

**EL IMAGINARIO SOCIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS DOCENTES DEL  
CED GRAN COLOMBIA**

**CARLOS ANDRÉS SOLER TORRES**  
**Administrador Deportivo**

**UNIVERSIDAD SANTO TOMAS**  
**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**  
**CENTRO DE INVESTIGACIONES COMISIÓN TRABAJOS DE GRADO**  
**BOGOTÁ**  
**2017**

**EL IMAGINARIO SOCIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS DOCENTES DEL  
CED GRAN COLOMBIA**

**CARLOS ANDRÉS SOLER TORRES**

**Administrador Deportivo**

**Director de Tesis**

**EDWIN ARCESIO GÓMEZ OSPINA**

**Lic. Filosofía y Letras**

**Magister en Educación y Desarrollo Humano**

**Trabajo de grado presentado para optar al título de  
Magister en “Actividad física para la salud”**

**UNIVERSIDAD SANTO TOMAS**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**CENTRO DE INVESTIGACIONES COMISIÓN TRABAJOS DE GRADO**

**BOGOTÁ**

**2017**

**Nota de Aceptación**

---

---

---

---

Presidente del Jurado

---

Jurado

---

Jurado

Bogotá, Enero de 2017

Este esfuerzo no es individual, es el resultado espiritual colectivo, del Padre Eterno, dueño del tiempo y del espacio, de mi familia, mi esposa Lili, mujer soñadora y proactiva, mis padres Soler y Carmen, forjadores de mi proyecto de vida y de mi hijo Pipe, fuente de inspiración para seguir luchando y no dejar acciones sin concretarse, gracias a todos y todas.

La salud mental y la supervivencia de la civilización exigen que renazca el espíritu de la Ilustración, un espíritu inflexiblemente crítico y realista, pero liberado de sus prejuicios excesivamente optimistas y realistas, y que a la vez se reaviven los valores humanistas, no proclamados, sino practicados en la vida personal y en la vida social.

Fromm, 2001.

A la Secretaria de Educación de Bogotá por su programa de formación docente, por confiar en todo un colectivo docente que lucha día a día en salir adelante. A la Universidad Santo Tomas por elegir a un grupo docente que estuviera acorde a sus principios y cualidades, por el apoyo técnico y humano, a nuestro asesor el Mag. Edwin Gómez por tener la paciencia y el tesón para exigir y compartir las experiencias académicas.

Un abrazo especial para la comunidad escolar del CED Gran Colombia, en cabeza de su Rector Julio Romero, por estar presto para apoyar esta cruzada académica; para los docentes mi gratitud por su colaboración en esta tarea académica. Con todo mi corazón agradecimientos especiales para aquellos niños y niñas, que enuncian orgullosos que su profe de educación física también se capacita en pro de su formación escolar.

## CONTENIDO

	Pág
<b>Introducción .....</b>	<b>10</b>
<b>1. Planteamiento del problema .....</b>	<b>12</b>
<b>1.1 Pregunta de Investigación .....</b>	<b>15</b>
<b>2. Justificación .....</b>	<b>16</b>
<b>3. Objetivos .....</b>	<b>19</b>
<b>3.1 Objetivo General .....</b>	<b>19</b>
<b>3.2 Objetivos Específicos.....</b>	<b>19</b>
<b>4. Marco de Referencia.....</b>	<b>20</b>
<b>4.1 Imaginario Social.....</b>	<b>20</b>
<b>4.2 Actividad Física y Salud .....</b>	<b>22</b>
<b>4.3 Las Coherencias e Incoherencias del Conocimiento .....</b>	<b>24</b>
<b>4.4 Marco Histórico.....</b>	<b>26</b>
<b>4.5 Contexto - Identificación Institucional.....</b>	<b>28</b>
<b>5. Metodología .....</b>	<b>30</b>
<b>5.1 Participantes o Población Objetivo .....</b>	<b>31</b>
<b>5.2 Fase N° 1. Preparatoria.....</b>	<b>31</b>
<b>5.3 Fase N° 2, Aplicación del Instrumento .....</b>	<b>32</b>
<b>5.4 Fase N° 3, Formulación Analítica Organización de Datos .....</b>	<b>33</b>
<b>5.5 Fase N° 4, Informativa .....</b>	<b>33</b>
<b>6. Resultados.....</b>	<b>34</b>
<b>6.1 Comportamiento Activo .....</b>	<b>35</b>
<b>6.2 Experiencia .....</b>	<b>37</b>
<b>6.3 Concepto.....</b>	<b>40</b>
<b>6.4 Factores que Influyen en el Imaginario.....</b>	<b>41</b>
<b>6.5 Beneficios y Efectos .....</b>	<b>44</b>
<b>6.6 Sentimientos y Valores.....</b>	<b>46</b>
<b>7. Conclusiones y Aportes.....</b>	<b>48</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>54</b>

