarda relación con la base teórica propuesta por AMEDCO (2002), en la que la AF se plasma movimientos corporales voluntarios que generan gasto de energía que produce múltiples beneficios sobre la salud y que está representada en actividades cotidianas, prácticas deportivas, ejercicios físicos, bailes y actividades recreativas que permitan una mejor calidad de vida. En este sentido, los adolescentes participantes identifican algunos de los beneficios de la práctica de la AF, como las señaladas por Ugarte (2004), en relación con el bienestar físico y el bienestar mental.

En cuanto al bienestar físico, los hallazgos del presente estudio coinciden con planteamientos de la OMS y la OPS (2005) en torno al papel de la AF en la reducción del riesgo de enfermedades como las de tipo cardiovascular, que son causadas por los malos hábitos como el sedentarismo, lo cual es consecuente con el imaginario colectivo de los participantes de la investigación, en tanto que estos reconocen la importancia de la AF como un factor fundamental para la conservación de una buena salud, en la medida en que reduce el riesgo de contraer algunas enfermedades como la obesidad, y los problemas cardíacos y respiratorios.

También reconocen, aunque en menor proporción, el bienestar emocional, asociado a la reducción del estrés y la relajación, destacando que contribuye a la experimentación de alegría y a la mejora del autoconcepto al lograr aceptación por parte del grupo social (OPS, 2005).

En relación con el contexto familiar y escolar como facilitadores o limitantes para práctica de AF, hubo un reconocimiento de los participantes, en cuanto a que en el hogar no se otorgaba importancia a la práctica de AF, mientras que en el ámbito escolar, los compañeros y profesores son una influencia positiva para adquirir el hábito de la práctica AF, lo cual coincide con lo planteado por Guinduláin y colaboradores, quienes afirman que la familia es la primera institución que ejerce influencia en el niño, seguida de la escuela y sus docentes, en tanto que son espacios que se prestan para la convivencia diaria (Guinduláin et al., 2012). En este sentido, se puede destacar entonces la importancia de que todo el contexto que rodea al individuo se articule de manera positiva hacia la promoción de la AF, pues se observó que desde la familia existe un limitado incentivo y promoción de la actividad física, además, también se pudo observar en los antecedentes de investigación que si bien hay conciencia por parte de la población adulta de la importancia de la AF en términos de bienestar físico y mental, no hay una respuesta activa frente al imaginario considerando que la práctica del deporte es limitada, por cuanto transferir la conciencia de la importancia de la AF implicaría más allá del imaginario, la acción que sirva como modelo y referente para la adopción de hábitos saludables, generando una consistencia entre el imaginario y la práctica; máxime si se tiene en cuenta que la misma población de estudio manifestó que reconocen que existen espacios de fácil acceso, bien dotados y con variedad de opciones para practicar AF cerca a sus hogares. Estos resultados son la base para posteriores estudios en escolares adolescentes en cuanto a la práctica de la AF

Conclusiones

En relación con los imaginarios sociales de la práctica de la AF, analizados en la presente investigación, se destacan los siguientes aportes:

Se identificó que los elementos que configuran los imaginarios sociales de los adolescentes participantes en torno a la práctica de la actividad física, están mediados por los conceptos construidos desde la casa y la escuela, los cuales reproducen, en gran medida, los estereotipos de la configuración de cuerpos aceptados socialmente (énfasis en la estética corporal).

Se identificó, que los escolares adolescentes poseen conocimientos acerca de los beneficios de la actividad física en dos sentidos: el *beneficio físico*, relacionado con el aspecto personal necesario para la aceptación dentro de la sociedad y el *beneficio emocional*, vinculado a la reducción del estrés. Si bien, el primero es el más reconocido, resulta revelador que se identifiquen los beneficios emocionales, ya que se pueden trabajar aspectos claves en este componente, para mejorar la adherencia a la práctica regular de actividad física.

Los escolares adolescentes participantes identificaron como una barrera importante para la práctica de AF estaba en factores de su contexto. En este sentido, identificaron a la familia como un espacio que no aporta en la estructuración de hábitos relacionados con la práctica de AF, lo cual es un aspecto relevante, que es susceptible de ser trabajado con los jóvenes y su entorno, para favorecer cambios en los imaginarios sociales.

