

**APROPIACIÓN DEL CONCEPTO Y LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESCOLARES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO DEL DISTRITO CAPITAL DESDE
LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA. UN ESTUDIO CUALITATIVO.**



UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

DIEGO ALEJANDRO PADILLA MONROY

Universidad del Rosario
Maestría en actividad física y salud
Bogotá, Colombia
2019

**APROPIACIÓN DEL CONCEPTO Y LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESCOLARES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO DEL DISTRITO CAPITAL DESDE
LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA. UN ESTUDIO CUALITATIVO.**

DIEGO ALEJANDRO PADILLA MONROY

Trabajo de grado presentado para optar al título de:

MAGÍSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

DIRIGIDO POR:

CLAUDIA MARGARITA CORTÉS GARCÍA

Antropóloga; MSc Salud Pública; PhD Salud Pública

Universidad del Rosario

Maestría en actividad física y salud

Bogotá, Colombia

2019

*Este trabajo está dedicado a todas las personas
de las comunidades vulnerables que con mucho esfuerzo
abren espacios para realizar actividad física
y se adaptan a un nuevo concepto de salud
a pesar de todas las adversidades, aquellos que
compartieron conmigo sus experiencias
aportando valiosas historias.*

*Al equipo de trabajo de la Universidad del Rosario,
al CEMA, por su exigencia y rigurosidad,
y en especial a mi tutora, la Doctora Claudia,
porque sus conocimientos y su calidez humana
me motivaron constantemente a aprender más.*

*A mi familia, por comprender mi ausencia en tantas fechas importantes
y por permitirme ese espacio en el que hoy presento esta contribución a los estudios sociales.*

¡Muchas gracias a todos!

AGRADECIMIENTOS

Dios: Gracias por permitirme compartir esta experiencia de formación personal y profesional y por darme la fuerza para seguir adelante.

En este largo proceso, son muchas las personas a las que debo agradecer su participación. A la Universidad del Rosario, le presento mi admiración y me siento muy orgulloso de poder hacer parte de una institución tan organizada y exigente.

Definitivamente, a la persona que más le debo agradecer su paciencia, su exigencia, su colaboración y su disposición, es a la Doctora Claudia Cortés, no sé cómo expresar mi gratitud por una persona tan especial y profesional.

A todos los estudiantes, que permitieron que yo me acercara a sus historias de vida, a sus experiencias y a sus familias.

A la Secretaría de Educación de Bogotá, porque gracias a las disposiciones gubernamentales del momento, los educadores pudimos acceder a ésta educación posgradual de calidad.

Y por supuesto a todos mis compañeros, con los que iniciamos este camino hacia la investigación, gracias por sus críticas, por sus comentarios y aportes.

RESUMEN

Introducción

El aprendizaje siempre ha sido para el hombre un tema de estudio y de especial interés, en tanto la aplicación de los conocimientos adquiridos en distintas fases del desarrollo y en diferentes momentos de su vida se convierten en el ideal de los individuos de una sociedad que muchas veces nos mide por la acumulación de esos conocimientos. Desde la infancia, a través del reconocimiento de su cuerpo y de la interacción con otros sujetos, el ser humano potencializa su autoconocimiento y determina la manera como asume dichas relaciones.

Objetivo general

Establecer los elementos que participan en la apropiación de la actividad física de estudiantes de secundaria desde la clase de educación física y su entorno social.

Objetivos específicos

Explorar las prácticas realizadas durante las clases de educación física indagando por las preferencias y experiencias exitosas que acercan a los estudiantes a la aplicación de lo visto en clase.

Reconocer las formas de estructuración de hábitos y prácticas relacionados con la actividad física obtenidas en el entorno escolar.

Identificar las relaciones que hacen los estudiantes entre salud y actividad física con la influencia de la familia y el entorno social.

Metodología

Estudio de corte cualitativo e interpretativo en el cual se realizaron entrevistas semiestructuradas, observación participante y asociación libre de palabras como mecanismos de recolección de la información. Se realizaron observaciones en las clases de Educación Física, en los descansos, y alrededor del colegio. Se entrevistaron estudiantes de la sección de bachillerato entre los 12 y los 19 años de edad, docentes de educación física y estudiantes egresados de una institución educativa del distrito de Bogotá.

Resultados

Se identificó que los estudiantes tienen deseos de practicar actividad física, aun cuando las condiciones de infraestructura del colegio no lo permiten. La población estudiada manifiesta conocer las temáticas abordadas en la materia de educación física relacionadas con salud personal y familiar, reconocen que en el colegio se les dan algunas herramientas encaminadas a la adquisición de hábitos físicos, mentales, de higiene, entre otros. Sin embargo, el entorno de delincuencia y violencia sumado a las dificultades económicas en sus familias, restringen las prácticas que pueden surgir de las temáticas vistas en el colegio.

El reconocimiento de las familias como parte esencial para la motivación y el acompañamiento de los procesos, pues los modelos de seguimiento marcan un incentivo destacado. También se destacó que, en las clases, falta mayor diversificación de ejercicios, para posibilitar el desarrollo de destrezas que no sólo apunten a gestos o pruebas deportivas.

Conclusiones

Las instituciones del distrito deben establecer prioridades para brindar mejores espacios para la práctica de actividad física y deportes en las clases de educación física. La formación familiar marca una pauta muy importante en el desarrollo de conductas saludables de la población, así como, el entorno sociocultural en el que se desenvuelven los estudiantes. Las didácticas empleadas por los docentes de los colegios deben ser permanentemente replanteadas para dar respuesta efectiva a las necesidades de nuevas generaciones que demandan constantemente cambios y presentan intereses particulares desde sus visiones del mundo.

Palabras Claves:

Actividad física, salud, educación física, ejercicio, hábitos, aprendizaje, disciplina.

TABLA DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS.....	2
RESUMEN.....	3
INTRODUCCIÓN “LA APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO” UN RETO PARA LA ESCUELA MODERNA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA”	4
CAPÍTULO 1. LA GARANTÍA DE LA CONTINUIDAD DEL APRENDIZAJE PARA LA CADENA EDUCACIÓN FÍSICA-ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.....	12
Aproximaciones teórico metodológicas.....	12
1.1 Estado del Arte.....	16
1.2 Estudios de aprendizaje.....	16
1.3 Estudios de actividad física y Escuela.....	20
1.4 Estudios de promoción de salud en el entorno escolar.....	25
1.5 Estudios de actividad física y currículo.....	29
CAPÍTULO 2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	31
2.1 Tipo de estudio.....	31
2.2 Unidad de estudio.....	31
2.3 Población.....	32
2.4 Formas de recolección de la información.....	32
2.5 Análisis	35
2.6 Aspectos éticos.....	36
CAPÍTULO 3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	37
3.1 La construcción a partir del entorno.....	37
3.2 Las manifestaciones de actividad física de la teoría a la práctica.....	37
3.3 El profesor de educación física como líder de la actividad física.....	43
3.4 La actividad física como respuesta a la violencia.....	45
CAPÍTULO 4.....	48

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	48
RECOMENDACIONES.....	.52
BIBLIOGRAFÍA.....	54

INTRODUCCIÓN

“LA APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO”: UN RETO PARA LA ESCUELA MODERNA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

En las instituciones educativas se busca de manera general, por parte de los docentes, que los conocimientos adquiridos repercutan en el proceder de sus estudiantes y puedan tener cambios significativos en sus formas de actuar. La educación como estrategia de formación integral permite, no solo, que los niños y jóvenes utilicen adecuadamente los conocimientos adquiridos para aplicarlos en algún campo específico sino también el reconocimiento propio, del otro y de su contexto.

Este proceso de formación integral comienza en la escuela, desde los primeros grados de preescolar, los niños son expuestos a exploraciones de reconocimiento de su cuerpo, al respeto de este y del de los demás, esto como una forma de aprendizaje que les permite desarrollar habilidades a partir de la identificación e imitación de patrones de movimiento, además de aportar al desarrollo de su orientación y percepción espacial. El reconocimiento propio y del otro adquiere un valor muy importante en los primeros años de vida, debido a la posibilidad de aprender a partir de la acción y la relación con los demás mediante el movimiento, acción importante que ha sido estudiada por teóricos e investigadores como Brunner (1964) quien

[...] además de preocuparse de cómo el individuo selecciona, retiene y transforma la información, se preocupa igualmente por las implicaciones educacionales pues el ser humano interpreta su mundo por medio de la acción, de la imagen y del lenguaje. [...] Es por eso que el movimiento es visto como un elemento esencial para el aprendizaje, por ser a través de él, que un ser humano, explora el ambiente, desencadenando la percepción y por ende el aprendizaje. La lateralidad, la imagen corporal, el ajuste postural de locomoción, la percepción visual y auditiva, son considerados componentes para la ejecución de los movimientos y el papel significativo en la cognición.

En la actualidad no es suficiente responder a las demandas de tipo conceptual o teórico, sino que el abordaje para la evaluación de los estudiantes debe ser integral y requiere de una aplicación en contexto o competencias que apunten al desarrollo de sus dimensiones. Particularmente en Colombia, en la propuesta de las entidades distritales que organizan los currículos de los Colegios Distritales de Bogotá, se establecen las *Concepciones de la Secretaría de Educación del Distrito (SED)* y la *Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte (SCDR)*.

De acuerdo a la SED y a la SCDR los lineamientos planteados buscan promover por medio de la educación capacidades que permitan: el desarrollo, el buen vivir, metodologías de aprendizaje académicos de excelencia. Lo anterior, está enmarcado dentro del desarrollo del *Plan Sectorial de Educación 2012-2016*, y la *Política pública Bogotá más activa SCRD 2009-2019*.

La SED y la SCDR, “[...] pretende[n] desarrollar en las comunidades procesos de inclusión, respeto, valoración de las diferencias y empoderamiento del ser humano en todas sus dimensiones”. Estas instituciones reconocen que, para lograr dicho objetivo, las instituciones educativas deben contar con un currículo integral, es decir un modelo que a partir de prácticas pedagógicas relacione la ciudad, la escuela y lo cotidiano.

En este contexto,

[...]el área de la educación física, recreación y deporte se considera como herramienta y estrategia central desde donde los niños, niñas y jóvenes pueden integrar en el diario vivir la educación con sus vivencias y el reconocimiento de su mundo, y a la vez ser espacios que permitan tener experiencias que los acerque a las capacidades ciudadanas, a la reflexión permanente sobre las maneras de relación con su cuerpo y otros cuerpos, a reconocer sus condiciones y características y valorar en la práctica cotidiana el ser y el existir en un contexto determinado. (p.16).

Todo lo anterior, relacionado con la importancia de la corporalidad, las relaciones interpersonales, la integración de áreas, la educación integral y las relaciones con el entorno, se reflejan en el interés de este estudio por abordar desde el origen de la educación física, el por qué y el cómo se han configurado históricamente las bases para transformar lo que se aprende en la clase de educación física y se vuelve actividad física planeada.

Así, uno de los elementos que más peso tiene en el informe relacionado con las *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*, se estableció en el año 2010, en Colombia. Una de sus metas es “promover la formación personal desde la realidad corporal, aportar al enriquecimiento de la cultura ciudadana para la convivencia y la paz, así como desarrollar una educación ecológica e incluyente” (Ministerio de Educación Nacional, 2010, pp. 7-8).

De acuerdo al Ministerio de Educación Nacional (2002)

La educación física, en más de un siglo de presencia en la escuela y la sociedad colombiana, ha construido imaginarios, prácticas, conceptos, organizaciones, modelos de enseñanza y

aprendizaje que hoy se transforman en un contexto de globalización, diversidad, desarrollo tecnológico y tradición; diversidad del conocimiento y de nuevas sensibilidades; búsqueda de libertad individual y cultura democrática que influyen la perspectiva curricular hacia la atención de nuevas competencias humanas y apertura a una nueva visión del ser humano y de nación. La formación del ser humano no queda en manos exclusivas de la familia y la escuela, bajo preceptos culturales prefigurados, sino que irrumpen nuevos fenómenos comunicativos, nuevos lenguajes que se sobreponen a las pautas de desarrollo tradicionales y hacen más complejos y diversos los aprendizajes y los sistemas de enseñanza. (p. 25).

Vale la pena relacionar lo aprendido en la escuela y evaluar la forma como se aplican éstos conceptos o se llevan a la acción para reconocer los vínculos de apropiación de educación física y actividad física, más aún cuando los procesos de formación se fracturan por intereses sociales o adaptaciones a los requerimientos laborales o a pregrados en las universidades para los estudiantes de los colegios distritales de la ciudad. Al respecto, Vidarte (2011, p. 208) señala, “Para abordar el enfoque de la actividad física desde la educación, es importante plantear que la educación física se convierte en su referente teórico y que, desde la aproximación conceptual, de contenidos y tratamientos metodológicos, involucra disciplinas científicas naturales y humanas, que facilitan su desarrollo. En esta perspectiva, se establece el continuo cambio que viene cubriendo a la educación física, cambios influenciados por lo social, lo psíquico y lo cultural. Los procesos pedagógicos desarrollados en esta tendencia influyen en la formación de los sujetos, donde el ejercicio físico deja de ser un fin para convertirse en un medio más de formación; la actividad física se pone a disposición de las posibilidades del individuo, conociendo y atendiendo sus motivaciones y necesidades.”

La actividad física, que para los estudiantes egresados de cualquier institución educativa desprende de lo aprendido en el colegio como educación física, y de su historia de vida, se va disminuyendo, pues aparece el sedentarismo,

el cual es actualmente una condicionante de salud y en aumento en toda la población, independiente de factores sociales, económico, genérico, entre otros. El sedentarismo es un problema que ocasiona trastornos en la salud de los individuos, así como incremento en los gastos en salud. La determinación del sedentarismo es una acción prioritaria para la salud pública, en las actividades de intervención, prevención y promoción en salud. La edad escolar es posiblemente la última instancia en la que las intervenciones logren revertir los niveles de

sedentarismo en la población de una manera efectiva, lo que explica la importancia de la detección precoz de esta conducta.

Si se lograran detectar a tiempo estrategias para inducir a los estudiantes a esas prácticas constantes y conscientes, sus desarrollos motrices y sus capacidades para crear hábitos de actividad física estarían promoviendo generaciones preocupadas por la relación con el ejercicio, la salud y el autocuidado y, al terminar el bachillerato, cuando los estudiantes empiezan a materializar sus proyectos de vida a nivel académico o laboral, no dejarían de lado la actividad física que practicaban en el colegio y priorizarían su tiempo en otras dimensiones, pues ésta situación es global y deriva en el aumento de estilos de vida sedentarios. “La preocupación por el sedentarismo es mundial y los estudios muestran que los cambios en la economía de mercado están modificando los patrones sociales e intensificando la prevalencia del sedentarismo en los países de medianos y bajos ingresos. (Hallal ,2012)”

Todo lo relacionado con el sedentarismo se ve reflejado en el vínculo entre actividad física y salud, por esto, al respecto, la OMS (2017) describe que “la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial asociada a enfermedades como la diabetes, las cardiovasculares y el cáncer”. Igualmente, la inactividad se ha identificado como el cuarto factor de riesgo de mortalidad global (6% de las muertes a nivel mundial), superando el sobrepeso y la obesidad (5%) como factor de riesgo global de mortalidad (Barbosa et al., 2014).

En los últimos años, y particularmente, desde el pronunciamiento de la Unesco (2015), la educación física escolar ha cambiado de estatus y actualmente se considera como fundamental, al ser el espacio que promueve salud en la infancia y la adolescencia y que ayuda a construir vida saludable. Así, la educación física actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y el deporte a lo largo de la vida. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa.