**LISTA DE ANEXOS**

Anexo 1. Taller de actividad física para los docentes del CED Gran Colombia .....	577
---	-----



## **Resumen**

Mediante una investigación cualitativa y por medio de dos herramientas (grupo focal y encuestas de percepción) se determinará el imaginario social de los docentes frente a la concepción de la actividad física, sus alcances e implicaciones de la comunidad escolar del CED Gran Colombia. Se puntualiza la conceptualización del tema con relación al imaginario social y el transcurrir histórico frente al ámbito nacional e internacional.

**Palabras Clave:** Imaginario social, actividad física, docentes, comunidad educativa.

## **Abstract**

Through qualitative and through two tools (focus group and perception surveys) research the social imaginary of teachers against the conception of physical activity, its scope and implications of the school community CED Gran Colombia will be determined. Conceptualizing the theme is spelled out in relation to social imaginary and the historical pass in front of the national and international levels.

**Keywords:** Social imaginary, physical activity, teachers, education community

## Introducción

El presente trabajo de investigación de carácter cualitativo, destaca la importancia de la actividad física en edades de crecimiento y formación (ámbito escolar), el rol y función del educador físico; como considera Mundina & Paños (2004) en su texto “Imagen e identidad del licenciado de educación física y deporte”, en el que resalta a ese profesional, que aparte de poseer conocimientos en materia de corporalidad y pedagogía, es idóneo para el desarrollo de actividades físicas y de sano esparcimiento en instituciones de educación pública y privada en concordancia con la legislación actual en Colombia. Como lo fundamentan Kirsten, Bauman y Pratt (2006) en su artículo “La promoción de la actividad física a nivel mundial para mejorar la salud de la población”, se define el aporte de lo particular a lo general, la promoción de la actividad física como medio para prevenir las patologías de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT de acá en adelante); por consiguiente, se formula y establece la primera hipótesis: “El desconocimiento de conceptos básicos en actividad física en la comunidad escolar del Centro Educativo Distrital (CED de acá en adelante) Gran Colombia”. Lo anterior supone el juego y rol docente dentro de la dinámica pedagógica, para impartir la conceptualización de la educación física. Se considera que los docentes ajenos a esta área de conocimiento asumen el papel de la actividad física como simple, asumiendo una postura de formación y apropiación, y es así como se llega a cambiar pasos metodológicos y factores que están categorizados por su estadio de desarrollo, su nivel de aprendizaje, la corresponsabilidad para la etapa de crecimiento y desarrollo de estos grupos escolares. Se presume que una buena cantidad de docentes desarrollan acciones a favor de la actividad física, sin determinar los alcances y/o límites que conllevan al éxito o fracaso sobre el diseño y ejecución de estas actividades, y el compromiso particular como general de los docentes sobre el ámbito escolar.

En el ámbito escolar no es extraño escuchar comentarios como ¿El niño se fue al parque a ser deporte? “su papa cogió la bicicleta y se fue hacer deporte” “el médico me dijo que hiciera actividad física permanente y la respuesta que le di fue, más que el oficio diario que tengo que hacer en la casa”. Dentro o fuera de los ambientes académicos de la cultura física, deporte, recreación y tiempo libre, las personas confunden diariamente terminología, y desarrollan

actividades inequívocas hasta incoherentes con la función de la educación física. Estas actividades con el tiempo pasarán a proyectos escolares y de esta forma a programas municipales, regionales y de índole nacional. Esta es una de las tantas razones que conlleva a la necesidad de desarrollar esta investigación cualitativa, para determinar el imaginario social de los docentes de CED Gran Colombia sobre actividad física; dado que en los planteamientos para la realización de proyectos transversales en concordancia con el artículo 14 de la Ley 115 de 1994 que expresa “En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con: b) El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo” (Ministerio de Educación Nacional, 1994), existen docentes empoderados de términos, pero la finalidad de los proyectos presentados reflejan cosas distintas a las inicialmente planteadas.

La Ley 1355 de 2009 en su artículo 5 (Congreso de la República, 2009), destaca las estrategias para promover actividad física. Salir de la espesura de términos confusos, la subvaloración de la responsabilidad para la dirección de la actividad física en población escolar, hacen que estas actividades, proyectos y programas sean efectivos, cumplan con el fundamento pedagógico para lo que fueron diseñados, no solo con los docentes, sino también con la comunidad educativa del CED Gran Colombia, generando aceptación de las actividades programadas, legitimidad y reivindicación al rol del educador físico cuando designa y asigna las actividades físicas dentro del ámbito escolar.