Por otra parte, la escuela fue identificada por los participantes, como un escenario de aprendizaje y estímulo para la práctica de AF, lo cual sugiere que debería hacerse un trabajo más cercano y participativo entre escuela y familia, para promover mejores hábitos de vida en los adolescentes.

Disponer de espacios dotados y cercanos a los hogares, así como de programas y espacios académicos, favorecen el conocimiento y la práctica de la AF.

En síntesis, los adolescentes del Colegio Distrital Paulo Freire, poseen conocimientos sobre la AF, pero no han desarrollado hábitos adecuados de práctica de AF, que se relacionan con los imaginarios construidos en su entorno social, que asignan poco valor a esta práctica.

Sin embargo, como apunte final se hace la recomendación de que en los próximos años y con base en los presentes resultados, se diseñen estrategias orientadas a modificar los imaginarios y la práctica regular de AF, por el bienestar estudiantil no solo a nivel de salud física, sino también en su salud mental.

Recomendaciones

Hacer una recomendación a los entes gubernamentales para que sea fortalecido el diseño de políticas y programas que fomenten la práctica de la AF en las diferentes localidades teniendo en cuenta estudios previos en imaginarios sociales, dentro de las instituciones educativas crear y fomentar programas que incluyan la familia en la práctica de AF de manera que se logre una efectiva articulación de nuevos estilos de vida saludable acompañados de la práctica regular de AF de tal manera que esto genere beneficios a largo plazo de la salud, y cree hábitos más saludables en la vida cotidiana de estos sujetos.

Referencias bibliográficas

- Bagrichevsky, M., Estevão, A., Vasconcellos-Silva, P.R., y Castiel, L.D. (2007). Estilo de vida saludable y sedentarismo en investigación epidemiológica: cuestiones a ser discutidas. *Salud Publica De Mexico*, 49(6), pp. 387-388.
- Bibiloni, M.M., Fernández-Blanco, J., Pujol-Plana, N., Sonet, S.S., Pujol-Puyané, M.C., Mercadé, S., et al. (2012). Reversión de sobrepeso y obesidad en población infantil de Vilafranca del Penedès: Programa ACTIVA'T. *Gaceta Sanitaria*, 33(2), pp. 197-202.
- Bonilla, C y Rodríguez, S. (2005). Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencia Sociales. Santa fe de Bogotá: Editorial Universidad de los Andes.
- Cabrera, F.C. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*
- Cardozo, F.M. (2016). Imaginarios sobre actividad física en los docentes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal I.E.D J.T. Universidad Santo Tomás. Facultad de Cultura Fisica Deporte y Recreacion. Maestria en Actividad Fisica para la Salud. Diaponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4209/Cardozo%20Ferenc%20-%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castellanos, W. (2017). Imaginarios sociales de los estudiantes de grado 10 del Colegio Distrital Enrique Olaya Herrera de la ciudad de Bogota, acerca de la actividad física. Universidad Santo Tomás. Facultad de Cultura Fisica Deporte y Recreacion. Maestria en Actividad Fisica para la Salud. Diaponible en:

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/3971/Castellanoswilliam2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Cerda, H. (1995). Los elementos de la investigación. Bogotá: El Buho.
- Chernobilsky, L. (2009). El uso de la computadora como auxiliar en el análisis de datos cualitativos. En I. Vasilachis, Estrategias de investigación cualitativa (pp. 239-273). Barcelona: Gedisa.
- Chueca, M., Berrade, S., Oyarzábal M. (2012). Obesidad infantil: cómo cambiar hábitos. *FMC - Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 19(3), pp. 129-136. Doi: 10.1016/S1134-2072(12)70320-1.
- Corbin, C. Pangrazi, R. y Franks, B. (2005) Definitions: Health, fitness and physical activity. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest.
- Córdoba, R. (1984). Valor de la vida, de la salud, de la enfermedad y de la muerte. *Medicina U.P.B.*, 3(2), PP. 93-99.
- Correa J. (2010). Documento marco que sustenta la relación del grupo de investigación en actividad física y desarrollo humano con los currículos de programas de pregrado de rehabilitación de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Bogotá: Universidad del Rosario.
- Correa, J.J. (2016). Imaginarios escolares en torno al cuerpo, la corporalidad y la actividad física. Estudio cualitativo en un colegio de Bogotá, 2014-2015. Universidad del Rosario. Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Maestría en Actividad Física y Salud. Disponible en: <http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/12281>
- Díaz, M.J., Daza, A., Pino, M.J., Hoz, Y.S., y Villa, M.S. (2016). Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa. *Rev. salud mov*, 8(1), pp. 25-39.