Los requerimientos de los estudiantes y de una pedagogía pensada para la salud y el bienestar de los individuos, hacen que se replanteen los currículos y es por eso que, en 2010, se establecieron en Colombia las Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, en donde se exponen grandes metas para la formación en el área, entre las que se destaca: “promover la formación personal desde la realidad corporal, aportar al enriquecimiento de la cultura ciudadana para la convivencia y la paz, así como desarrollar una educación ecológica e incluyente” (Ministerio de

Educación Nacional, 2010, pp. 7-8). También es importante reconocer los avances en las propuestas curriculares en el marco de políticas del Ministerio de Educación Nacional, donde se desligan los lineamientos para el área de educación física, recreación y deporte, que aportan elementos conceptuales para constituir el horizonte de los contenidos educativos, y así fundamentar desarrollos educativos que generen cambios culturales y sociales (Resolución 2343 de 1996).

Éstas iniciativas han facilitado la posibilidad de desarrollar un trabajo conjunto entre los sectores:, salud, cultura, educación y deporte. En los colegios, se realizan continuamente tamizajes para detectar los estados de salud de los niños, una de estas iniciativas es *Salud al Colegio*: el plan de desarrollo de la alcaldía distrital de Bogotá. Este tiene por objetivo mejorar la calidad de vida de la población, por medio del reconocimiento, la garantía y el restablecimiento de derechos como la salud y la educación. Proyectos que también se vinculan a la iniciativa anterior son *Salud al Colegio* de la Secretaria de Educación de Bogotá y Alimentación Saludable Bogotá 2012 , entre otros. A nivel deportivo se han implementado programas de iniciación como los del Instituto Distrital de Recreación y Deportes (IDRD en cumplimiento de la *Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019* ‘Bogotá más activa’ y demás políticas generadas hacia los diferentes sectores poblaciones y orientadas a garantizar los derechos fundamentales de los ciudadanos, el IDRD estableció los Centros Recreodeportivos Locales, en pro de contribuir en la construcción de una cultura que garantice una adecuada utilización del tiempo libre.

En Colombia, a partir de lo anterior, las políticas dirigidas a la promoción de la actividad física en las instituciones educativas del país son una prioridad en salud (Hutchison, 2017). A pesar de este reconocimiento, a menudo el derecho de todos a la recreación ha sido restringido, y aún tiende a serlo, a la actividad física y al deporte en el sentido más estricto, tanto en los programas y políticas públicas como en el sistema educativo, descuidando manifestaciones esenciales, como las relacionadas con el juego o con el esparcimiento intelectual. Esto ha generado lo que algunas personas han denominado la “deportivización” de la recreación (Pedraza, 2007).

Además, de lo anterior, debe reconocerse que en el contexto colombiano aún no se le da, en lo cotidiano, gran importancia al área de la educación física. Por un lado, como menciona Hutchison (2017), “la inexistencia de profesores de educación física en la primaria, el poco tiempo destinado para estas clases, la falta de programas de ejercicio estructurado y actividades de recreación escolar, la baja inclusión de prácticas deportivas o de actividad física en los colegios, la falta de espacios e infraestructura” dificultan el objetivo de una educación saludable. Por otro lado, los contextos sociales, económicos y culturales de niños y adolescentes no siempre posibilitan que la promoción de la actividad física sea una prioridad. En el análisis que hace la Política Pública Recreación y Actividad

Física 2009-2019 señala que la falta de talento humano, promoción y seguimiento de los programas puestos en marcha y en algunos lugares la falta de espacios que hacen evidente los desequilibrios y desigualdades reforzados desde la comunidad por la falta de apropiación de espacios y actividades.

Los programas de intervención en adultos jóvenes tienen una especial prioridad, ya que la transición a la edad adulta en diversas poblaciones está marcada por el deterioro de algunos comportamientos saludables, los cuales pueden permanecer durante el resto de la vida adulta, “está claramente identificado que las prevalencias de inactividad física son significativamente mayores en mujeres, hecho que ha sido vinculado con las responsabilidades que culturalmente se les han asignado en el cuidado de los niños y de otros miembros de la familia y que les afectaría las posibilidades de tener tiempo suficiente para ellas mismas”. Igualmente, son múltiples los estudios y encuestas poblacionales que evidencian un mayor consumo de alcohol en hombres (Gómez, Lucumí, D, Girón, S y Espinosa, G, 2004).

Esto impulsa la investigación hacia los factores sociales que intervienen en la forma como se van estructurando los hábitos de vida saludable en los individuos que salen de los colegios con grandes expectativas y cómo sus intereses van cambiando debido a su adaptación a los nuevos entornos en los que se deben desarrollar.

Debido a éstos factores, ésta investigación pretende reconocer los elementos que establecen las formas de apropiación de la actividad física en el entorno escolar de un colegio de la ciudad de Bogotá, la pregunta que guio esta investigación fue ¿Cómo construyen hábitos y conductas saludables los estudiantes de bachillerato, apropiándose de la actividad física desde los conceptos y prácticas de la clase de educación física?

Para dar respuesta a esta pregunta y alcanzar el objetivo descrito, se propuso primero, establecer los elementos que participan en la apropiación de la actividad física desde la clase de educación física para la construcción de hábitos saludables. Segundo, identificar los factores que a nivel individual, familiar y contextual repercuten en las prácticas de la actividad física en el colegio y finalmente, reconocer las formas de estructuración de hábitos y prácticas relacionados con la actividad física obtenidas en el entorno escolar y explorar las prácticas realizadas durante las clases de educación física indagando por las preferencias que acercan a los estudiantes a la apropiación de sus conceptos y prácticas.

Para el desarrollo del trabajo se adelantó un estudio de corte cualitativo interpretativo, basado en entrevistas semiestructuradas y observación participante, en el cual se codificaron los relatos de

estudiantes desde grado sexto de bachillerato hasta grado undécimo de un colegio distrital de Bogotá. Se escogió un colegio de Bogotá en el cual se presentan diversas situaciones de vulnerabilidad, pues la violencia, el consumo de sustancias psicoactivas, la delincuencia, la apatía por el estudio y la disfuncionalidad familiar son factores que inciden directamente sobre lo que teóricamente sería fácil de asimilar como conductas saludables en ambientes escolares que distan de esos entornos favorables y por el contrario, alejan a los estudiantes de la posibilidad de enriquecer sus conocimientos y aplicarlos en función de su calidad de vida.

En la parte inicial, se exploran las dinámicas ejercidas durante las clases de educación física del colegio, cómo se relacionan los estudiantes con las temáticas, con el docente y con sus demás compañeros, tejiendo una serie de relaciones que también son construidas con elementos del entorno familiar y social. Posteriormente se observa, cómo esos conceptos se van trasladando al entorno barrial partiendo de un enlace con los vecinos y amigos que también van dando forma a unos comportamientos particulares que son más adaptativos, debido a situaciones particulares de violencia y falencias económicas, pero que son también soportadas por las costumbres familiares que cultural e históricamente los precede.

Más adelante, se analizan los testimonios de estudiantes que están próximos a graduarse y se recopilan los elementos que se logran obtener como producto de un proceso que siendo educativo no sólo es directamente obtenido del colegio, sino que es alimentado por diversos entornos. Se entrevista a los docentes de educación física del colegio para revisar las posturas pedagógicas y didácticas de la institución y su dinámica para manejar los perfiles de los estudiantes.

Finalmente se organizan los principales factores que inciden para que la sociedad en análisis, presente esas conductas a nivel de actividad física y a nivel de salud, constantes en la población femenina, tendencias en ambos géneros y motivaciones o expectativas generales que surgen del estudiantado para iniciar su vida laboral o de pregrado en algunos casos.

Se considera necesario este estudio, porque es indispensable recopilar la información que consolide los programas de intervención en salud y actividad física en el sector de la educación pública, no sólo desde los planteamientos teóricos que a través de la historia se han desarrollado, sino que exista una adecuación a las poblaciones que se encuentran en mayor grado de vulnerabilidad, debido a la falta de escenarios, recursos, espacios o profesionales de acompañamiento que puedan dar respuesta a todas esas necesidades y formar una conciencia de la importancia del cuidado de la salud a partir de la implementación de hábitos saludables en los individuos de éstas comunidades. Por último, se hará un análisis de los intereses particulares de la población escolar de secundaria de esta comunidad, la

cual obedece a una adaptación social y económica a costumbres que pueden llegar a ser muy difíciles de transformar pero que desde la educación y las políticas públicas puede ser un elemento de transición que mejore la calidad de vida y cambie las necesidades y expectativas de una sociedad limitada.

CAPÍTULO 1.

LA GARANTÍA DE LA CONTINUIDAD DEL APRENDIZAJE PARA LA CADENA EDUCACIÓN FÍSICA- ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. APROXIMACIONES TEÓRICO-METODOLÓGICAS.

La continuidad de un proceso permite realizar ajustes, evaluaciones o cambios para modificar determinado propósito. Sternberg (1983) sostiene que los procesos cognitivos deben comprenderse en entornos vitales, en los que la adquisición y el uso de destrezas surgen gracias a las personas que enfrentan problemas nuevos condicionados por el contexto sociocultural. Así, desde la perspectiva del enfoque de las competencias, la cognición se comprende como un conjunto de procedimientos que despliega la mente, es decir, que no es una capacidad en el sentido de una condición cognitiva predeterminada.

En las relaciones entre cognición y actuación se conforma el espacio donde el sujeto muestra el uso de sus conocimientos y habilidades. La relación cognición-actividad alude a la presencia de una gramática interna reguladora, como organizadora del conocimiento y representación del funcionamiento de las distintas formas de acción humana. La teoría de las inteligencias múltiples expuesta por Gardner (1987) es un planteamiento cercano a la idea de funcionamiento, en términos de competencias específicas en contextos naturales. Este autor reconoce que el ser humano actúa inteligentemente en campos o dominios distintos: a través del lenguaje, del análisis lógico-matemático, de la representación espacial, del pensamiento musical, del uso del cuerpo para resolver problemas o hacer cosas.

A este respecto, el psicólogo norteamericano Jerome Bruner (1973), señala que la actividad psicológica aparece como inseparable del contexto específico y de la naturaleza de la tarea, lo que conduce necesariamente al terreno de la actuación como el único espacio en el cual se puede observar la utilización de los conocimientos y habilidades que el sujeto posee para la resolución de problemas.

Si un sujeto fracasa no se dirá que carece de la capacidad intelectual necesaria, sino que los procedimientos utilizados en esa actuación particular no fueron exitosos (Torrado, 1998, p.36).

Las orientaciones curriculares del área de educación física, recreación y deporte, en coherencia con el Plan Sectorial de Educación (2010-2014), asumen que el aprendizaje es para toda la vida, siendo un proceso continuo, inacabable y sostenido en cuatro ejes de aprendizaje: “aprender a conocer (combinando unos saberes específicos con la posibilidad de su profundización); aprender a hacer (adquiriendo una competencia definida como la capacidad real de llevar una tarea en un contexto dado que en esencia es cambiante); aprender a vivir juntos (desarrollando la comprensión, respeto y percepción del otro); y aprender a ser (cultivando la personalidad propia con autonomía, juicio y responsabilidad). Todos estos aprendizajes dotan al individuo de herramientas para resolver diversos problemas, afrontar situaciones inesperadas, relacionarse con el mundo y sus semejantes, aportar al desarrollo social, y tener la capacidad de aprender constantemente” (SED 2012, p 10)

Si la dinámica de la continuidad del aprendizaje está plasmada en los ejes curriculares que sustentan las instituciones educativas, ¿Por qué los estudiantes no asumen una relación entre educación física y actividad física que represente salud en sus vidas y en sus familias? Es recurrente en las apreciaciones que se obtuvieron en este estudio, que los estudiantes consideren ambos conceptos como iguales o similares, e incluso que los confundan, pero sí establecen la relación directa con la salud como consecuencia de la práctica de éstas.

Tal como se plantea en los *Lineamientos Curriculares para la educación física*, “al plantear la correspondencia entre la educación física y las exigencias sociales y culturales, el campo de la salud aparece implícito. Pero no es suficiente reconocer que la salud es uno de los objetivos de la educación física, pues es necesario que en las instituciones escolares se construya una pedagogía social que desarrolle esta relación. El proyecto pedagógico de actividad física y salud da la opción de construir las particularidades y especificidades en el campo preventivo, de mantenimiento, o de recuperación de la salud a través de la actividad física. El proyecto es un espacio para realizar acciones de carácter interdisciplinario, en donde las áreas de ciencias naturales y ciencias sociales se integran en torno a los complejos problemas de la salud individual y pública, de interés de la institución y de la comunidad”.

Para condensar los objetivos de las políticas públicas que se elaboran en torno a éstos ejes, sugiero revisar uno de los planteamientos que realiza el Programa “BOGOTÁ más ACTIVA”, el cual se encuentra inmersa la “Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019”:

En este programa, se pretende fortalecer en el sistema educativo de la ciudad, los hábitos y la conciencia de los beneficios que la práctica del deporte, la recreación y la actividad física trae para la vida de todos los estudiantes que se vinculan a los centros educativos. Para ello, las acciones que plantean son: que desde los primeros niveles escolares se presenten profesionales preparados en esas áreas, con programas extracurriculares de formación deportiva, con espacios adecuados (escenarios), adherir a la comunidad al colegio para que ellos también se beneficien de dichas prácticas, incluir en el PEI, la promoción de la actividad física, reforzar los programas intercolegiados y establecer en las universidades actividades de integración aprovechando la última fase del sistema educativo para motivar al estudiantado a crear éstos hábitos.

Después de realizada esta introducción, el informe se estructura de la siguiente manera: en la primera parte, se revisan varios estudios en áreas del conocimiento relacionadas con la investigación, se revisan elementos conceptuales sobre: *aprendizaje, actividad física, salud escolar y currículo*, como estas se relacionan de forma permanente en los entornos escolares, muchas veces sin la organización y jerarquización adecuada para los fines que se persiguen.

Posteriormente, se exploran las clases de educación física, para encontrar las relaciones que se forman en la misma y el enfoque que el docente les da a dichas sesiones, si se incluyen temáticas de salud y de formación de hábitos o si se limitan exclusivamente a la explicación de temas y a la repetición de modelos y test físicos. Se realiza un filtro de la población de informantes para determinar las unidades de estudio y las personas clave en representación del entorno social, el cual cuenta con unas características particulares de vulnerabilidad por delincuencia y consumo de sustancias psicoactivas.

En consecuencia, se pudo reconocer la implicación de las relaciones con el medio y las respuestas o reacciones a esas condiciones especiales a nivel escolar, como formación de hábitos saludables basados en la alimentación, la práctica de actividad física o el desinterés por los mismos, debido a la imposibilidad de resolución de conflictos familiares o barriales que son prioridad en algunos casos.

Se logra evidenciar que, en el entorno escolar, son múltiples las influencias de Salud para los jóvenes y que ellos son receptores de esa información, pero al hacer funcionales esos conceptos, deben adaptarse a las necesidades de espacio y tiempo que sus dinámicas familiares les otorguen.

Posteriormente, se analizan las didácticas que más acercan al estudiante a la apropiación de esos conceptos vistos y practicados en la clase de educación física, pero que aplicarlos fuera del colegio y con la frecuencia necesaria, requieren de otras implicaciones y esfuerzos, más de orden mental y de voluntad, que, de orden físico, dado el grupo etario seleccionado.