## 1. Planteamiento del problema

En todo el planeta las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), responsables de las patologías de enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, obesidad, sedentarismo, manejo del estrés, han incrementado en la población mundial, y especialmente en los países en vía de desarrollo, lo que conlleva a una problemática de salud pública, saturando el sistema de salud e incidiendo en los rangos de morbilidad y mortalidad. Kirsten, Bauman y Pratt (2006), en su documento “La promoción de la actividad física a nivel mundial para mejorar la salud de la población”, se refiere:

Estudios de morbilidad alrededor del mundo demuestran las grandes ventajas que gozan las poblaciones activas tanto en el ámbito social como en el de la salud. Sin embargo, aumenta la inactividad física en muchos países del mundo, especialmente en aquellos en vías de desarrollo que están creciendo rápidamente. Esta paradoja ha llevado a muchos expertos en este campo a creer que no somos suficientemente capaces de transmitir los beneficios que conlleva la actividad física y tampoco hemos logrado convencer a los responsables de las decisiones de implementar estrategias globales en pro de la actividad física sobre en los países en vía de desarrollo. (p. 1, 2)

En Colombia se puede tomar como referente el Observatorio Nacional de Salud- ONS (2015):

En Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2010, tan solo un 21% de la población de 18 a 64 años realizó por los menos 150 minutos semanales de Actividad Física (AF) en tiempo libre, 34,3% de la población, cumplió los criterios de AF como medio de transporte y 54,8% lo hizo para AF global (AF en tiempo libre y AF como medio de transporte), siendo éstas prevalencias menores en mujeres en relación a los hombres. Además de las diferencias de AF según sexo, la ENSIN 2010 presentó diferencias en las prevalencias de AF en tiempo libre según edad, nivel del Sisbén, escolaridad, estado nutricional, ocupación y subregión(...) El estudio identificó algunas

características asociadas a la práctica de AF en tiempo libre y como medio de transporte, en adultos colombianos, también recalcó la necesidad de explorar otro tipo de factores que podrían contribuir con la comprensión del fenómeno, que han sido identificados en la literatura a nivel nacional e internacional (7-11) como: el estado civil, la autopercepción del estado de salud y el tiempo semanal empleado como medio de transporte, así como las posibles diferencias existentes entre las distintas subregiones del país e interacciones entre características sociodemográficas, que podrían contribuir a identificar intervenciones específicas para ciertos grupos poblacionales. (p. 2)

Los gobiernos están enfocados a destinar una gran proporción de recursos económicos materializados en políticas en salud de índole curativo y en menor grado, políticas en prevención ante ECNT; de esta manera la inversión en recursos de campañas promocionales sobre la actividad física es casi nula. A continuación, se observa que en el plano nacional se destaca la información desarrollada por el Instituto Nacional de Salud y el Observatorio Nacional de Salud; el primero con el informe y el segundo con el boletín, dando como resultado que la población adolece las ECNT, y por recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S. de acá en adelante). Los colombianos y colombianas en un gran porcentaje no cumplen con el requerimiento mínimo de práctica de actividad física de 150 minutos por semana. Para el caso de Bogotá, en especial el sistema distrital de Educación, se desarrolló una estrategia de complementación escolar en actividad física y deporte denominada Proyecto 40x40. En el capítulo uno, del documento denominado Bienestar Físico ciudadanía y Convivencia (Secretaría de Educación Distrital, 2015), se expone lo siguiente:

Los hallazgos de la Prueba SER se convierten el primer insumo científico para establecer registros periódicos del bienestar físico en ambientes escolares del Distrito Capital, abriendo la oportunidad para la detección temprana de niños y adolescentes con baja condición física y/o problemas de sobrepeso, como consecuencia de los altos niveles de conductas sedentarias y de una dieta inadecuada (...) en las instituciones de educación del Distrito Capital. (p. 20)

Ante estos resultados, los niños, niñas y adolescentes en los colegios públicos de Bogotá se mueven por las actividades complementarias que ofrece la ciudad en materia de actividad física, recreación y deporte. Algo para tener en cuenta es el porcentaje de las mujeres jóvenes que presentan poca actividad física con alteraciones de sobrealimentación y sedentarismo. Por otra parte, se genera una hipótesis sobre la apatía al desarrollo de la actividad física por evitar la transpiración y/o sudoración por parte de las estudiantes en periodo de pre adolescencia y en periodos de crecimiento y maduración posteriores.