- Escobar, S.B., y Moreno, C.V. (2017). Estilos de vida saludable y la relación con la tecnología. Disponible en <https://repository.eafit.edu.co/handle/10784/12407>
- Falcón, M. y Luna A. (2012). Alfabetización en salud: concepto y dimensiones. Proyecto europeo de alfabetización en salud. *Revista de Comunicación y Salud*, 2(2): pp 1-2.
- Farfán, A. (2007). Promoción de la salud en la práctica comunitaria. *Rev Fac Med*, 50(4), pp. 165-168.
- Forero, M.C. (2017). Imaginarios sociales sobre educación física y la práctica docente en el preescolar. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Facultad de Ciencias y Educación. Maestría en Infancia y Cultura. Recuperado de: <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/7490/1/ForeroG%C3%B3mezMar%C3%ADaConstanza2017.pdf>
- García, M., García, G., Arreguin, L., & Landeros, E.A. (2011). Capacidades de autocuidado y percepción de salud en mujeres con y sin preeclampsia. *Revista Cultura del Cuidado*, 8(2), pp. 8-15.
- García-García, E., De la Llata-Romero, M., Kaufer-Horwitz, M., Tusié-Luna, M.T., Calzada-León R, Vázquez-Velásquez, V., et al. (2008). La obesidad y el síndrome metabólico como problema de salud pública. Una reflexión. *Salud pública Méx*, 50(6), 530-547.
- González, U. (2010). La salud, la enfermedad, la responsabilidad y la calidad de la vida. *Rev Cubana Salud Pública*, 36(3), pp. 277-279.

- Gualdrón, M.J., Valencia, J.C., Monsalve, A.M. y Correa, J.E. (2015). Actividad física y función cognitiva: una comparación en dos grupos de adultos mayores, un estudio piloto. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 2(2), pp. 106-115. Doi: 10.24267/23897325.131.
- Gutiérrez, J.P. (2013). Cobertura universal de salud en México: las brechas que persisten. *Salud Publica de Mexico*, 55(2), 153-154. Doi: 10.1590/S0036-36342013000200005
- Hernández Sampieri, C. R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la Investigación. Mexico: Mcgraw-Hill.
- Ibañez, M. (2013). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física en la adolescencia. Universidad Abierta Interamericana. Facultad de Ciencias de la Salud. Licenciatura en Nutrición. Tesis de Grado. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112594.pdf>
- ICBF. (2015). Encuesta Nacional de Situación Nutricional ENSIN. Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>
- Leal, E., Aparicio, D., Luti, Y., Acosta, L., Finol, F., Rojas, E., et al. (2009). Actividad física y enfermedad cardiovascular. *Revista Latinoamericana de Hipertension*, 4(1), pp. 2-17.
- Lerma, H.D. (2002). Metodología de la investigación: propuesta, anteproyecto y proyecto. Bogotá: Ecoe Ediciones.

- Martínez, E. (2000). La actividad física en el control de la hipertensión arterial. *Iatreia*, 13(4), pp. 230-236.
- Martínez-Vizcaíno, V., y Sánchez-López, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista Española de Cardiología*, 61(2), pp. 108-111. Doi: 10.1157/13116196.
- Mendoza, E.S.G. (2013). Los riesgos sociales-culturales y los imaginarios sociales. *Estudios Digital* (1), pp. 1-14.
- Monje, C.A. (2011) Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa, guía didáctica. Universidad sur Colombiana. Facultad de ciencia sociales.
- Moreno, S.A. (2016). Estudio de los imaginarios en docentes del Colegio el Salitre Sede C ante la actividad física. Universidad Santo Tomas. Facultad de Cultura Física Deporte y Recreacion. Maestria en Actividad Fisica para la Salud. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4191/Morenosebastian2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Murcia, N. y Jaramillo, L.G (2005). Imaginarios del joven colombiano ante la clase de educación física. *Rev.latinoam.cienc.soc.niñez juv*, 3(2), 175-212.
- OMS. (2010). Sobrepeso y obesidad infantiles. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- OMS. (2015). Actividad física. Disponible en: http://www.who.int/topics/physical_activity/es/