El estudio pretende a la vez, poder reconocer las motivaciones y los caminos más cortos para acercar a la población juvenil, a la actividad física para la salud desde la clase de educación física y el entorno escolar, a valorar la importancia de establecer hábitos saludables y estilos de vida que perduren en el tiempo como mecanismo de prevención de enfermedades y productor de mejores relaciones interpersonales.

1. Estado del arte

Desde las inquietudes y problemas que surgen para la elaboración de este trabajo, se decide iniciar la etapa exploratoria en el campo de la actividad física, con el análisis de estudios relacionados con las áreas del aprendizaje, la actividad física escolar, la promoción de Salud en la escuela y las relaciones entre actividad física y currículo. Entendiendo que la forma más cercana de apropiación se valida como acción y resultado de tomar algo para sí mismo, es necesario iniciar con estudios que expongan los mecanismos de aprendizaje de una comunidad educativa.

A continuación, se exponen los estudios que se han realizado en países como España, en donde se particulariza el aprendizaje escolar referente al área de educación física, pero también, el lector encontrará estudios que se han realizado en Bogotá en instituciones educativas del distrito con poblaciones muy similares e investigadores de éste grupo de investigación social de la Universidad del Rosario. Posteriormente se presentan los análisis de los estudios encontrados con relación a la promoción de la salud en la escuela y cómo se relacionan las estructuras curriculares con las temáticas de actividad física y salud.

1.1 Estudios de aprendizaje

Un primer abordaje, para reconocer la estructura del estudio es el aprendizaje. La forma como los estudiantes sienten que aprenden es fundamental versus la forma como teóricamente deberían aprender. Las formas de aplicación de esos conocimientos son la base de la propuesta que surge desde el área de educación física y su relación con la actividad física y la salud expuesta en las instituciones educativas.

Los estímulos actuales deben ser analizados y comparados con los estímulos que los especialistas consideran se articulan para dar respuesta a las exigencias de un entorno:

“Estas explicaciones dan origen a modelos diferentes que establecen formas y grados de organización mental del sujeto y su relación con la acción, como, por ejemplo, la teoría de la competencia lingüística aportada por Noam Chomsky, el estructuralismo genético de Piaget, la teoría del procesamiento de información con los enfoques de los componentes cognitivos de Sternberg, de los correlatos cognitivos de Hunt y de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, entre muchas otras”. En todas estas aproximaciones teóricas se evidencia la importancia de trascender una concepción tradicional de inteligencia, centrada en las aptitudes básicas, hacia una idea de funcionamiento cognitivo en contextos naturales, esto es, preguntarse por las operaciones mentales implicadas en los procesos cognitivos. En este ámbito la noción de competencia cobra relevancia. Por ejemplo, Chomsky expone que la competencia: 1. Es específica del dominio, es decir, aplica a un área de actividad particular. 2. Se expresa en un “saber hacer” o saber como conocimiento implícito en la actuación misma. 3. No es producto de un aprendizaje en sentido estricto.

De lo dicho por Chomsky se deduce que no existe independencia entre operaciones y contenidos, lo que sugiere que la competencia es una estructura cognitiva compuesta por módulos especializados y relativamente independientes y un conocimiento inseparable de la actuación misma, que tiene una naturaleza distinta de las formas discursivas del conocimiento (citado en Torrado, 1998, p.39). Después de Chomsky, Sternberg (1983) expone cómo el concepto de competencia incorpora la idea de “características personales (conocimientos, destrezas y actitudes) que producen resultados adaptativos en ambientes significativos” (citado en Torrado, 1998, p.33). Sternberg sostiene que los procesos cognitivos deben comprenderse en entornos vitales, en los que la adquisición y el uso de destrezas surgen gracias a las personas que enfrentan problemas nuevos condicionados por el contexto sociocultural.”

Es decir, que conocimiento y acción están adheridos con una fuerza que se despliega sólo en contextos o situaciones concretas dependiendo de los entornos. Para éstos autores, “se evidencia que las personas en general y los alumnos en particular tienen diferentes maneras de pensar y de aprender; por ello, cuando estas particularidades no son debidamente atendidas pueden surgir inadaptaciones que afectan al rendimiento académico.

Para analizar la categoría de aprendizaje, se analizaron varios estudios: El primero, uno realizado en España, por Madrona y Gil (2007), en el cual se busca reconocer los diferentes estilos de aprendizaje con especial consideración de los estudiantes de educación física y para el cual aplicaron el cuestionario de diagnóstico de los estilos de aprendizaje CHAEA y se tomó como muestra los alumnos que estudian en las Escuelas de Magisterio (Albacete, Ciudad Real, Cuenca y Toledo) en las distintas especialidades (Educación Primaria, Educación Infantil, Educación Musical, Inglés,

Educación Especial, Audición y Lenguaje y Educación Física) de la Universidad de Castilla-La Mancha.

La finalidad de esta investigación es conocer cuáles son los estilos de aprendizaje predominantes en unos y otros alumnos, sus semejanzas y diferencias y, a partir de ahí, adoptar las medidas oportunas para llevar a sus aulas los cambios necesarios para mejorar el proceso de enseñanza / aprendizaje. En el estudio se concluye que una manera de superar estas heterogeneidades en el aula es conociendo las estrategias predominantes que cada estudiante tiene para aprender, sus “estilos de aprendizaje” y luego, tratar de integrarlos para hacer más eficaz su proceso de enseñanza.

Ciertamente si se quiere un aprendizaje de calidad, la enseñanza también ha de serlo. Esto supone un tremendo cambio de mentalidad por parte de todos y considerar la enseñanza con una mirada crítica, contemplada como actividad crítica, al alumno como sujeto activo de su propio aprendizaje, a la institución universitaria como comunidad de investigación e interacción y al docente como un investigador en el aula y un mediador del conocimiento transmitido.”

Otro estudio que se revisó es el trabajo elaborado por Velázquez Callado (2014), basado en el Aprendizaje Cooperativo (AC), en el que la finalidad del estudio es conocer y analizar la concepción que tienen del AC un grupo de docentes de educación física españoles que son reconocidos como referentes en esta metodología, así como el modo en que lo implementan en sus clases. Se trata de un estudio de caso múltiple, a través de entrevistas, observación no participante y análisis documental. Los resultados de este estudio indican que todos los docentes participantes conocen los principios generales del AC y lo utilizan, lo conciben como una importante metodología para avanzar en diferentes ámbitos de aprendizaje, consideran que cualquier contenido puede ser enseñado con AC y valoran la importancia de la evaluación formativa y compartida.

Los estudios realizados en el campo del aprendizaje de la educación física se inclinan por el Aprendizaje Cooperativo (AC), dado que, en gran medida, durante el desarrollo de las clases en los colegios se establecen actividades grupales para la adquisición de destrezas y habilidades. Actualmente, el AC es considerado una importante estrategia de enseñanza-aprendizaje, que promueve logros a nivel académico, social y afectivo-motivacional en todos los estudiantes, incluyendo aquellos con necesidades educativas específicas (Gillies, 2006).

La complejidad del análisis radica en todos los actores que intervienen en estos procesos, pues no sólo se deben revisar las estrategias de los estudiantes sino la de los docentes y demás participantes directos e indirectos en la obtención de esos conocimientos aplicados.

Otro estudio revisado con relación al aprendizaje de los estudiantes, y que hace parte de las investigaciones hechas desde el grupo de estudios sociales de la Universidad del Rosario, es el de Peñuela (2017), en el cual se establece que la salud y la educación son dos pilares de la sociedad, y los ámbitos en que las dos se benefician son muchos. En este estudio se valoró la necesidad de observar como en la escuela y más específicamente desde la clase de educación física, se aporta a la educación en salud. A su vez, hace una mirada detallada de los procesos de enseñanza- aprendizaje desde la aplicación de las diferentes formas de enseñar de los docentes de educación física y sus didácticas utilizadas para motivar a los estudiantes a practicar actividad física durante la clase y fuera de ella en la ciudad de Bogotá.

Como conclusiones destacadas para relacionar con ésta investigación, se encuentra que mientras las didácticas de los docentes sigan siendo tradicionales, éstas no motivan a los estudiantes a practicar actividad física. Los docentes no reconocen plenamente su papel de promotores de salud al interior de la escuela y, por lo tanto, le restan importancia este tipo de temas. Las redes gubernamentales de salud y sus programas de salud no trabajan mancomunadamente con los actores de los procesos pedagógicos (docentes) y solo se limitan a promover campañas de tamizajes al interior de los colegios, por lo tanto, hay una evidente ruptura del trabajo en redes que facilitaría el trabajo de la salud en la escuela.

Para analizar la situación nacional en el aprendizaje, desde la mirada de los estudiantes, se encontró en los estudios realizados en Colombia desde varias universidades, los imaginarios del joven colombiano ante la clase de educación física. (Murcia y Jaramillo 2005)

En este artículo se presentan los hallazgos de la investigación nacional "los imaginarios del joven escolarizado ante la clase de educación física", realizada en Colombia con la participación de siete universidades del país. En ellas, se asumió como enfoque, la Complementariedad Etnográfica propuesta por los mismos autores en un libro del año 2000, desde un diseño emergente que asume tres momentos: de pre-configuración, de configuración y de reconfiguración.

Los resultados dejan entrever que las y los jóvenes han ido construyendo sus imaginarios desde discursos hegemónicos que se fundamentan en un racionalismo técnico-instrumental. Sus imaginarios sociales se encarnan en prácticas culturales instituidas y en propuestas intencionadas de formación de un cuerpo productivo, dócil y disciplinado. Dichos imaginarios no sólo se recrean en la vida cotidiana de la escuela, sino que permean la ecología de múltiples mediaciones (familia, barrio y medios de comunicación).

A los y las jóvenes les subyacen imaginarios instituidos del deporte, que se proponen a través de diversos dispositivos como los contenidos, la metodología, los materiales y escenarios, la evaluación y el discurso pedagógico del docente, entre otros.

También se concluye que las y los estudiantes crean nuevas expresiones de un imaginario que les impulsa al deseo de nuevas prácticas y encuentros de clase; ellos y ellas, en sus dinámicas de acción, reclaman una libertad compartida, una exigencia moderada y una evaluación acordada; piden que se les tenga en cuenta en la posibilidad de hacerse visibles en el reconocimiento y la afirmación.

Podemos concluir de este estudio que definitivamente los imaginarios de las jóvenes y los jóvenes no se enmarcan en este concepto: no sólo lo diluyen, sino que lo trascienden hacia otras connotaciones de sentido mucho más humanas, hacia otras posibilidades en las cuales se ponen de manifiesto las nuevas formas de ver y sentir el mundo. “Es definitivo comprender que la educación física deviene de la reorganización del mundo moderno, y que pese a las asociaciones que se han intentado con las prácticas de la antigüedad, no corresponden, en sentido estricto, a la educación física escolarizada que se conoce después de la influencia moderna de la industria, la producción y el consumo. El concepto de educación física nace pues asociado al concepto de modernidad, la cual está acompañada de grandes cambios sociales y de un desarrollo económico que valora el trabajo como fuente de riqueza; en este sentido, los conceptos de salud y fortaleza física cobran gran importancia dado que se requiere de personas productoras eficientes para las nuevas actividades económicas.” (Rozengardt, 2000).

1.2 Estudios de actividad física y escuela

Al abordar la actividad física como emergente de la asignatura de educación física escolar, se inicia por el estudio de Devis y Peiró (1993) sobre la actividad física y la promoción de la Salud en niños/as y jóvenes, en el cual esbozan las perspectivas que se encuentran en los entornos escolares condensadas básicamente en una mecanicista, una orientada en actitudes, otra en conocimientos y otra en una mirada crítica de la asignatura por parte del docente. Es importante destacar que el artículo plantea cómo poder integrar las cuatro perspectivas de promoción dentro de la educación física escolar.

El desarrollo de una perspectiva holística en la promoción de la actividad física y la salud no puede quedarse en la oferta de actividad física o el desarrollo de otra estrategia aislada de promoción. También necesita, de forma conjunta e integrada, de la participación satisfactoria, el acceso al

conocimiento teórico-práctico sobre el tema y de la reflexión crítica sobre ciertos tópicos sociales y elementos problemáticos relacionados con la actividad física y la salud. De esta manera, pueden salir reforzadas las distintas estrategias mencionadas. Así, por ejemplo, la realización de ciertos ejercicios físicos puede verse reforzada por el conocimiento teórico-práctico sobre cómo realizarlos de la forma más correcta y segura posible.

La conclusión más destacada del estudio es que se debe señalar que, desarrollar una perspectiva holística no es fácil, requiere mucho trabajo e imaginación para concretar todas estas ideas en la práctica. Además, han de adecuarse a la edad y al nivel y ciclo educativo, lo que implica reflexionar y discutir las distintas estrategias, así como valorar el peso o la importancia de cada una de ellas en cada momento. Como en cualquier intervención educativa, se requiere tiempo y buenas dosis de entusiasmo, y de ser posible la colaboración de otros profesores/as e investigadores/as que apoyen y hagan más llevadero el proceso. Probablemente la característica clave del éxito se encuentre, como nos recuerda Sparkes (1992), en la persistencia. Y para finalizar, debe contarse con la colaboración de todas las materias escolares, dentro del proyecto transversal de salud de cada centro, para crear una verdadera escuela promotora de salud.

Para establecer la categoría de *actividad de física escolar*, es necesario especificar la línea de estudio, partiendo de los conceptos de *ejercicio físico para la salud* y *actividad física para la salud*, teniendo en cuenta que esta categoría surge del ámbito escolar como una herramienta de formación que idealmente sería puesta en práctica por los estudiantes al convertirse en egresados de cualquier institución.

De las investigaciones consultadas que tienen relación con *actividad física y escuela*, hemos destacado también la de Cantera, Miguel Ángel, en 2000, en la cual se plantean varias precisiones con relación a la promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar.

Sus implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes, se derivan de los resultados más significativos del estudio relativos a los niveles de actividad física, tanto globales como por género, edad, época del año, día de la semana e intensidad de las actividades. El artículo termina con una propuesta de fases encadenadas en el proceso de promoción de la actividad física relacionada con la salud, como paso previo a la creación de una línea específica de investigación en la materia. Estas fases son las siguientes: 1. Necesidad de realizar estudios para comparar resultados; 2. Unificación de criterios a la hora de definir lo que es “activo” y “actividad física apropiada”; 3. Elaboración de recomendaciones de actividad física basadas en estudios españoles; 4. Desarrollo de programas de promoción de la actividad física relacionada con la salud, y 5. Evaluación de los

programas y publicación de los resultados. El sector educativo, en general, y la asignatura de educación física, en particular, juegan un papel importante en todo este proceso.

De la fase número 2, y como conclusión destacada de ese artículo que tiene que ver con la diferenciación de activo y actividad física apropiada, se proponen las recomendaciones acerca de “evaluar todo tipo de actividades físicas que los jóvenes realizan (incluyendo actividades de baja intensidad), y no sólo la participación en deportes y/o ejercicio físico, de cara a desarrollar programas más coherentes de promoción de la actividad física” (Blair et al., 1989; Blair, 1995; Riddoch y Boreham, 1995, y Saris, 1985).

Históricamente, desde los años 80, se ha hablado de enfatizar en el disfrute y la participación positiva en actividades físicas de tiempo libre, por lo tanto, los autores delimitan concretamente a las tendencias conocidas como "ejercicio físico relacionado con la salud" (Almond, 1988; Almond, 1990) y "actividad física relacionada con la salud" (Armstrong, 1991; Biddle, 1991). (Tomado de Devís y Peiró, (1993), puesto que se deben diferenciar los niveles saludables de condición física y los beneficios generales de la salud. El interés de esta investigación se inclina por el segundo, buscando las relaciones entre la salud y ese tipo de actividades que pueden llegar a ser continuas desde lo escolar a lo familiar y lo social.