De estas y otras circunstancias nace el hecho que la mayoría de los docentes del CED Gran Colombia tienen como imaginario social sobre actividad física: que son actividades complementarias simples y de fácil desarrollo, obviando protocolos metodológicos, estadios morfológicos de los y las estudiantes, condiciones sobre el uso adecuado de material pedagógico, la utilización de espacios, entre otras. Entender el concepto de imaginario social e iniciar la relación con la actividad física parte del sustento del texto “El imaginario social instituyente” (Castoriadis, 1997), expresa:

Las significaciones imaginarias sociales crean un mundo propio para la sociedad considerada, son en realidad ese mundo: conforman la psique de los individuos. Crean así una “representación” del mundo, incluida la sociedad misma y su lugar en ese mundo: pero esto no es un constructum intelectual; va parejo con la creación del impulso de la sociedad considerada (una intención global, por así decir) y un humor o Stimmung específico -un afecto o una nebulosa de afectos que embeben la totalidad de la vida social. (p. 9)

Un conocimiento incoherente y/o contradictorio sobre el desarrollo y práctica de la actividad física se forja día a día en la mayoría de las instituciones de educación básica primaria. Al respecto, el documento “Los siete saberes necesarios para la educación del futuro” de Morin (1999) manifiesta: “Es muy reciente el hecho de que la educación, que es la que tiende a comunicar los conocimientos, permanezca ciega ante lo que es el conocimiento humano, sus disposiciones, sus imperfecciones, sus dificultades, sus tendencias tanto al error como a la ilusión, y no se preocupe en absoluto por hacer conocer lo que es conocer” (p. 1). De igual manera Sánchez (1996), plantea

“La sensación de bienestar que puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico es uno de los factores vinculados con la salud psicológica que pueden incluirse dentro de los planteamientos de una actividad física orientada hacia la salud” (p. 4). Así los conceptos desarrollados entre imaginarios y la actividad física y desde la experiencia como docente de educación física, se evidencia que en la realización de varias actividades lúdicas en los establecimientos educativos en básica primaria con docentes de aula, se determina que van en contra vía de los fines de la actividad física y los hábitos de vida saludable y se refleja poca relevancia de ella en los documentos institucionales y en los estilos de vida de los mismos docentes. Se evidencia baja comprensión y/o confusión de conceptos básicos sobre actividad física y beneficios para la salud en el cuerpo docente del CED Gran Colombia.

### **1.1 Pregunta de Investigación**

¿Cuáles son los imaginarios sociales de los docentes en el proceso de formación hacia sus estudiantes con respecto a la “actividad física y beneficios para la salud” en el CED Gran Colombia?

## 2. Justificación

Se parte de entender que el poco conocimiento sobre el manejo de la actividad física, en la mayoría de los docentes del CED Gran Colombia, hace que se subestime la profesión, el rol y la función de la educación física, en el desarrollo de actividades lúdicas, deportivas y de tiempo libre. En la dinámica escolar, se encuentran docentes que dirigen la actividad física con apreciaciones y comentarios empíricos e intervenciones confusas, que pueden llegar a ser injustas, producto del desconocimiento originando improvisaciones inadecuadas, metodologías para la formación en la actividad física. Del texto de “Valores sociales y ejercicio físico en escenarios universitarios” de Beregiú y Garcés (2007) se destaca lo siguiente:

Creemos que la figura del profesor de educación física adquiere una relevancia primordial en la práctica deportiva que realizan los jóvenes en edad escolar. Coincidimos con Dosil (2004) en que el papel que ocupan los profesores es vital, desde el momento en que son los encargados de crear el interés por la actividad física y el deporte. Así, las clases de educación física se constituyen como el primer eslabón de la pirámide deportiva por la que normalmente ha de transitar la gran mayoría de la población. También, el mismo autor (Dosil, 2001) sugiere que resulta fundamental el rol que tienen, junto a monitores y entrenadores, a la hora de fomentar la adherencia y promover actitudes positivas hacia la práctica del deporte, que propicien que el individuo no abandone esa actividad y en el futuro pueda continuarla”. (p. 100)

Con el transcurrir de los años, las variaciones de los preconceptos e imaginarios sociales sobre “actividad física y los beneficios para la salud” están arraigados en los individuos y se exterioriza en la realización de actividades lúdico recreativas, de competición deportiva y de sano esparcimiento, generando estímulos inequívocos a cada individuo o grupo poblacional, que se caracteriza con actitudes, perspectivas, finalidades hacia la actividad física dentro y fuera del ambiente escolar. Estas actividades se pueden clasificar en categorías tanto homogéneas como heterogéneas, e interrelacionadas con diferentes actores de las dinámicas escolares, poniendo en riesgo la salud de estudiantes y docentes que carecen de tal fundamentación metodológica en el campo de la educación física.