- Patiño, L.A. (2016). Imaginarios y prácticas de actividad física de padres de familia de la UPZ 71 de la localidad de Suba. Universidad del Rosario. Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Maestría en Actividad Física y Salud. Disponible en: <http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/13094>
- Patton, M.Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. London: SAGE Publications, inc.
- Pedraz, M.V. (2007). Estilo de vida saludable e ideología: dialéctica de la diferencia. *Salud Pública Mex*, 49(6), pp. 388-389.
- Pérez, I., Rivera, E. y Trigueros, C. (2014). Imaginario social de la Educación Física construido desde las “teen series” de televisión españolas. *Movimento: revista da Escola de Educação Física*, 20(3), pp. 853-873.
- Pintos JL. Communication, construction of reality and social imaginaries. Disponible en: *Utopía y Praxis Latinoamericana* 2005;10(29):37-65.
- Pintos JL. Construyendo realidad(es): Los imaginarios sociales. Disponible en: *Realidad U.A. J.F. Kennedy* 2001;1:7-25.
- Quillas, R.K., Vásquez, C., y Cuba, M.S. (2017). Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. *Acta méd. Peru*, 34(2): 125-31.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., Suárez, G.R. (2004) El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), pp. 67-75.

- Robledo-Martínez, R. (2006). Características socioculturales de la actividad física en tres regiones de Colombia. *Rev. Salud pública*, 8 (Sup. 2), pp. 13-27.
- Rodríguez, F. (2016). Imaginarios sociales de estudiantes de educación media del Colegio General Rojas Pinilla de la localidad 8 (Kennedy) de la ciudad de Bogotá frente a la actividad física. Universidad Santo Tomás. Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. Maestría Actividad Física Para la Salud. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/4146>.
- Salinas, J. (2006). Políticas de promoción de salud y autocuidado. *Medwave*, 6(7), e2783. Doi: 10.5867/medwave.2006.07.2783
- Sánchez, J.C. (2006). Definición y clasificación de actividad física y salud. Disponible en: <https://g-se.com/es/salud-y-fitness/articulos/definicion-y-clasificacion-de-actividad-fisica-y-salud-704>
- Sánchez, R.E. (2016). Imaginarios sociales de los padres de familia de los estudiantes de jardín del I.E.D. Bernardo Jaramillo jornada mañana relacionados con la actividad física y educación física. Universidad Santo Tomás. Facultad de Cultura Física Deporte y Recreacion. Maestria en Actividad Fisica para la Salud. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4140/Sanchezrubi2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saucedo, P. (2008). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el riesgo cardiovascular y la calidad de vida en la posmenopausia. Disponible en: <http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/58/TESIS%20DOCTORAL%20OPDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Strauss, A. Corbin, J. (2002) Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Medellín. Ed. Universidad de Antioquia.
- Tamayo, M. (1999). *Aprender a Investigar módulo 2 la investigación*. Santa fe de Bogotá: Arfo Editores LTDA.
- Ugarte, C. (2004). El ejercicio físico y los estilos de vida saludable. *Investigación Educativa*, 8(13).
- Urrego, E. (2016). Imaginarios sociales de estudiantes del grado décimo del colegio El Porvenir I.E.D. de Bosa, acerca de la actividad física. Universidad Santo Tomás. Facultad de Cultura Fisica Deporte y Recreacion. Maestria en Actividad Fisica para la Salud. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/4136>
- Valles, M. (1999) Técnicas cualitativas de investigación social, reflexión metodológica y sis, SA.
- Vázquez-Antona, C.A. (2007). La prevención primaria de la enfermedad cardiovascular inicia en la infancia. *Revista Portuguesa de Pneumologia*, 77(1), pp. 7-10.
- Vidarte, J. Vélez, C. Sandoval, C. y Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Scielo Colombia*,
- Viniegra, L. (1985). Hacia un concepto de salud colectiva. *Salud pública de México*, 27(5), pp. 410-418.