Por ello, el siguiente estudio referenciado, es el *Análisis Psicológico de la Actividad Física en Estudiantes de una Universidad de Bogotá*, realizado en el año 2004 por Velásquez y Torres, en el cual se buscó delimitar y explicar los factores psicológicos inherentes en la no práctica, práctica y mantenimiento de la actividad física en la población estudiantil de la Universidad Nacional de Colombia. Allí se empleó el modelo del Proceso de Adopción de Precauciones (PAP) para comprender la conducta de la actividad física como proceso y estado, desde el sedentarismo hasta la formación de estilos de vida activos. Se realizó la adaptación del modelo PAP para la explicación de la conducta en cuestión, en donde se sopesaron los factores psicológicos a través de cada una de las etapas de cambio conductual.

Se concluye que el modelo (PAP) es un sólido constructo teórico-metodológico, que da cuenta de forma adecuada de los factores psicológicos que intervienen en la no práctica, práctica y mantenimiento de la actividad física. En este sentido el modelo puede ser utilizado en la creación de una estrategia de intervención en promoción de la salud y prevención de enfermedad a partir de estilos de vida activos.

1.3 Estudios de promoción de salud en el entorno escolar

Al buscar las formas de apropiación de la actividad física desde el entorno escolar, se encontró una relación muy estrecha con los conceptos de salud que los estudiantes entregan en sus discursos. Por tal motivo, se vincula la categoría de Escuela y Salud, como base conceptual-referencial y se presenta este artículo de Gavidia, (2001), en el cual se muestra la evolución de la escuela en su contribución a la educación para la salud. Actualmente, los programas de educación del distrito presentan de forma inherente éste concepto integrado a distintas áreas del conocimiento.

En el artículo se plantea que: de la concepción tradicional de la salud (en entornos escolares), se pasa a una perspectiva holística que engloba las dimensiones física, psicológica y social y bajo estos principios se definen las características de la *escuela saludable*. La necesidad de abordar el concepto de «transversal» ofrece a los centros escolares la posibilidad de desarrollar un gradiente de compromiso mayor en educación para la salud. Finalmente, la incorporación del concepto de promoción de la salud dibuja a la escuela promotora de salud, que intenta avanzar en la integración de los centros docentes en la sociedad donde se ubican.

Otra investigación revisada en torno a la actividad física en el entorno escolar, es la de Correa (2014), acerca de imaginarios sociales de adolescentes en torno al cuerpo, la corporalidad y la actividad física. En ella, se vinculan los imaginarios de estudiantes entre los 12 y 18 años de un colegio público de Bogotá. El investigador realizó análisis de contenido y comparó los resultados de estudiantes por grupos de edades y género. Los docentes y estudiantes definen el cuerpo a partir de las características biológicas, las diferencias sexuales y las funciones vitales. La definición de corporalidad en los estudiantes se encuentra ligada con la imagen y la apariencia física; los docentes la entienden como la posibilidad de interactuar con el entorno y como la materialización de la existencia. La actividad física en los estudiantes se asocia con la práctica de ejercicio y deporte, y en los docentes se comprende como una práctica de autocuidado que permite el mantenimiento de la salud.

En las conclusiones del estudio se destaca que para promover la actividad física tempranamente como una experiencia vital, es necesario intervenir los espacios escolares. Según el autor, hay que vincular el cuerpo a los procesos formativos con el propósito de desarrollar la autonomía corporal y este aspecto implica cambios en los currículos.

Otra investigación revisada en torno a la relación entre la actividad física y la salud en el entorno escolar, es la de Pérez Samaniego en 2003, en la cual plantea la importancia de revisar por cual línea de abordaje se debe estudiar la actividad física según el interés investigativo. La concepción de la

promoción de la actividad física relacionada con la salud varía en función de la perspectiva de análisis que se adopte de sus componentes. Así mismo, en la institución educativa, y desde una perspectiva de resultado, se pone el énfasis en las variables objetivas de las que dependen las adaptaciones orgánicas que pueden prevenir o curar enfermedades. Desde una perspectiva de proceso, los beneficios de la actividad física para la salud se relacionan fundamentalmente con aspectos cualitativos vinculados con la práctica en sí misma. Ambas perspectivas son analizadas en este artículo concluyéndose que el creciente interés por la práctica contrasta con la ausencia de orientaciones que permitan promover la actividad física relacionada con la salud y principalmente en los entornos escolares siendo la base formadora de conductas saludables.

Finalmente, los autores separan las perspectivas de una actividad física desde una concepción terapéutico-preventiva, como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas, y de otro lado concebida en relación con una percepción subjetiva de salud que redunde en el bienestar. La calidad de vida, es decir, la posibilidad de que las personas y los grupos (en este caso, los estudiantes) desarrollen sus potencialidades, se convierte desde esta concepción orientada al bienestar en el referente cualitativo de la actividad física relacionada con la salud.

Otro artículo revisado es el de la Promoción de Salud en la primera infancia, de Camargo y Pinzón (2012), en el cual se destaca la etapa escolar, pero a la vez la relación de padres de familia como fuente formativa de los hábitos saludables y considera que esta etapa ha sido considerada la fase de desarrollo más importante de todo el ciclo vital. Es un período fundamental en la constitución del ser humano, de sus competencias, habilidades y de su manera de relacionarse con el mundo. Durante la niñez se llevan a cabo importantes procesos de maduración y aprendizaje que son los que le permiten interactuar, integrarse y desarrollar al máximo como persona, por lo tanto, el sano desarrollo infantil se ha relacionado con la disminución de problemas tales como: la obesidad, el sedentarismo, las dificultades en el desarrollo psicomotor, entre otros.

En este sentido, las estrategias de promoción de la salud en la primera infancia pretenden lograr un impacto positivo en la salud de los niños y niñas, adaptándose a las necesidades y posibilidades en lo local, con participación activa de padres, madres, cuidadores, docentes y de la comunidad.

Esa revisión, se centró en investigar la evolución del concepto de promoción de la salud, las experiencias y acciones de promoción de la salud en la primera infancia, las bases conceptuales más importantes que enmarcan la promoción de la salud en este grupo de población y la relación entre la normatividad que propende por la garantía de los derechos de los niños(as) y la promoción de la salud en busca de su desarrollo integral partiendo desde los centros educativos.

Una de las conclusiones de esta revisión es que un concepto que se considera imperioso desarrollar e implementar es la participación de las familias en la promoción de la Salud en la primera infancia: la interacción familia-escuela es un aspecto primordial dada la importancia que presenta la colaboración de los padres para el desarrollo de hábitos y actitudes en la etapa infantil. El primer motivo de su justificación se centra en una necesidad fundamental: la escuela como continuación del ambiente familiar, de las vivencias y experiencias del niño. Estas funciones de los padres han de especificarse en el Proyecto Educativo del Centro Educativo.

Finalmente, se revisó el artículo de Martínez (2010), llamado “Importancia de los amigos y los padres en la Salud y el rendimiento escolar”, en el que se detallan los estudios que hablan del papel clave de los amigos y los padres en el bienestar emocional, físico, así como el rendimiento académico y laboral a lo largo de la vida. Se discute el papel del estilo educativo en el desarrollo de estilos de conducta y sus implicaciones en el bienestar emocional, la salud y el rendimiento académico y laboral.

Se resalta en las conclusiones de este estudio que, respecto a la estabilidad emocional y la salud física, los jóvenes más asertivos y pro-sociales tienen una mayor estabilidad emocional, deciden de forma adecuada respecto a su salud y tienen mejor rendimiento académico respecto a los jóvenes que tienen un estilo basado en la pasividad o agresividad.

1.4 Estudios de actividad física y currículo

Para soportar teóricamente la línea de estudio de currículo, se accedió a la investigación de Arenales (2018), en la cual se indaga en la literatura científica, la relación conceptual entre las categorías actividad física, salud, educación y currículo, como parte de la preocupación que origina conocer las cifras impactantes que afectan la salud de niños y jóvenes en la etapa escolar a nivel mundial. El estudio se realizó con un enfoque cualitativo, interesado en la construcción de significados que surgen desde los interrogantes del tema objeto de estudio y caracterizado por el análisis de contenido de artículos científicos. Además, y acudiendo a la documentación internacional desde los lineamientos curriculares de países latinoamericanos, se elaboró una matriz para indagar el concepto de salud dentro de los contenidos que estos abordan en la educación física escolar.

En la investigación se describe la importancia de estudiar el tema de la actividad física para la salud y su articulación con la construcción de saberes desde el currículo escolar, como un aspecto

fundamental en la prevención de enfermedades, y como modelo de mejoramiento de calidad de vida para niños y jóvenes.

No basta con mencionar temas aislados de salud o nutrición durante las clases de educación física, sino que debe existir un esquema estructural dentro de los currículos escolares que afiance la relación entre actividad física y salud, pero garantizando la aplicación de prácticas extracurriculares que se vean reflejadas en los hábitos y conductas de la sociedad.

Otra investigación que fortalece la argumentación, es el artículo de Tercedor, P., Jiménez, M. J.; y López, B. (1988); quienes analizan la promoción de la salud y la presentan como una cuestión de interés social al incrementarse la tendencia al sedentarismo de forma paralela al desarrollo de la sociedad. En este sentido, la actividad física se presenta como un medio fundamental para alcanzar dicha promoción.

Analizan las competencias de diversas instituciones y personas responsables en su concreción, aspectos referentes a objetivos propuestos sobre la actividad física como medio para promocionar la salud, las posibilidades de los profesionales sanitarios y el papel del sistema educativo en la promoción de la actividad física.

La inclusión de este tema en el currículo de la educación obligatoria ha supuesto una intencionalidad clara por parte de la administración educativa de plasmar un tema de interés y actualidad en el sistema educativo. Se conciben los centros docentes como auténticos entes promotores de salud. Además, la interpretación del profesorado es crucial, ya que, en la educación obligatoria regida por la legislación vigente en materia educativa, no se concibe el currículum como algo preestablecido, sino que será el equipo docente el que diseñe el currículum propio para cada uno de los niveles educativos, considerando las peculiaridades del contexto y las posibilidades de intervención desde cada una de las áreas. La actividad física puede ser promocionada de forma indirecta por cada uno de los profesionales que desarrollan su tarea en el centro, por ser transmisores de un modelo de conducta susceptible de imitación. Además, cada componente del equipo docente puede utilizar la actividad física como medio para el desarrollo de contenidos propios de su área.

CAPÍTULO 2.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipo de estudio

Para el desarrollo del trabajo se adelantó un estudio de corte cualitativo interpretativo, con estudiantes de la sección de bachillerato de un colegio del distrito capital en la ciudad de Bogotá, en el que se buscó a través de la expresión de los participantes, en su lenguaje verbal y no verbal, reconocer las formas de apropiación de la actividad física y la salud desde los elementos desarrollados en las clases de educación física.

Al estar inmersos en el ámbito escolar, los docentes y los estudiantes generan una serie de relaciones que repercuten en la concepción de actividad física. Se construyen acuerdos para dar respuestas a exigencias de orden académico-institucional, pero no se pueden desconocer los elementos que surgen desde la asignatura de educación física como promotora de salud y bienestar y que estructura las acciones de la actividad física escolar. El estudio buscó reconocer en las relaciones escolares, elementos valiosos que desencadenan en la verdadera apropiación de conductas saludables como parte de los proyectos de vida de los estudiantes, evidenciando espacios para el bienestar físico y mental.

En esta investigación, se enfatizó en realizar una inmersión en las sesiones de clase, los espacios de descanso o recreo, los espacios clave alrededor del colegio a la entrada y la salida, y el entorno familiar, para conocer las respuestas sociales de los estudiantes desde su visión y anhelo de actividad física y salud.

2.2 Participantes

Los participantes de la presente investigación, son estudiantes de una institución educativa distrital del sur de Bogotá, Colombia, jóvenes de estrato social 1, 2 y 3 que viven en un sector marcado por la violencia, la delincuencia y el consumo de sustancias alucinógenas. Se incluyeron preadolescentes y adolescentes de la sección de bachillerato a los cuales se les observó durante sus clases de educación física, en los descansos, y en los alrededores del colegio para seguir empíricamente sus comportamientos y explorar en el ambiente escolar, sus preferencias y sus fuentes de motivación para participar en actividades físicas programadas.

La población estudiada se conformó con estudiantes de la jornada de la mañana (hombres y mujeres) de los grados sexto de bachillerato hasta undécimo. Los criterios de inclusión que se utilizaron para el análisis, fueron por género y por empatía o apatía por la clase de educación física, seleccionando dos estudiantes destacados por su participación en la clase y dos a los que aparentemente no les gustaba la clase. La muestra se conformó a partir de un muestreo teórico o intencionado (Blanco 2007)

También participaron los dos docentes de educación física y dos estudiantes egresados de la institución para conocer las perspectivas del proceso de adopción de conductas y actividades físicas.

Aunque se inició con los grados sexto y séptimo de bachillerato, se identificó que la información que se podía extraer de las entrevistas con estudiantes de esas edades era insuficiente, por lo cual se realizaron mayores observaciones en el diario de campo de los estudiantes de mayor edad y esto generó que se realizara posteriormente un proceso de avalancha, basado en las necesidades de información detectadas en los primeros resultados, y se enfatizó en las entrevistas de los grados superiores, es decir, desde noveno hasta undécimo.

2.3 Formas de recolección de la información

Los mecanismos para la recolección de la información en este estudio fueron, la entrevista semiestructurada, la observación participante y la asociación libre de palabras.

Se entrevistaron a los participantes utilizando el mismo formato de preguntas para los estudiantes, para los docentes y para los egresados buscando unir sus relatos y experiencias en el ámbito escolar. A través de una conversación muy natural, se buscó recopilar la información de las formas como los estudiantes consideran que se relaciona la clase de educación física con la actividad física para la salud.

En los diarios de campo se inició con el registro de las actividades que se destacaban como “expresiones de actividad física” en los descansos del colegio, a la salida de la jornada escolar, en los alrededores de la institución y por supuesto en la clase de educación física. Se facilitó el acceso al campo, debido al conocimiento de la zona por parte del investigador y del reconocimiento del mismo en la población del sector como un integrante de la comunidad.

Se considera importante hacer observación de las formas de comunicación de los jóvenes, de esparcimiento y ocio y de las formas de resolución de conflictos, como respuesta al entorno hostil de una comunidad con altos grados de violencia, delincuencia y disfuncionalidad familiar.

Éstas entrevistas, se realizaron buscando información de cómo cada estudiante veía la relación entre educación física, actividad física y salud, para desencadenar en hábitos que mejoraran su calidad de vida y a su vez buscaba interpretar los factores sociales que generan rupturas para ese propósito.

Se decide asumir la investigación con tres categorías iniciales: aprendizaje, actividad física, escuela y salud escolar; serán los puntos de partida de la pregunta sobre las formas de apropiación de la actividad física desde el colegio.

Se buscó obtener información desde las categorías preseleccionadas a partir de sus intereses y expectativas. Ésta técnica de entrevista en investigación social, es especialmente útil cuando lo que realmente nos interesa recoger es la visión subjetiva de los actores sociales, máxime cuando se desea explorar los diversos puntos de vista “representantes” de las diferentes posturas que pudieran existir en torno a lo investigado. (Blasco 2008).