De la experiencia, de lo teórico se han desarrollado varios planteamientos para contrarrestar las limitaciones inequívocas o contradictorias de la finalidad de las actividades físicas y deportivas en la mayoría de los planteles escolares en básica primaria de la ciudad de Bogotá. Esto conlleva a desarrollar estudios de caso, ya que los individuos acordes a transformar la actividad física para el fomento y promoción en espacios escolares, son los docentes de las instituciones educativas de preescolar y de básica primaria como agentes facilitadores y/o obstaculizadores en los métodos de enseñanza y aprendizaje en población infante y juvenil.

En las últimas décadas, se han explorado las posibles conexiones entre las actividades deportivas y de sano esparcimiento, como las actitudes y los comportamientos de los participantes. Las hipótesis de los investigadores se han basado en las creencias populares sobre las consecuencias de la participación deportiva en el desarrollo social. Profesionales en pedagogía que interactúan día a día con seres humanos en formación, únicos e irrepetibles; semejantes en algunas características generales pero sus dinámicas cotidianas de ejercitación física, descanso y de alimentación, entre otras, hacen la diferencia entre los estudiantes del CED Gran Colombia. Son los docentes de la institución educativa quienes orientan y estimulan la práctica de la actividad física y los beneficios para la salud, contribuyendo a la transversalidad en las distintas áreas del conocimiento. Por lo tanto en el tema de actividad física y educación se comenta desde el documento de “Actividad física y los beneficios para la salud” de Vidarte y Sandoval (2004) lo siguiente:

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 estableciéndose en torno 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. (p. 208)

Se observa el interés en superar las dificultades que evidencian el desconocimiento o la confusión de conceptos básicos sobre actividad física en los docentes del CED Gran Colombia; que en algunos casos se les dificulta la implementación de varias actividades pedagógicas en el área de educación física, deporte, recreación y tiempo libre en contradicciones teóricas.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo General**

Comprender los imaginarios sociales de los docentes en el proceso de formación hacia sus estudiantes con respecto a la actividad física y beneficios para la salud en el CED Gran Colombia.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- Conocer las percepciones en que fundamentan los imaginarios sociales de los docentes del CED Gran Colombia.
- Identificar los imaginarios sociales de los docentes del CED Gran Colombia sobre actividad física y su relación con la práctica educativa.

## 4. Marco de Referencia

Surge la necesidad de profundizar conceptos relacionados al trabajo escrito, e intervenir en lo teórico en otros campos del conocimiento poco tratados en la cotidianidad desde la actividad física y sus imaginarios. Se establecen temarios de interés para clarificar la intencionalidad del documento, se profundizará del concepto de imaginario social, actividad física, complementando sobre las incoherencias del conocimiento y otras que complementan este postulado cualitativo - descriptivo.

### 4.1 Imaginario Social

El documento “Imaginario social, comunicación e identidad colectiva” de Castoriadis, citado por Cabrera (2004), expresa que:

Imaginario constituye una categoría clave en la interpretación de la comunicación en la sociedad moderna como producción de creencias e imágenes colectivas. Lo deseable, lo imaginable y lo pensable de la sociedad actual encuentra definición en la comunicación pública. Por lo cual, ésta se convierte en el espacio de construcción de identidades colectivas a la manera de verse, imaginarse y pensarse como. Esta perspectiva permite entender las cuestiones de cultura como desde la reflexión de la identidad a la reflexión sobre la diversidad”. (p. 1)

En el trabajo de imaginarios sociales de ciertos grupos poblacionales se preguntarán ¿Para qué indagar y profundizar en la búsqueda del resultado o realidad del imaginario social? El fondo teórico se presenta a continuación, donde puede llegarse a una aproximación a esta búsqueda, planteada en el texto de “Imaginarios sociales y análisis semiótico. Una aproximación a la construcción narrativa de la realidad” de Gómez (2001), donde enuncia lo siguiente:

Sin embargo, no hay que olvidar que el concepto de “imaginarios sociales” se encuentra aún en elaboración. Indudablemente se trata de una magnitud relacionada con la

percepción ordenadora de la realidad y, por lo tanto, con los efectos de sentido desplegados en la producción discursiva. Es en esto donde el concepto de “imaginarios sociales” se intersecta con el de “ideología” Una de las acepciones posibles de “ideología” es la de “conjunto ordenado con arreglo a patrones inconscientes de creencias inconscientes, elementos todos ellos atravesados por valoraciones”, que es la definición que suele manejar la Antropología. Sólo en este sentido los imaginarios sociales equivalen a las ideologías, entendidas éstas como marcos interpretativos que cumplen una doble función, constructiva e integradora: una función constructiva, en cuanto la ideología desempeña un papel constitutivo de lo simbólico en la construcción social de la realidad y en la mediación de la acción simbólica; y una función integradora, en cuanto “reúne” a los que tienen en común afinidades interpretativas, disponiendo marcos interpretativos en común. (p. 7)

De acuerdo a lo anterior, los seres humanos logran representar la realidad en imágenes; no obstante, estas mismas tienen sentido a través de las múltiples relaciones que los seres humanos despliegan en la vida, es allí donde comienza a emerger y a construirse el mundo de lo imaginario.