También se pretende encontrar en los relatos de los docentes, un contraste entre la posición de los estudiantes y las propuestas metodológicas de quienes lideran el área de educación física, explorando los gustos y afinidades de los jóvenes para comprender la manera como sienten que pueden aplicar esos conocimientos en verdaderas conductas saludables cotidianas.

Simultáneamente se realizaron observaciones por parte del investigador en los distintos espacios del colegio y sus alrededores, utilizando una observación participante que se convierte en una observación activa, tal como lo indica (Navarro, 1984) cuando afirma que el investigador comparte con los miembros de la sociedad estudiada y participa en sus quehaceres, actividades y celebraciones.

A partir de la información recolectada, se plantearon como categorías iniciales, la actividad física, la educación física, el aprendizaje, salud escolar, y currículo. En un primer momento, se buscó establecer los elementos que participaron en la apropiación de la actividad física desde la clase de educación física para la construcción de hábitos saludables. Cómo desde el planteamiento y enfoque del docente se construyen una serie de relaciones que no siempre son favorables al proceso, cómo en las dinámicas de las clases se pueden reconocer estímulos positivos y negativos, o cómo se puede convertir en una simple clase para jugar y limitar la producción de conceptos y experiencias para ser una hora libre en la que simplemente los estudiantes se dedican a hablar o establecer otro tipo de relaciones.

Posteriormente, se buscó identificar los factores que a nivel individual, familiar y contextual repercuten en las prácticas de la actividad física en el colegio. Como sus historias de vida son la fuente de explicación de sus conductas en un medio muy hostil, en algunos casos y en otros, se convierten en la excusa para limitar la inmersión al mundo de la actividad física y el deporte. Esto permite, reconocer las formas de estructuración de hábitos y prácticas relacionados con la actividad física obtenidas en el entorno escolar, desde la clase de educación física y los espacios que en otras actividades se habilitan, pero que son escasos para muchos que no gustan del fútbol y que deben adaptarse a esa disciplina cultural que abarca casi todas las edades y los espacios.

Finalmente, se buscó explorar las prácticas realizadas indagando por las preferencias que acercan a los estudiantes a la apropiación de sus conceptos y prácticas y observar las formas de relación en los descansos, los espacios entre clases, a la salida del colegio, e incluso alrededor de la institución. De esta manera, se pretendió organizar la información estableciendo puntos de relación de éstas características sociales con el perfil de ciudadanos que poseen bajos índices de participación en actividades o programas de actividad física.

Finalmente, se realizó la asociación libre de palabras como técnica que permitió compactar núcleos de palabras que representan significados en la comunidad estudiada y que según Jodelet (1986) “focaliza los discursos, vehículo del lenguaje, como medio de acceder al universo simbólico y significante de los sujetos, constituido y constituyente de la realidad social.”

Para las entrevistas se utilizaron grabadores de audio (previa autorización de los entrevistados) y posteriormente se transcribió toda la información obtenida, se digitalizaron las transcripciones en un procesador de palabras para posteriormente entrelazar con las anotaciones del diario de campo y de las observaciones participantes y generar el sistema de archivo de datos.

2.4 Análisis

El enfoque investigativo que se le dió al estudio está basado en la teoría del interpretativismo, asumiendo una integración al entorno, al grupo social escogido, manteniendo distancia para no caer en conclusiones pre-configuradas, pero con la intención de comprender las expresiones, las acciones de estos grupos y sus incorporadas intenciones. El interpretativismo, según los metodólogos Delgado y Gutiérrez (2000) privilegia todas las formas de expresión humanas, ya sean éstas verbales o no verbales. Y esto trae como consecuencia para la investigación Cualitativa una integralidad en la significación de los actos humanos ya que se entiende que el sujeto que comunica, no sólo expresa

aspectos de su propia subjetividad, también presupone, y en cierto modo expresa, aspectos de las subjetividades con las que se vincula en el proceso de comunicación (Delgado y Gutiérrez, 2000)

Se logran establecer unas categorías emergentes como Ejercicio, condición física y estado físico a partir de la reducción de la información obtenida. La agrupación de conceptos, procesos, escenarios y situaciones, dieron origen a dichas categorías. Criterios unificadores basados en el propósito fundamental de apropiación, permitieron encontrar en la población éstos elementos singulares. Diversos códigos surgieron de los fenómenos observados en las clases de educación física y en el entorno del colegio, así como, códigos de hábitos familiares o legados que se transmiten en la sociedad a partir de las tradiciones de éstas familias.

Después de la recogida de datos, mediante la observación empírica y las anotaciones de los diarios de campo, se construyeron las relaciones, sus tejidos, y sus proposiciones teóricas. Se pretende descubrir una teoría que justifique los datos. Mediante el estudio de los fenómenos semejantes y diferentes analizados, se desarrolló una teoría explicativa siguiendo el modelo inductivo de investigación.

El análisis requirió revisar distintos métodos que permitieran la triangulación continua, y para ello se utilizó el método fenomenológico–hermenéutico que, para el caso de la investigación aplicada al campo educativo, el interés se orienta a la determinación del sentido y la importancia pedagógica de los fenómenos educativos vividos cotidianamente. Del mismo modo, es esencial para el investigador comprender, por ejemplo, la idea Fenomenológica Hermenéutica de la naturaleza del conocimiento —pedagógico, en este caso— y su vinculación con la práctica (Cf. Van Manen, 2003). La matriz de análisis se codificó en el programa Excel en donde se redujo y compactó la información.

2.5 Aspectos éticos

Con relación a este punto se consideró la legislación colombiana (Resolución # 008430-1993 del Ministerio de Salud, artículo 11, literal b), que reglamenta este aspecto sobre investigación y se le garantiza la integridad ética de sus participantes. Se cuenta con los asentimientos y consentimientos informados de todos los estudiantes incluidos en el estudio. La investigación contó con el aval del Comité de Ética de la Universidad del Rosario de Bogotá.

En la primera parte del proceso, se solicitó autorización en la rectoría del colegio para realizar la investigación, luego se elaboraron los consentimientos informados, así como los asentimientos para estudiantes menores de edad. Se entregaron a las personas incluidas en el estudio y fueron firmadas sin ningún inconveniente. Se exponen en dicho consentimiento las implicaciones que tiene a lugar y

la ausencia de riesgo alguno. De la misma forma se solicita autorización para hacer grabaciones de audio, las cuales sólo serán escuchadas por el investigador y miembros del equipo de trabajo para la transcripción pertinente.

Se mantendrá la reserva de ese material y absoluto anonimato, y dichas grabaciones sólo podrán ser reproducidas con el objeto del estudio, por algún miembro de la investigación o por la tutora encargada de la supervisión de la misma.

CAPÍTULO 3.

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Los resultados que se presentan a continuación, son producto del análisis de 16 entrevistas semiestructuradas hechas a 12 estudiantes de bachillerato desde grado sexto hasta grado undécimo, 2 estudiantes egresados y a los 2 docentes de educación física que laboran en el colegio. También corresponde a la asociación libre de palabras y los diarios de campo, en los que a través de observación participante se buscaron las formas en que los jóvenes realizan actividad física y la relacionan con la salud, desde lo aprendido en el colegio, en sus hogares y en el barrio en el que habitan. De igual manera, se observaron las clases de los docentes de educación física para registrar situaciones especiales que brindaron información importante para el objeto de ésta investigación. En la tabla No.1 se exponen los participantes del estudio.

Tabla No. 1 Participantes del estudio

GÉNERO	ESTUDIANTES GRADO SEXTO Y SÉPTIMO	ESTUDIANTES GRADO OCTAVO Y NOVENO	ESTUDIANTES DE GRADO NOVENO Y DÉCIMO	ESTUDIANTES EGRESADOS	DOCENTES	Total
Hombres	2	2	2	1	1	8
Mujeres	2	2	2	1	1	8
TOTAL	4	4	4	2	2	16

Se inició con unas categorías definidas, que terminaron siendo codificadas al encontrar que muchos de los términos son confundidos o mezclados por los estudiantes, y ven la educación física igual a la actividad física y al deporte o el ejercicio. A medida que aumenta su edad y grado de escolaridad, se encuentran aportes más elaborados de la diferenciación de esos términos y las líneas de comprensión de los jóvenes.

3.1 La construcción a partir del entorno

El Colegio en el cual se realizó la investigación, está ubicado al sur de la ciudad de Bogotá-Colombia, en una zona de estrato 1, 2 y 3, con altos índices de delincuencia y violencia, donde la principal causa es el consumo de sustancias psicoactivas y la falta de oportunidad de trabajo debido a las pocas personas que acceden al nivel de formación profesional.

“...pues en ese parque que es el que queda más cerca de mi casa si practico, pero toca tener cuidado porque hay mucho marihuanero y meten vicio y eso...entonces toca ir con cuidado y por la noche si no... (Cita 12, línea 75)

En el colegio se respira una tranquilidad incomparable a la de los alrededores, y su población se compone de estudiantes alegres que se van formando en medio de una institución que lleva cerca de 40 años en el sector y en la cual han estudiado muchos de los habitantes adultos de la zona.

El aspecto físico, sus indumentarias y expresiones son propios de la zona, pues a pesar de tener uniforme, casi todos imponen un estilo particular y característico en este tipo de instituciones. En un solo patio centralizado con el que cuenta el colegio, se pueden observar conductas muy interesantes que develan las formas de sus relaciones, intereses, tendencias y expresiones. Durante las observaciones en sus descansos y al abordarlos sobre juegos con tijeras o lápices, un estudiante de grado séptimo expresó:

“toca estar en la jugada porque uno no se va a dejar, además toca saber defenderse y si uno no practica pues pierde...uno se va volviendo fuerte, a mí me picaron varias veces, pero después casi nunca me dejo” (nota de campo 3 septiembre 2017)

A nivel familiar, los ejercicios que ellos consideran más comunes, son salir a correr o hacer barras en los parques en donde hay las estructuras metálicas para tal fin. Algunos tienen en sus casas máquinas como trotadoras o elípticas que poco usan. La utilización de la ciclovía los domingos, es una opción, pero está más inclinada hacia la recreación y el esparcimiento, que como ejercicio programado para realizar actividad física. Y en el colegio, se encuentra una mezcla, una extraña confusión de términos, todos relacionados con la educación física, pero que pocos logran discernir y enfocar hacia el cuidado de la salud de manera intencional. Se acomodan a los espacios que se encuentran en sus barrios, se adaptan a las condiciones que ofrece el sector para poder practicar algo de ejercicio. (Tabla 2 Cita 5)

Tabla 2 LOS ESPACIOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Cita	Pregunta: ¿en qué espacios practica Actividad física?	Estudiante grado	Género
5	<i>“En el barrio salimos a un parque que queda ahí arriba, es chévere, ahí hacen barras, claro que mucha gente es como rara, meten y eso, pero si no, bajamos hasta el tunal, allá también me gusta”</i>	Octavo	Hombre
6	<i>“Yo voy al parque de allí, pero es que ese es muy lleno, y si no en la cuadra hay veces jugamos partidos”</i>	Noveno	Hombre
7	<i>“A mí me gusta el parque , pero como yo voy con mi mamá, a ella no le gusta , dice que es feo, pero allá hacemos de vez en cuando nuestros ejercicios o acá en la casa”</i>	Noveno	Mujer
8	<i>“una vez me inscribí en un gimnasio pero no hubo plata para seguir, entonces, voy al parque o algunas veces vamos a ciclovía en familia y es donde vamos...también hemos ido al Simón Bolívar, allá si hacemos arto ejercicio”</i>	Noveno	Mujer

3.2 Concepto Educación Física y Actividad Física

Se puede exponer a nivel general la apropiación de los conceptos de educación física y actividad física de los estudiantes a través de la cultura del entorno, basada en las actividades deportivas que se observan en el sector (principalmente enfocadas en el microfútbol), tanto para hombres como para mujeres y algunas actividades de bailes modernos que cada vez toman más fuerza. (Tabla 3, Cita 9). Es reiterativa la relación entre fútbol y deporte, y entre deporte y actividad física. Es como si los demás deportes existieran, pero en otro país, pues muchos integrantes de la población seleccionada solo reconocen esa alternativa ya que los escenarios deportivos o para la recreación, siempre se destacan por una cancha para futbol o una cancha multipropósito demarcada para baloncesto, voleibol y microfútbol. Otra relación permanente encontrada en los discursos de los jóvenes, es entre la actividad física y la salud, pero asumida esta última, como componente estético de imagen pre configurada socialmente. (Tabla 3, Cita 10)

Tabla 3 Conceptos de Estudiantes sobre Actividad Física y Educación Física

CITA	CONCEPTOS	CITA	FUENTE
9	Educación física	<i>“Es como unos ejercicios para hacer deporte y saber cómo moverse, es ser fuerte y tener resistencia y eso...”</i>	Entrevista estudiante de grado sexto.
10	Actividad física	<i>“Ah, eso sí es como bailar, o moverse para pasarla bien, o hacer movimientos como correr, saltar o lo que a uno le gusta.”</i>	Entrevista estudiante de grado sexto.
11	Educación física	<i>“Pues es una materia que nos sirve para cuidar nuestro cuerpo y saber cosas de la salud para mantenerse bien”</i>	Entrevista estudiante de grado noveno
12	Actividad física	<i>“La actividad física es como ser más disciplinado para ser más delgado y eso, no ser obeso y tener rutinas”.</i>	Entrevista estudiante de grado noveno
13	Educación física	<i>“la Educación física es para el cuidado del cuerpo, como lo que uno aprende acá en el colegio de buena alimentación.”</i>	Entrevista estudiante de grado Undécimo
14	Actividad física	<i>“Eso es como las actividades que uno hace para estar en forma, para bajar de peso o para hacer ejercicios”</i>	Estudiante de grado Undécimo

En los jóvenes entrevistados, se puede reconocer una relación entre cuerpo y educación física y a la vez entre cuerpo y actividad física, (Tabla 3, Cita 12), destacando que su tendencia es a ver el cuerpo como una herramienta de relación.

En la tabla 3, se evidencia también, el grado de desarrollo de los estudiantes, más básico por supuesto en los primeros cursos de bachillerato y un poco más estructurado en los que se van a graduar.

3.3 Las manifestaciones de actividad física: de la teoría a la práctica

Dentro de la información recolectada, se reconoce la dificultad del estudiantado por expresar con palabras, los conceptos de las categorías seleccionadas, pero en la medida en que se profundiza en el tema, se reconoce en la población un conocimiento de las ventajas de practicar alguna actividad o ejercicios físicos. Aunque los escenarios son muy limitados en el colegio, se percibe en el grupo social un propósito de cuidado y mantenimiento de la salud, sin conectar directamente lo visto en clase con lo realmente aplicado fuera del colegio.

Las notas, o valoraciones numéricas dadas en las clases, relacionadas a menudo con “pruebas” en la asignatura de educación física, son radicalmente la diferencia encontrada para practicar una serie de rutinas específicas, es decir, en la medida en que son evaluados y se les debe entregar una nota por correr o por hacer determinado número de golpes a un balón, lo realizan, pero cuando se trata de hacerlo voluntariamente, por gusto o por practicar los ejercicios aprendidos en el colegio, se opta por hacer actividades grupales, jugar fútbol o lanzar un balón a un aro de baloncesto. Casi siempre, éstas son las alternativas a asumir. Hacen parte de una expresión cultural que sustenta Perera (2003) de la siguiente forma: *... "Los hechos sociales no difieren sólo en calidad de los hechos psíquicos; tienen otro sustrato, no evolucionan en el mismo medio ni dependen de las mismas condiciones. Esto no significa que no sean también psíquicos de alguna manera, ya que todos consisten en formas de pensar o actuar. Pero los estados de la conciencia colectiva son de naturaleza distinta que los estados de conciencia individual; son representaciones de otro tipo: tienen sus leyes propias..."*

La apropiación, en este grupo estudiado, no se da de manera integrada al proceso de formación, es decir, no deciden asumir una serie de hábitos que generan actividad física o mejoran la salud, quienes deciden hacer inmersión en el mundo del ejercicio, lo hacen como una alternativa para distraerse o evadir las responsabilidades de la casa o del colegio, más no como libre decisión por conocimiento y puesta en práctica de rutinas o planeaciones.

La realidad de los estudiantes, es una continua necesidad de exploración en todos los espacios del colegio, pero principalmente en las relaciones adecuadas con las personas del género que los atrae.

En las observaciones de los diarios de campo de los descansos, se encuentran singulares manifestaciones de como los jóvenes, sienten la necesidad de llamar la atención del género de su agrado y lo hacen a través de acciones que pueden ser relacionadas con la actividad física, algunos ejercicios, juegos, o en los deportes que se practican en los descansos principalmente:

“De forma natural, los estudiantes, tanto hombres como mujeres se desplazan por los pasillos corriendo de un lado a otro, jugando con un balón de fútbol sin importar que le peguen a alguien, o correteando a un compañero a quien le quitan un zapato o la maleta. Ellos generan movimiento permanente, lo disfrutan. Se siente una energía muy particular cuando se observa ese ambiente, y claro está que también se identifican grupos de muchachos sentados, hablando y compartiendo sus anécdotas o situaciones en posturas más calmadas, pero siempre a la expectativa. (Nota de campo 7, junio 2017- movimiento, alegría, compartir)

En el ambiente escolar, se pueden encontrar en los pasillos carteleras alusivas a la salud, como alimentación saludable, hábitos de higiene o recomendaciones posturales, pero pocos las leen o comentan porque en los espacios de descanso, debido a la cantidad de estudiantes y sus múltiples manifestaciones de actividad, se experimenta una forma de desahogo, una forma de liberación en donde emergen relaciones de todo tipo, pero que no corresponden a un espacio consciente de aprendizaje para la salud, es como si se separara: lo que se aprende, es en el salón o en el auditorio, fuera del salón, es para descansar o para divertirse sin pensar en aprendizaje.

Al respecto, Gavidia (2001), nos expone el siguiente criterio: *“Existe una gran diversidad en las formas de tratar la Educación Para la Salud (EPS) en el ámbito escolar. Hay escuelas en las que no se realizan actividades explícitas de EPS (aunque sería muy revelador contemplar su quehacer diario ya que, consciente o inconscientemente, se educa para la Salud aun cuando no se trate directamente en el aula). En otras se procura incluir temas de salud al desarrollar diversas áreas de conocimiento. De esta forma, la EPS se utiliza como aplicación o complemento de los temas disciplinares. Así se van desarrollando contenidos, conceptuales, procedimentales o actitudinales de salud, pero de forma puntual y descontextualizada del resto de las materias.”*

Son muchos los factores que se hacen presentes en la adquisición de hábitos y, por ende, observar o analizar los elementos discursivos también lo es, sin embargo, otro factor encontrado en el estudio es la importancia del entorno al encaminar y formar las prácticas cotidianas que los jóvenes realizan, las cuales, en muchos casos, serán determinantes de las formas conductuales referentes de la salud. El barrio y sus dinámicas, son mencionadas con mucha frecuencia como producto de las adaptaciones al medio, así como sus compañeros de colegio que terminan siendo sus amigos de la cuadra en el mismo barrio. Murcia y Jaramillo (2005) lo explican incluyendo la propuesta cultural y social así:

“Estas influencias del contexto familiar y social, son otro punto de referencia en la constitución de los imaginarios juveniles y ayudan a consolidar categorías fundamentalmente técnico-instrumentales del cuerpo y de la clase como escenario de tradición cultural. Aun así, algunas influencias de los

pares y la organización deportivista del entorno social, llevan a permear categorías de sociabilidad y auto-reconocimiento; son imaginarios donde la gente joven es movida en un vaivén constante entre sus posibilidades de encuentro con el otro y las restricciones a dichas posibilidades de intercambio.”

Cuando se realizan las observaciones de las clases de educación física para encontrar los gustos de los estudiantes y su mayor receptividad, es preponderante el juego como activador o catalizador de las dinámicas. Toda actividad propuesta por los docentes que incluya un juego, desata gran interés del estudiante por ser incluido y participar, y esto se ve reflejado en las apreciaciones de los jóvenes, así como se evidencia en lo que los motiva (Tabla 4, Cita 9)

Tabla 4. Motivaciones para la participación en la clase de educación física

MOTIVACIÓN PARA PARTICIPAR EN LA CLASE	PREGUNTA: ¿Cómo se siente motivado a participar en la clase?	FUENTE CASO EXTREMO
Cita 9	<i>“Para que sea chévere, pues que haya como juegos, como un partidito o algo que uno se mueva pero divertido... a mí me gustan las competencias y por grupos, eso es bacano”</i>	POSITIVO- FEMENINO Entrevista estudiante Grado Décimo
Cita 11	<i>...a mí en lo personal me aburre es que no hay espacio, me gusta más como cuando yo salgo sola al parque y hago lo que me gusta... ¿qué me gusta? como correr, hacer ejercicios, en fin, como más tranquilo”</i>	NEGATIVO- FEMENINO Entrevista estudiante Grado Décimo
Cita 10	<i>“bueno, pues a mí es que me gustan los deportes en especial el fútbol, si nos hacen unos picaditos a mí me gusta, eso es lo que me motiva, si hay que hacer otras que pruebas o ejercicios, pues se le hacen”.</i>	POSITIVO-MASCULINO Entrevista estudiante Grado Undécimo

Cita 12	<i>“Es que en el colegio deberían llevarnos a un parque, es que solo que fútbol, que balones, a mí me gusta el tenis y tengo una raqueta y cuando voy al parque la llevo y me gusta, pero acá sólo es básquet o fútbol, entonces me motiva que hagan otras cosas o que nos lleven a un parque”</i>	NEGATIVO-MASCULINO <i>Entrevista estudiante Grado Undécimo</i>
----------------	--	--

Otra observación destacada con relación a los casos extremos, es que a pesar de ser seleccionados por el docente titular de la asignatura de educación física como estudiantes que no presentan agrado o disposición por la clase (CASO NEGATIVO), ninguno de ellos manifestó un rechazo hacia la actividad física, o hacia la clase, o hacia el docente, sus desmotivaciones están dirigidas hacia la falta de espacio, de material o de variación de las actividades planteadas en la clase. (Tabla 4 Cita 12).

3.4 El profesor de Educación Física como líder de la Actividad Física

Durante todo el proceso del estudio de la exploración de la actividad física y de la apropiación de las prácticas en particular, se observó que el papel del docente del área de educación física es fundamental como líder o guía que puede abrir o cerrar espacios.

El docente posee un papel determinante en la formación de los estudiantes, en tanto se convierte en el único referente adulto que directamente incide sobre las acciones concretas que se realizan como práctica escolar y que pueden generar una réplica en lo extraescolar. Según la investigación de Peñuela (2017), en la cual se analizan las didácticas de los docentes en una institución educativa distrital, el papel de los docentes de educación física como promotores de salud no se evidencia por los manejos que cada educador de forma aislada les da a sus clases: *“...el tema de la salud a través de la práctica regular de la actividad física como factor protector, no se encuentra inmerso en los discursos de los docentes” En cuanto a la promoción de la actividad física por fuera del aula, la mayoría de los docentes no asociaron consistentemente con la conservación de la salud, con este estilo de enseñanza, las propuestas son casi que obligaciones para los estudiantes lo que hace que el aprecio y las ganas de practicar la actividad o los factores motivacionales internos no sean originados en las clases, sino por otros factores....”*

Es por esto que, en los discursos de los docentes, se encuentran diversas manifestaciones al abordar sus clases, las cuales en muchos casos no apuntan a una relación sólida con la actividad física o con la salud, y se enfatiza más en dar respuesta a unas temáticas del plan de estudios y a la adecuación del cuerpo a ciertas exigencias pre-deportivas (*Tabla 5 Cita 14 Tema actividad física*). Esto se puede unir a otro abordaje como el de insuficiencia de la intensidad horaria semanal en los colegios del distrito, puesto que, en muchas ocasiones, se evidenció que las clases se convirtieron en sesiones de horas libres, porque el docente debía ocuparse en otros asuntos como reuniones, atención de primeros auxilios por caídas, reemplazos a otros docentes o resolución de conflictos disciplinarios:

“...Bueno, el profe siempre nos deja practicar un rato las pruebas y luego nos toca esperar a que llamen a lista y uno por uno las van presentando y pone la nota, luego, es hora libre y nosotros aprovechamos y jugamos un rato futbolito (Cita 10, ESTUDIANTE GRADO UNDÉCIMO)

Tabla 5 PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE LOS DOCENTES DEL COLEGIO

CITA	PREGUNTA: ¿Cómo promueve la actividad física en el colegio?	DOCENTE
13	<i>“...a través de las clases teóricas en donde se les enfatiza que deben cuidar sus cuerpo, aunque los más pequeñitos no lo entienden todavía, a ellos les encanta jugar y sólo con el juego van aprendiendo, pero los más grandes de primaria comprenden como deben cuidarse y alimentarse bien”</i>	<i>Entrevista a docente de primaria femenina</i>
14	<i>“...bueno, la verdad es que el enfoque que se le da en el colegio a ese tema es más por el lado deportivo, y pienso yo, que ahí está inmerso, que cuando tienen una formación deportiva adecuada saben que la AF es muy importante en sus vidas para mantenerse bien.”</i>	<i>Entrevista a docente de Secundaria Masculino</i>
PREGUNTA: ¿Cómo se relaciona la salud con los temas de las clases?		
15	<i>“Pues está muy relacionado con el cuidado y respeto por el cuerpo, del propio y de los demás, con la higiene y la presentación personal y con la alimentación saludable.”</i>	PRIMARIA FEMENINA

16	<i>“...acá en bachillerato se le da la importancia porque ya son adolescentes que deben cuidarse, comer bien, evitar las malas influencias que pueden generar vicios, cuidar su salud como respirar bien y tener unas buenas capacidades físicas” ... ah y bueno, pues ...que no se nos escape que hoy en día se deben tener charlas con ellos de su cuidado con las relaciones sexuales, que es otro tema de salud bien delicado...”</i>	SECUNDARIA MASCULINO
----	--	---------------------------------

Al escuchar los discursos de los profesores especializados en educación física, se percibe un enfoque poco diferenciador de los temas de salud con los de actividad física, y es posible que, por el tiempo tan limitado con los estudiantes, se traten los temas de forma global y muy superficial, integrando salud, actividad física y educación física en un solo aspecto y tal vez, dejando a otras áreas del conocimiento en la escuela, el tratamiento especial o integrador de los conocimientos afines. (Tabla 5 cita 15 Educación Física y Salud.) La salud, vista desde la perspectiva estudiantil como el cuidado del cuerpo (al igual que la educación física), se centra en un cuidado físico, médico y relacionado con la alimentación, pero debido a su edad, los jóvenes poco exteriorizan necesidades de hábitos hacia lo social o los hábitos que proporcionen bienestar general, ellos relacionan la salud con el médico o con estar en un hospital y aíslan ese proceso tal cual como se evidencia en el personal docente, es decir, tanto docentes como estudiantes dejan ese tema como algo de conocimiento popular inherente a las necesidades del ser humano, pero que indiscutiblemente merece mayor atención y organización en los establecimientos educativos.

3.5 La actividad física como respuesta a la violencia

Otra línea de análisis que surge, es la de la relación de la violencia con la actividad física. En la población estudiada se observó una tendencia de los jóvenes a entrenarse para adaptarse a las múltiples manifestaciones de violencia y delincuencia que se encuentran en la zona. La solución a diferencias entre vecinos o conocidos, casi siempre es con golpes o insultos, lo que conlleva a la población infantil y juvenil a crecer con el imaginario de respuesta violenta y represiva con las personas cercanas.

La violencia y las situaciones de riesgo es un problema común que afecta a estos jóvenes en su vida diaria. Como consecuencia, los padres les enseñan desde pequeños a “ser fuertes y duros” para sobrevivir, de forma que la vigilancia y la reacción violenta son estrategias que aprenden enseguida.

La fuerza que tiene “la calle” en sus vidas es tan importante que no podemos olvidarlo, Jiménez (2005). Las entrevistas a los docentes de educación física de la institución en donde se realizó el estudio, enriquecieron los aspectos a tratar, en contraste con la información que los estudiantes aportaron, y permitieron la construcción de dinámicas particulares que obedecen al contexto, a las necesidades de la población y a las influencias que los medios generan en los adolescentes. Se pudo evidenciar que los docentes de educación física, son vistos por la comunidad estudiantil como confidentes o personas a las que se les pueden comentar cosas personales. En algunos casos, establecen relaciones más cercanas con éstos profesores que con sus padres o familiares y se pueden identificar afectos por los docentes que en casos particulares proyectan una imagen paterna o materna a sus estudiantes. CITA 15 –Entrevista DOCENTE DE BACHILLERATO- Masculino-:

“Los muchachos conmigo son bien, me respetan, uno se da cuenta “porque ellos me confían cosas”, que algunos están en sus cuentos de pandillas y bandas de ladrones y hacen sus vueltas en cosas pesadas.... yo creo que cuando ellos van a entrenar al parque, o lo hacen por distracción o para estar físicamente listos para actuar en algún momento de peligro...”

La situación barrial que se analizó, deja fuertes indicios de una actividad física reconocida como propósito de fortaleza física para enfrentar situaciones de confrontación en el colegio o en la calle. Se le asigna, por parte del estudiantado, especial tendencia a la habilidad para “golpear y saber defenderse”, como si fuera una estrategia de formación para el medio y una manera de blindarse y protegerse de las situaciones comunes de la zona. Al respecto, Charlot resalta (Abramovay y Rua, 2002) que la definición de violencia escolar es un «fenómeno heterogéneo, que rompe la estructura de las representaciones básicas del valor social: la de la infancia (inocencia) y la de la escuela (un refugio pacífico), así como la de la propia sociedad (un elemento pacífico en un régimen democrático)». Aún más, según Charlot (ídem, ibídem), las violencias practicadas en el universo escolar deben ser jerarquizadas, de forma que sean comprendidas y explicadas. Tal jerarquía se basa en la naturaleza de los actos en cuestión. Hay actos asociados a lo que es llamado violencia (robo, violencia sexual, daños físicos, crimen, etc.), y hay actos de violencia institucional y simbólica.

ESTUDIANTE BACHILLERATO Refiriéndose a la reacción física ante algún robo en la zona del barrio:

“...no, yo no me dejo, a mí me bajan es muerto, eso toca estar listo y si es caliente es caliente, pero yo antes me dejaba, ya no, si toca enfrentar pues se le hace...para eso toca estar es fuerte”

Pero es muy interesante observar en particular los descansos del colegio, en los que se ven todo tipo de situaciones relacionadas con actividad física y violencia. La agresividad es común tanto en mujeres

como en hombres, pero son los de grados sextos y novenos los más conflictivos. Se registran en los diarios de campo, como, en forma jocosa, se pelea o por lo menos se imita un enfrentamiento a puños o con lápices a chuzarse, lo que denominan en el medio: puntazos. Es como un mecanismo de defensa para el cual hay un entrenamiento sistemático, desde cursos muy pequeños y como forma de demostrar que se puede enfrentar a otro sin temor:

ESTUDIANTE FEMENINA DE BACHILLERATO Cuando se le abordó por sus conductas violentas:

“no profe, lo que pasa es que esas chinas son re abusivas y son a tratarlo mal a una y tampoco, entonces yo no me dejo...además ella la otra vez se estaba metiendo con mi amiga y tocaba era hacerla respetar...”