El imaginario social en su evolución con la relación en los paradigmas y el establecimiento de una clasificación básica del concepto (teórico, cultural, paradigmático, histórico, institucional, comunicacional). La consulta de varios autores los cuales diversifican criterios para ver la transformación del concepto a lo largo del tiempo, se presenta con una analogía teórica en la relación cintura-cadera como indicador de riesgo cardiovascular. Se presentó que la relación cintura cadera es tema asociado en actividad física; esta medición determina el porcentaje de grasa visceral; sin embargo, en los últimos estudios se ha determinado que la medición no es del todo correcta, ya que en personas delgadas y con ciertas medidas pueden dar como resultado un mismo porcentaje que aquellos individuos que presentan sobrepeso u obesidad; es así que un solo indicador no puede determinar factores de riesgo de las ECNT de los pacientes; se tiene que complementar con otras mediciones de tipo antropométrico e instrumentos de orden consultivo como lo son: IMC, perímetro de brazo, estudio de antecedentes fisiológicos familiares. En este sentido, Berdasco (2002), en su estudio titulado “Evaluación del estado nutricional del adulto mediante la antropometría”, expone lo siguiente:

Dentro de los individuos catalogados mediante el IMC como “pesos bajos” ( $IMC < 18,5$ ) es posible lograr una estimación de si se trata de un “peso bajo”, pero todavía con una masa muscular “adecuada” mediante la obtención de la circunferencia del brazo en su parte media(...) Por lo tanto, el registro de la circunferencia de la cintura o la razón cintura-cadera serviría como método para detectar aquellos individuos con un aumento de la grasa intra abdominal y por tanto en riesgo de padecer los procesos morbosos antes mencionados(...) Basado en lo hasta aquí expuesto se plantea como propuesta de la evaluación nutricional del adulto mediante la antropometría: 1. Obtener el peso y la talla y calcular el valor del IMC. 2. Para aquellos cuyo IMC sea inferior a 18,5, obtener el valor de la circunferencia de la parte media del brazo (CMB). Si este es inferior a 26 cm en el sexo masculino o inferior a 24 cm en el sexo femenino, catalogarlo como desnutrido, en caso contrario, delgado no desnutrido. 3. Para aquellos con valores del  $IMC \geq 25,0$  obtener el valor de la circunferencia de la cintura o del índice cintura cadera, en el primer caso valores de  $\geq 94$  cm en el hombre o  $\geq 80$  cm en la mujer, lo catalogarían como individuo en riesgo de morbilidad por obesidad. Valores del índice cintura-cadera  $\geq 0,95$  en el sexo masculino y  $\geq 0,80$  en el femenino lo catalogarían de igual forma. En esos casos estaría indicado tomarle la tensión arterial, realizarle glicemia y lipidograma. (pp. 2-3)

## **4.2 Actividad Física y Salud**

Se identifica la concepción de la actividad física y los beneficios para la salud, respaldado por el postulado de Márquez, Rodríguez & De Abajo (2006):

Es importante, antes de analizar sus efectos sobre la salud, establecer qué se entiende por actividad física y por términos relacionados, tales como ejercicio físico o forma física. La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento. Se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales tales como respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. El término ejercicio hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para

estar en forma y gozar de buena salud (...) Si además, el ejercicio físico se realiza como competición que se rige por unas reglas determinadas, hablamos de deporte. La forma física, a diferencia de la actividad física o el ejercicio, que son procesos conductuales, se corresponde con una serie de atributos tales como fuerza o resistencia, que determinan la capacidad para realizar actividad física. La forma física depende tanto de factores genéticos como de los niveles de actividad física de los individuos, de tal modo que es posible desarrollar programas específicos de ejercicio encaminados a la mejora de la forma física. La cuantificación del gasto energético asociado a la actividad física se puede realizar en kilocalorías”. (p. 2)

Igualmente se puede aclarar la concepción de actividad física y los beneficios para la salud, en el siguiente documento sobre las pruebas Ser de bienestar físico, en su capítulo “Beneficios de la actividad física en escolares” (Secretaría de Educación del Distrito, 2015) “Es importante tener en cuenta que durante la primera infancia y la adolescencia se desarrolla una motivación intrínseca en torno a la elección y preferencias de la actividad física; es por este motivo que se deben promover estrategias para fortalecer programas durante estas etapas.” (p. 6).