En los descansos también, donde disminuye la presencia de profesores y de personas adultas que acompañan las situaciones (aunque en las últimas observaciones se debió incluir personal de seguridad con canino entrenado), se encuentran diferentes choques que Fernández (2006) define así: la violencia escolar es más verbal que física, es un indicador que se enmarca en la epidemiología social, los principales generadores de violencia en la escuela son: la edad (el motivo fundamental), la falta de tolerancia, los problemas en las familias, en el entorno de la escuela, la sociedad, los medios de comunicación (tv) y la pobreza del lenguaje.

Al mencionar el tema de la violencia con ellos, se encuentran otros factores determinantes de una sociedad que tiene sus propios códigos, que va formándose en torno a la supervivencia, las necesidades de dinero y la apertura de caminos cortos y delictivos para obtener dinero, resultado cultural de los procesos de formación. Puede decirse que los factores externos (exógenos) se refieren a explicaciones de naturaleza socioeconómica. Entre ellos hay que mencionar la intensificación de las exclusiones social, racial y de género, así como la falta de puntos de referencia entre los propios jóvenes. Otros factores externos son el crecimiento de los grupos y de las pandillas, como también el tráfico de drogas y el colapso de la estructura familiar. La falta o la pérdida de espacios para la socialización se presentan como factores adicionales. Abramovay, (2002).

En los diarios de campo de observaciones hechas dentro del colegio, se destacan siempre estudiantes jugando con un balón en el patio, y otros esperando con ansias su turno, estudiantes entre 12 y 18 años hablando y riendo con posturas físicas que para quienes no están acostumbrados, ya es un signo de violencia, pues siempre se empujan y desafían utilizando típicas groserías y movimientos de cabeza y manos que obedecen a su predisposición a la violencia.

Algunos realizan las llamadas “barras” en los tubos que encuentran por ahí, fortaleciendo sus músculos para poder responder cualquier ataque, ofensa, robo o vulneración, o en muchos casos para

facilitar el robo que ejecutan. Otros por supuesto, realizan ejercicios que fortalecen sus músculos para desarrollar un atractivo para las mujeres ya que se encuentran en una etapa de flirteo.

Muchas mujeres ahora juegan fútbol, manejan un balón con destreza empujando e imitando las figuras y los gestos que ven en los hombres, y a la vez, en cualquier momento se enfrentan de la misma manera a otras niñas sin medir sus consecuencias (*Tabla 6 Cita 3, Estudiante de Grado sexto*)

Las comparaciones entre hombres y mujeres son muy interesantes, cada vez más, en distintas áreas, las mujeres han asumido un papel importante, reconociendo que tienen el mismo o mayor potencial que los hombres en aspectos como el ejercicio o los deportes y se observa una especial habilidad por desarrollar disciplina y generar hábitos para mejorar sus desempeños. Son niñas fuertes y rápidas que se destacan en las prácticas de los descansos con sus balones o saliendo del colegio practicando algún gesto deportivo.

Tabla 6. MOTIVACIÓN PARA PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA FUERA DEL COLEGIO

<i>CITA</i>	<i>¿Qué tipo de motivación le ayuda a practicar actividad física fuera del colegio?</i>	<i>Mujer</i>	<i>Hombre</i>
3-4	<i>Entrevista estudiante Grados Sexto y séptimo</i>	<i>“A mí, me motiva salir al parque, con mis papás, ir en la bicicleta o a jugar con un balón, a veces jugamos con mis hermanos basket, o fútbol, yo juego en los descansos fútbol con mis amigas”</i>	<i>“Con mis papás y con mis tíos salimos, ellos juegan fútbol y yo me pongo a jugar por ahí con una pelota, o busco algo que jugar por ahí”</i>
6-7	<i>Entrevista estudiante Grados Octavos y novenos</i>	<i>“algunas veces salgo con mi mamá, a ella le gusta correr, jaja... Sí a mí también, pero yo no corro tanto, hacemos algunos ejercicios y ya, nos devolvemos a la casa...”</i>	<i>“...Pues salir a jugar fútbol al parque, o a dar vueltas con mis amigos, hay veces vamos hasta el bosque y jugamos por ahí, ...ah, bueno ejercicios, hay veces voy con un amigo y hacemos barras, sino que salen muy</i>

			<i>tarde y no me dejan hasta esa hora...”</i> ENTREVISTA 7
8-9	Entrevista estudiante Grados décimos y undécimos	<i>“Hay veces que hacemos un grupo de amigas del colegio, nos vamos a hacer algo de gimnasia y ejercicios y hacemos abdominales, pues para no irnos solas, es chévere porque hablamos y hacemos ejercicio, eso sí, uno suda arto...”</i>	<i>“Pues cuando a uno le gusta un deporte, lo practica así toque con disciplina, porque salir hay veces toca en la tarde, o en la noche, pero es que toca esforzarse, ...bueno como me motivo, pues si hay un partido o algo así...”</i>

Cuando se aborda el tema con los estudiantes de forma más puntual, se encuentra que la educación física para ellos, es juego y deporte, y la actividad física es lo mismo, o lo relacionan con sacar músculos para ser fuertes y salir al parque a hacer ejercicio.

Al interior del colegio, en los distintos espacios, se percibe una gran expectativa, un deseo de novedad, de exploración, pero a algunos estudiantes se les siente su deseo de liberarse de los problemas en sus casas, en el barrio, con los vecinos o con su familia. En los encuentros que se registran, se descubren talentos excepcionales para distintas cosas y muchos, en especial las mujeres, mencionan su deseo de estudiar enfermería o algo relacionado con salud en sus propósitos a futuro:

Estudiante Bachillerato Femenina, explicando su deseo de estudio:

“yo tengo pensado estudiar algo de salud, a mí me gustan esos temas de actividad física, o fisioterapia, para ayudar a la gente a rehabilitarse y esas cosas...me llama la atención como las cosas que tengan que ver con ayudar a los demás o a hacerles ejercicios o terapias”

Se sigue el mismo concepto medicalizado de la salud, considerando este tema como algo fundamental, pero que obedece a una institución, a algo externo, como un elemento de la sociedad que debe ser alcanzado, pero desde la posición personal, no se evidencia en los estudiantes, ni en la comunidad, un verdadero compromiso individual por generar cambios que beneficien el desarrollo personal, las relaciones interpersonales, la autoestima y por supuesto, el buen funcionamiento corporal.

CAPÍTULO 4.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Según los resultados de la investigación, los estudiantes son inducidos a practicar actividad física desde sus familias y no desde el colegio. Refieren en sus discursos continuamente que, debido a la influencia de su hermano, tío, papá o mamá, realizan alguna práctica con cierta frecuencia y esa rutina es asociada con actividad física. Reconocen en los modelos a seguir, una referencia para relacionar la salud con la actividad física. La actitud positiva de padres o madres hacia la actividad físico deportiva extraescolar de sus hijos parece influir en el interés de éstos por dichas prácticas (Ruiz, García y Hernández 2001). Es complementario el trabajo del colegio y de la clase de educación física para formar hábitos y disciplinas que verdaderamente generen cambios conductuales significativos en las acciones de los jóvenes.

Es conocido que la familia ejerce influencias socializantes y además lo hace de una manera importante lo que se manifiesta especialmente cuando el niño se encuentra aún en la infancia. Los miembros de la familia juegan papeles diversos entre los que se incluyen la creación de un clima positivo para la participación deportiva, el aumento de oportunidades para participar en actividades físicas o incluso actuando como modelos, Nuviala (2003). De allí que, otro hallazgo que llama la atención, es que cuando los estudiantes manifiestan que son acompañados o motivados por sus padres, su interés se eleva y la seguridad de estar acompañados les brinda esa forma de apropiación de rutinas. Las mujeres, por ejemplo, sienten la necesidad de salir acompañadas por sus mamás o familiares o en otros casos por sus amigas para apoyarse y decidirse a realizar ejercicios.

El aprendizaje de la actividad física como dimensión estructurante del ser humano que después de ser promovida desde el hogar se traslada al colegio, debe ser abordada por los docentes de las instituciones con un especial tratamiento debido a que posee un alto impacto en relación con el área de la salud y en este sentido, ésta investigación, es concordante con los aportes de Peñuela (2017) en donde afirma que “ mientras las didácticas de los docentes sigan siendo tradicionales, éstas no motivan a los estudiantes a practicar actividad física”.

La actividad física como espacio o lugar de reproducción social, se origina desde diversas influencias que se plasman en las trayectorias de vida de las personas. Es muy importante ubicar el entorno desde el cual se va a exponer el caso o el fenómeno del estudio, pues desde el grupo social investigado, el

entorno social, las situaciones de vulnerabilidad y violencia ofrecen una mirada distinta que desde otras comunidades. La apropiación de la práctica de actividad Física es más compleja aún porque va limitada, en gran medida, a las posibilidades económicas de la familia. Si en la familia se tienen recursos económicos para que el joven estudiante no tenga que trabajar a contra jornada o los fines de semana, es posible que quede un poco de tiempo para aplicar lo experimentado en el colegio y se mezcle con un poco de diversión.

La exposición a la violencia, otro factor del entorno, puede estar vinculada a los rápidos e intensos cambios biopsicosociales en los que, debido a la búsqueda de autonomía e identidad, ocurren procesos de experimentación de nuevos ambientes, situaciones y comportamientos (Barbosa & Wagner, 2013; Pratta & Santos, 2007).

Es decir que, el ambiente, el entorno social, presenta características especiales para desarrollar conductas en los jóvenes que reflejan el valor de la actividad física a nivel intra y extra escolar. Las disposiciones a las dinámicas del barrio son referentes para adoptar rutinas de comportamiento y de postura que sirven como escudo protector ante las amenazas y de eso también se valen para practicar actividad física.

En los diferentes ambientes que se observaron en la comunidad, se encontraron serias dificultades para desarrollar actividad física con tranquilidad, sin la amenaza de algún robo o con los espacios adecuados para tal fin. Los estudiantes que salen a practicar ejercicios son conscientes de esa condición y se adaptan aceptando y asumiendo con resignación las características de su barrio.

En las observaciones que se realizaron a las clases de educación física, se puede destacar que el tiempo, la duración de la clase, es mínima para poder desarrollar temas conducentes a la salud y al autocuidado. Muchas interrupciones en la clase, ausencia de acompañamiento por parte del docente en muchos momentos de la misma, situaciones de indisciplina o de manejo del coordinador que solicita al docente para mediar conductas, y organización de otras actividades o eventos de los cuales el docente también debe responder y que hacen que se fracture la clase y no se cumpla con los objetivos trazados inicialmente.

Otro aspecto que se evidenció en las clases, es que se tienen definidas unas temáticas direccionadas al rendimiento de estructuras pre deportivas, al mejoramiento de las capacidades físicas y al control corporal, pero poco se ve reflejado en las prácticas planteamientos de actividad física o salud para realizar como complemento fuera del colegio. Al respecto, en la investigación de Arenales (2018), se plantea algo muy similar: ... *“lo expuesto en los lineamientos curriculares demuestra que dicho*

concepto de actividad física no está siendo abordado desde ese enfoque, porque su sustento teórico apunta más al desarrollo de capacidades físicas conducentes al mejoramiento de la condición física para el deporte escolar.”

La participación de los estudiantes en las clases, es más efectiva en tanto se persiguen intereses detectados y acordados con los mismos alumnos, promoviendo la salud y la proyección de esas actividades a futuro, pues se encontraron sesiones muy tradicionales que para los adolescentes son aburridas y monótonas y no estimulan adecuadamente a la integración, así lo ratifica Peñuela, (2017), sobre las didácticas de los docentes de educación física, concluye: ... *”dentro de las didácticas de los docentes que participaron en este estudio, ya que la mayoría ellos, optaron por unos estilos tradicionales (Mosston & Ashworth, 1993), se observa como limitan las decisiones de los estudiantes y solo los dejan como ejecutantes de acciones que el docente propone, este rol pasivo de los estudiantes, hace que solo se limite a hacer caso, a hacer lo que toca, esto desmotiva a la práctica de la actividad física dentro y fuera del aula a los estudiantes.”*

Las estrategias de motivación son clave en esta perspectiva porque pueden influir en el cambio de conductas. Fox (1991), se inclina por aquellas que enfatizan y refuerzan la participación en actividades de tiempo libre, en lugar de las que se dirijan al rendimiento Físico. Entre ellas destaca el énfasis del profesor/a en los incentivos intrínsecos y un sentido amplio de competencia física y éxito en la realización de actividades físicas que no busque la victoria o ser el mejor, sino una cierta maestría y mejora personal en ciertas tareas o actividades físicas (Nichols, 1984).

En ese sentido, se plantea la necesidad de integrar la salud escolar a las diferentes áreas del conocimiento dentro de la institución educativa, no sólo dependiendo de lo visto en la clase de educación física sino de la transversalidad de los proyectos, o como lo reiteran Devís y Peiró (1993) colaboración de todas las materias escolares, dentro del Proyecto transversal de Salud de cada centro educativo, para crear una verdadera escuela promotora de salud.

Otra de las principales conclusiones que se pudieron establecer en el estudio, y que surgen del análisis de la información, es la falta de preparación que se les da a los estudiantes de una institución educativa en cuanto a los procesos de envejecimiento relacionados con las capacidades físicas. Las influencias de agentes externos son limitantes para apropiarse de la actividad física para la salud. Se cree de manera errónea por parte de la juventud que, la energía y vitalidad es algo inacabable, que como lo exponen algunos medios, se debe vivir al límite y sin controles, por eso, la influencia de los medios de comunicación y el incremento del uso de las redes sociales establecen unos imaginarios en la población juvenil, que impiden que se genere conciencia del cuidado, de la prevención y es acorde a

lo encontrado a la investigación de Murcia y Jaramillo (2005), en donde expresan que dichos imaginarios no sólo se recrean en la vida cotidiana de la escuela, sino que permean la ecología de múltiples mediaciones (familia, barrio y medios de comunicación).

A ningún joven se le pasa por la mente, que toda esa vitalidad para desplazarse, para aprender, para cuestionar, para interrelacionar, se va agotando con el tiempo y más aún, se deteriora en la medida en que no se trabaje progresivamente para mantenerla.

Para los estudiantes, es natural que se pueda pasar de una actividad a otra sin ningún inconveniente físico, que puedan jugar en el descanso, luego hacer ejercicios en la clase de educación física y finalmente estar en clase de matemáticas, y su energía, salvo algunas excepciones, no disminuye, pueden salir del colegio y tener una agenda de actividades de alta necesidad calórica y ellos siguen respondiendo físicamente sin encontrar fallas en sus sistemas.

A las niñas las molestan por su innegable atractivo, porque tienen cuerpos llamativos para los hombres y se destacan por la forma de sus cuerpos. Pero no hay una forma concreta y planeada para enseñarles que ese atractivo se va acabando, que sus cuerpos van a tener cambios significativos, que se debe tener un alto grado de responsabilidad tanto del hombre como de la mujer al iniciar su sexualidad, porque muchos de sus proyectos pueden ser truncados por la concepción de un hijo.

“...muchas de las estudiantes terminan siendo “madres cabeza de familia”, para seguir siendo mujeres sumisas frente a la violencia física, verbal y psicológica de sus parejas, cuidadoras de sus demás familiares, aplazando o sepultando sus propios proyectos de vida, entre otros. Muchos estudiantes caen fácilmente en las dinámicas de la violencia, sea porque terminan siendo en algunos casos objeto del encierro carcelario, integrantes de grupos vandálicos, desempleados, desocupados, o miembros del Ejército Nacional para evadir responsabilidades de “paternidad” “entregándose”, como así lo describen algunos de ellos, por aburrimiento”. (Mora, 2017).

Se debe construir una consciencia del paso del tiempo, de los cambios que vienen cuando la edad va avanzando y no van a estar en el colegio para recibir toda esa presión de tareas, trabajos, exposiciones, o salidas que demandan gran actividad y mucho movimiento. Seguramente, en las relaciones con sus padres o familiares haya alguien que les diga que se cuiden, que no van a ser jóvenes por siempre, pero ese cuidado va más dirigido a no tomar bebidas embriagantes o a no fumar o a no trasnochar, poco se aconseja con relación a la actividad física y en la mayoría de los casos son los mismos familiares quienes inducen esos hábitos que después ellos mismos reprochan, así los preparan para la adultez y para la vejez.

Solo hasta que se es viejo, se emprenden estrategias para mejorar la salud, pero si esto se realizara con planeación, desde la juventud, se podrían diseñar verdaderos planes de apoyo para formar un pensamiento que señale la importancia de envejecer cuidándose y no dejar que las medicinas sean los acostumbrados compañeros de la mayoría de las personas de la tercera edad, sino experiencias de actividad física que representen mucha gratificación y placer a nivel emocional y social para los seres humanos.

RECOMENDACIONES

Las estrategias de las políticas públicas en salud escolar, deberían prestar especial atención en determinados sectores y diferenciar los programas según zonas, estratos o localidades para poder priorizar y especificar las demandas de los grupos sociales, las políticas públicas son aparentemente diseñadas para todo tipo de población, pero desconocen particularidades que son la fuente de diferentes problemáticas de inversión, infraestructura, seguridad y planes de alimentación garantizada.

Los estudios e intervenciones enfocados a la mujer y a las adolescentes deben tener mucha rigurosidad y cuidado especial con relación a la maternidad a temprana edad. Pues las jóvenes madres que inician con el hábito del ejercicio y la actividad física con frecuencia, pierden el hábito al enfocar su tiempo en la crianza prematura de bebés y algunas mamás, desvían su interés por el autocuidado personal, relacionado con hábitos de actividad física y ejercicio.

En esta población estudiada se asume que las mamás, adolescentes casi siempre, son las únicas que deben estar cuidando del bebé. Se les asigna la responsabilidad exclusiva, no compartida, del cuidado de los también menores. Estas responsabilidades impiden que la madre desarrolle sus potencialidades para actividades físicas y disfrute de sus gustos lo cual se puede ver reflejado en su salud mental, emocional y física.

Con los adolescentes, se debería tratar más a menudo e incluir en los currículos de las instituciones educativas el tema del cuidado del cuerpo pensando en el paso del tiempo y la vejez, porque la población estudiada no asume una posición crítica del deterioro normal al que estamos sometidos los seres humanos, solo se asume como una posibilidad remota, el hecho de envejecer y perder habilidades y capacidades que sobre todo en la etapa escolar emergen desbordadamente.

En el nivel de planeación escolar los docentes deberían proveer a los estudiantes de alternativas con experiencias corporales que, desde las habilidades de cada individuo, se pueda atraer al estudiantado. Motivarles también a practicar ejercicios diferentes a los habituales, identificar si se alejan o se desmotivan al no facilitárseles un gesto deportivo o prueba física. Los planes de estudio, deberían contemplar estrategias que permitan que los y las estudiantes sientan agrado como en preescolar o primaria por participar de las clases y no se alejen de la creatividad y producción de sus cuerpos. La elaboración de planes de estudios que se originen con temáticas lúdicas pueden ayudar a incentivar

la participación de los jóvenes adolescentes que, por su edad y cambios biológicos, normalmente son apáticos a realizar cualquier actividad guiada que implique movimiento.

Se debe proponer ante la Secretaría de Educación de Bogotá y ante el Ministerio de Educación Nacional, que en los colegios distritales funcione una enfermería con personal especializado y monitores de apoyo, que pueden ser practicantes de últimos semestres de las carreras afines (psicología, enfermería, fisioterapia, trabajo social), de modo que los docentes sean los líderes de las sesiones y no quienes atienden todo tipo de situaciones de alteración disciplinaria, o se encargan de la disciplina de eventos culturales.

Referencias

- Abramovay, M., & Rua, M. D. G. (2003). Violencia en las escuelas: versión concisa. [Traducido al español de *Violences in schools: concise versión*]. Brasilia: Unesco.
- Abramovay, M. (2005). Violencia en las escuelas: un gran desafío. *Revista iberoamericana de educación*, 38, (53-66).
- Amezcu, M., & Gálvez Toro, A. (2002). Los modos de análisis en investigación cualitativa en salud: perspectiva crítica y reflexiones en voz alta. *Revista Española de salud pública*, 76, 423-436.
- Arenales G. M. (2018). *Relaciones entre el currículo escolar y la salud en la escuela. Bogotá, Colombia. Análisis desde la literatura científica y los lineamientos curriculares de educación física en américa latina*. (Tesis de maestría, Universidad del Rosario). Recuperado de: <http://repository.urosario.edu.co/flexpaper/handle/10336/17977/ArenalesGarcia-MarthaYaneth-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Armstrong, N. & Sparkes, Andrew. (1991). *Problemas en la educación física*. [Traducido al español de Issues in Physical Education]. Londres: Casseli.
- Barbosa, P. V., & Wagner, A. (2013). *La autonomía en la adolescencia: Revisando conceptos modelos y variables*. [Traducida al español de A autonomia na adolescência: Revisando conceitos, modelos e variáveis]. Estudos de Psicologia, 18(4), 649-658.
- Blanco, M. C., & Castro, A. B. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *Nure investigación*, 27(4).
- Bautista, C. (2011). *Proceso de la investigación cualitativa: Epistemología, metodología y aplicaciones*. Bogotá: Manual Moderno.
- Bruner, J.S. (1964). *El curso del crecimiento cognitivo*. Nueva York: Wiley.
- Bruner, J.S. (1973). Organización de la acción especializada temprana. *Desarrollo infantil*, 1-11.
- Buhring, K., Oliva, P., & Bravo, C. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista Chilena de nutrición*, 36(1), 23-30.

- Cabrera, G., Gómez, L., & Mateus, J. C. (2004). Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogotá. *Colombia médica*, 35(2), 82-86.
- Camargo-Ramos, C. M., & Pinzón-Villate, G. Y. (2012). La promoción de la salud en la primera infancia: evolución del concepto y su aplicación en el contexto internacional y nacional. *Revista de la Facultad de Medicina*, 60(1), 62-74.
- Callado, C. V., Aranda, A. F., & Pastor, V. M. L. (2014). Aprendizaje cooperativo en educación física. *Movimento*, 20 (1), 239-259.
- Claros, J. A. V., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. A. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-218.
- Correa D. J. 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*. (Tesis de maestría, Universidad del Rosario). Recuperado de: <https://bit.ly/311AYV9>
- Devís, J. D., & Garde, M. A. C. (2002). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar: Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes. *Apunts: Educación física y deportes*, (67), 54-63.
- Fernández, C. M., Hernández-Aguado, I., & Cantero, A. M. T. (2006). Percepción de la violencia escolar por parte de las personas responsables de la dirección de los centros de enseñanza de alicante. Un estudio cualitativo. *Revista española de salud pública*, 80(4), 387-394.
- García, T. B. (2008). Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La entrevista (I). *Nure investigación*, (33), 1-5.
- Gardner, H. (1987). La teoría de las inteligencias múltiples. Recuperado de [http://www.institutoconstruir.org/centrosuperacion/La%20Teor%EDa%20de%20las%20Inteligencias%20M%FAltiples%20\(cortad\).pdf](http://www.institutoconstruir.org/centrosuperacion/La%20Teor%EDa%20de%20las%20Inteligencias%20M%FAltiples%20(cortad).pdf)
- Gavidia Catalán, V. (2001). La transversalidad y la escuela promotora de salud. *Revista española de salud pública*, 75(6), 505-516.
- Gillies, R. M. (2006). Comportamientos verbales de profesores y alumnos durante el aprendizaje cooperativo y en grupos pequeños. [Traducción al español de Teachers' and students' verbal behaviours during cooperative and small-group learning]. *British Journal of Educational Psychology*, 76(2), 271-287.

- Gómez Gutiérrez, L. F., Lucumí Cuesta, D. I., Girón Vargas, S. L., & Espinosa García, G. (2004). Conglomeración de factores de riesgo de comportamiento asociados a enfermedades crónicas en adultos jóvenes de dos localidades de Bogotá, Colombia: importancia de las diferencias de género. *Revista española de salud pública*, 78, 493-504.
- González, A. E. M., Saura, C. J. I., Rodríguez, J. A. P., & Linares, V. R. (2010). Importancia de los amigos y los padres en la salud y el rendimiento escolar. *Electronic Journal of research in educational psychology*, 8(1), 111-138.
- Gutiérrez, J., & Delgado, J. M. (2000). Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales. *Metodología de las ciencias del comportamiento*. Madrid: Proyecto Editorial Síntesis Psicología.
- Hallal, P.C., Andersen, L.B, Bull, FC, Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., y el Grupo de Trabajo de la Serie de Actividad Física de Lancet. (2012). Niveles de actividad física global: progreso de la vigilancia, dificultades y perspectivas. *The lancet*, 380 (9838), 247-257.
- Hernández, A., Gómez, L. F., & Parra, D. C. (2010). Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina. *Revista de Salud Pública*, 12, 327-335.
- Hutchison, L. (2017) Decisiones públicas en la práctica de actividad física en las instituciones educativas de Nemocón–Colombia. Bogotá, Colombia. (Tesis de maestría, Universidad del Rosario). Recuperado de: <http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/14204/HutchisonSalazar-LuisRafael-2017.pdf;jsessionid=C56BF0B409CB7D62EF11E04DC3E0D2DF?sequence=1>
- Jodelet, D. (1986). La representación social: fenómenos, conceptos y teoría. *Psicología Social II: Pensamiento y vida social*. Barcelona, Paidós.
- Kalakian, LH, y Goldman, M. (1976). *Introducción a la educación física: una perspectiva humanista*. Prentice Hall. Boston: Allyn and Bacon.
- Madrona, P. G., Jordán, O. R. C., Vicedo, J. C. P., Barreto, I. G., Villora, S. G., López, L. M. G., ... & Corredor, A. L. (2007). Estilos de aprendizaje de los estudiantes de magisterio: Especial consideración de los alumnos de educación física. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 11(2), 2-19.

- Martín, P. J. J., & González, L. J. D. (2005). Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores. *Apunts Educación Física y Deportes*, (80), 13-19.
- McLennan, N., & Thompson, J. (2015). *Educación Física de Calidad: Guía para los responsables políticos*. Paris: Unesco.
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*. Recuperado de: https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (2012). *Serie de lineamientos curriculares: Educación Física, Recreación y Deporte*. Recuperado de: https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf
- Mora, F. (2017). *Sexo, Género y Pedagogía. Análisis de las prácticas pedagógicas en ciclo IV del Colegio Juan Rey IED, San Cristóbal Sur, Bogotá*. (Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia). Recuperado de: <http://bdigital.unal.edu.co/63991/1/52157278.2018.pdf>
- Murcia Peña, N., & Jaramillo Echeverri, 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.
- Navarro, P. (1984). *Sociedades, Pueblos y Culturas*. Barcelona: Editorial Salvat.
- Nicholls, JG (1984). Motivación de logro: conceptos de habilidad, experiencia subjetiva, elección de tareas y desempeño. *Revisión psicológica*, 91 (3), 328-346.
- Nuviala, A. N., Juan, F. R., & Montes, M. E. G. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 13-20.
- Patias, N. D., & Dell'Aglío, D. D. (2017). Prevalencia de exposición a violencia directa e indirecta: un estudio con adolescentes de colegios públicos. *Acta Colombiana de Psicología*, 20(1), 101-111.
- Pedraza, Z. (2006). *Culturas Recreativas y Deportivas: Lineamientos Conceptuales en Perspectiva Histórico-Antropológica*. Bogotá, Secretaría de Cultura Recreación y Deporte, Dirección de Culturas Recreativas y Deportivas, 2007.

- Pedraza Gómez, Z. (2006). Culturas Recreativas y Deportivas: Lineamientos Conceptuales en Perspectiva Histórico-Antropológica. Recuperado de: <https://bit.ly/2K3ub7P>
- Peñuela, C. A. (2017). Didáctica del docente de educación física para la promoción de la actividad física. (Tesis de Maestría, Universidad del Rosario Bogotá). Recuperado de: <http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/13548/Pe%C3%B1uela%20Loaiza-Claudia%20Andrea.%202017%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Perea, Q. R. (2009). *Promoción y educación para la salud: tendencias innovadoras*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Pérez Samaniego, V., & Devís Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud: la perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3 (10), 69-74
- Pratta, E., & Santos, M. (2007). Familia y adolescencia: La influencia de los antecedentes familiares en el desarrollo psicológico de sus miembros. Brasil. *Estudios de Psicología*, 15, 806-811.
- Rozengardt, R. (2000). La educación física en los escenarios de la transformación educativa. Nuevas prácticas. Nuevos discursos. *Lecturas educación física y deportes*. 4 (17).
- Ruiz, J. (2001) Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico –deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria. Universidad de Almería, Servicio de publicaciones. Un estudio longitudinal. (Tesis de maestría). Universidad de Almería, Almería, España.
- Ruíz, L. M. Durán, J. E. & Hernández, J. L. (1990). *Pedagogía deportiva: traducir la teoría a la práctica*. [Traducida al español de Sports pedagogy: translating theory to practice]. En Almond. L, Humanismo y nuevas tecnologías en la educación física y el deporte: AIESEP. (pp. 67-72). Madrid: Universidad Politécnica de Madrid e Instituto Nacional de Educación Física.
- Sánchez, P. T., Jiménez, M. J., & Montesinos, B. L. (1998). La promoción de la actividad física orientada hacia la salud: Un camino por hacer. *European Journal of Human Movement*, (4), 203-217.
- Secretaría de Educación del Distrito. (2014). *Currículo para la excelencia académica y la formación integral: Orientaciones generales*. Recuperado de: Bogotá, Colombia: Recuperado de:

http://www.juntosconstruyendofuturo.org/uploads/2/6/5/9/26595550/orientaciones_generales_40x40_marzo_2014.pdf

Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte- Dirección de Culturas Recreativas y Deportivas. (2009). *Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019*. Recuperado de: https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/documentos_transparencia/politica_publica_de_deporte_recreacion_y_actividad_fisica_2009-2019.pdf

Sternberg, R. (1983). Componentes de la inteligencia humana. *Cognición*, 15 (1-3), 1-48.

Van Manen, M. (2003). *Investigación Educativa y Experiencia vivida: ciencia humana para una pedagogía de la acción y de la sensibilidad*. Barcelona: Idea Books.

Velásquez, M. T., Torres-Neira, D., & Sánchez-Martínez, H. (2006). Análisis Psicológico de la Actividad Física en Estudiantes de una Universidad de Bogotá. *Revista Salud Pública*, 8, 1-12.

Vera, H. (2002). Representaciones y clasificaciones colectivas. La teoría sociológica del conocimiento de Durkheim. *Sociológica*, 17(50), 103-121.