La importancia de la actividad física en edad escolar, de los buenos resultados de las mismas orientados por profesionales de la actividad física y deporte, se complementa con los aportes de la Secretaría de Educación del Distrito (2015):

Los beneficios de la actividad física van más allá del análisis directo de los indicadores de salud y pueden abarcar elementos educativos fundamentales, tales como el rendimiento académico y las competencias motoras... En consecuencia, la implementación de clases de actividad física dentro de la jornada escolar sirve como herramienta facilitadora del rendimiento académico y de las competencias motoras de los adolescentes, además de su condición física; de esta manera, se favorecerían los ambientes para un control integral de desenlaces en salud durante la adultez, especialmente en lo relacionado con las enfermedades no transmisibles. Lo anterior, insta a los tomadores de decisiones y a los gestores de las políticas públicas a minimizar los efectos negativos de la baja condición física y del tiempo de pantalla en los escolares para

potenciar los beneficios de un estilo de vida físicamente activo en el desempeño académico y la motricidad de los escolares”. (p. 7)

La actividad física y sus beneficios para la salud infieren positivamente en los seres humanos sin determinar características físicas, socioculturales y económicas, llevando en cada individuo un proceso personalizado que permita el desarrollo de sus condiciones psicomotoras generando cambios sustanciales en hábitos o estilos de vida saludables que puedan prevenir la enfermedad y promocionan acciones que estimulen la salud de los individuos.

### **4.3 Las Coherencias e Incoherencias del Conocimiento**

Las coherencias o incoherencias del conocimiento se resaltan en el común denominador de las personas cuando se cometen errores cotidianos, y para este caso, el diario vivir de los docentes de aula en el manejo de las sesiones de actividad física en los establecimientos educativos, por simple observación directa profundiza, las experiencias y reflexiones del educador físico, producto de su ejercicio profesional en el desarrollo de sus condiciones laborales y su práctica educativa con los estudiantes en el ámbito de básica primaria.

En la dinámica escolar donde convergen distintas situaciones ajenas de lo académico (problemáticas socioeconómicas, familiares, afectivas, etc) pero inciden en el rendimiento escolar de la mayoría de estudiantes que constituye el pan de cada día de los docentes de la ciudad de Bogotá, estas situaciones deben llevar a que los docentes conozcan y se familiaricen con ellos, para no ser reflejados en errores de forma inconsciente muy consciente frente a un imperativo, a sus acciones como docentes que puede generar errores o incoherencias de pensamiento y de conocimiento.

En el sentido de lo anterior, Morin (1999), reconoce que esos errores simples pueden considerarse incoherencias frente a la transmisión metodológica del conocimiento:

En efecto, el conocimiento no se puede considerar como una herramienta readymade que se puede utilizar sin examinar su naturaleza. El conocimiento del conocimiento debe



aparecer como una necesidad primera que serviría de preparación para afrontar riesgos permanentes de error y de ilusión que no cesan de parasitar la mente humana, Se trata de armar cada mente en el combate vital para la lucidez. Es necesario introducir y desarrollar en la educación el estudio de las características cerebrales, mentales y culturales del conocimiento humano, de sus procesos y modalidades, de las disposiciones tanto síquicas como culturales que permiten arriesgar el error o la ilusión. (p. 1)

Por otro lado, existe una sustentación interesante sobre esas coherencias e incoherencias de la visión y misión del cuerpo docente en temas específicos que en algunos no han fundamentado y reacciona la efectividad de los procesos de enseñanza aprendizaje; como se diría en un saber popular, “para que se mete de médico si usted es panadero”, y es de ahí la responsabilidad sobre ¿Qué y cómo se les imparten conocimientos, actividades a los estudiantes? Esto puede apoyarse en el documento “La formación del profesorado: un compromiso entre visiones inconciliables de la coherencia”, de Perrenoud (2010), donde se cita lo siguiente:

En la elaboración de programas de formación para la enseñanza surgen a menudo incoherencias relacionadas principalmente con la creación de compromisos provisionales entre visiones contradictorias de la coherencia y entre estas visiones y otras lógicas de acción. Cada formador ofrece su visión personal de la coherencia por lo que resulta improbable que pudiera lograrse una coherencia total. A las incoherencias de cada formador se añade el choque de visiones dentro de las instituciones educativas sobre la formación del profesorado y su coherencia. A pesar de ello se propone en este artículo un análisis de la coherencia de la formación docente (...) A partir de datos de observación participativa, examinaré la coherencia en la práctica de la formación del profesorado bajo tres ángulos sociológicos complementarios:

- a. Las fuentes y los límites de la necesidad de coherencia de los actores, la diversidad de sus concepciones y de sus exigencias relativas a la coherencia de la formación.
- b. La incoherencia de los objetivos, de los planes y de los dispositivos de formación como resultado de compromisos más o menos negociados entre visiones contradictorias

defendidas por grupos que compiten por el liderazgo de la formación. La relación entre coherencia y poder.

c. Los efectos de la universalización en la retórica de la coherencia y de la gobernanza de las organizaciones. La relación entre coherencia y saber”. (pp. 2-3)

Con los textos tanto de Morin (1999) como de Perrenoud (2010), se puede dar prioridad al juego de las percepciones, conocimientos y verdades, para la búsqueda de los imaginarios sociales, paradigmas, que hacen los profesionales de la educación sobre temas específicos dentro de una rama del saber pedagógico como es la educación física, el tema de la actividad física y los beneficios para la salud, e impartido hacia los estudiantes de básica primaria, que son conocimientos de carácter científico y que tienen una responsabilidad directa hacia los mismos estudiantes; como docentes es donde se les brinda conceptualización, práctica y metodologías acordes a su estadio morfológico. Es a razón de las coherencias e incoherencias de la enseñanza y aprendizaje en un tema tan crucial, pero a la vez subvalorado, como lo es la actividad física dentro del campo de las ciencias del cuerpo y deporte.

#### **4.4 Marco Histórico**

La cualidad de la actividad física está inherente a la trilogía cuerpo mente y espíritu del ser humano como el hecho de salir a buscar el alimento que necesita el hombre y su familia para la subsistencia y prolongación de la raza; es así que los seres humanos como muchos otros animales del planeta llevan a sus hijos a que observen aprendan e inicien labores de subsistencia, sea desde lo agrícola, ganadero o de caza, y que estos infantes asuman roles desde una actividad simple de juego. Lo anterior resalta que desde los orígenes del hombre y en el transcurso de las civilizaciones la actividad física está involucrada en lo laboral, familiar y de ocio, donde se demuestra que la actividad física es inherente al ser humano independiente de la labor que tenga el individuo en su contexto histórico, como lo estipula, el modelo de “precede–proceed” en la contrapuesta de las ECNT. En comparación con los modelos de ejercitación de los gimnasios o levantamiento de pesas, (crossfit, TRX, levantamiento olímpico, etc.) desarrollan ejercicios que están ligados a actividades del diario vivir como lo es la acción de remar en bote, cortar leña, levantar piedras, escalar, trepar, ascender o descender en una soga acciones propias de sobrevivencia ahora

plasmadas en un plan de ejercitación para deducir el porcentaje de grasa, o para tonificar o hipertrofiar los segmentos musculares generando realce en la estética corporal y prevención de patologías asociadas a las ECNT. Así en el texto de Miranda (1991) y consecuente a la extensión de la cita, se presentarán algunos apartes y su correspondiente explicación:

El furor por la actividad física es un hecho constatable desde los años sesenta, que se expansiona a principios de los ochenta y sigue su curso, ya más comedido, hasta nuestros días. Hemos asistido a la aparición del aerobio y el squash, la proliferación y sofisticación mecánica del body-building, el desarrollo imparable del PhysicalFitness, la difusión vertiginosa del deporte californiano, la llegada de los jacuzzi y las "burbujas sensoriales"(...) La consolidación de la sociedad de consumo de masas (setenta: década del desarrollo); los fenómenos culturales concomitantes como el undergroundnorteamericano y la posmodernidad, que dan cierto apoyo espiritual en una época desacralizada en la que el cuerpo se convierte en anclaje existencial (Le Breton, 1988); la preocupación gubernamental suscitada por las crecientes enfermedades de civilización (...) las crisis del petróleo de 1973 y 1979 que generan una mala conciencia (Baudrillard, 1970) y que desemboca en una segunda fase del consumo, más ecologista (Lipovetsky, 1983) van matizando y modelando el mito del cuidado corporal... La lógica de la sanidad estatal es también incisiva. ¿De qué se trata? De que la tecnología y el industrialismo han permitido acceder a un tipo de confort y bienestar muy aceptables que han aportado más tiempo libre, calefacción en los hogares, transportes rápidos, mayor esperanza de vida, atención médica. etc., pero no han erradicado los problemas relacionados con la salud. (pp. 61,62).

El estado de California-Estados Unidos a partir de 1960, es un estado insignia de la producción de los medios de comunicación en temas de entretenimiento, donde personas que dependen de su cuerpo desarrollaban planes de ejercitación para poder desempeñarse en esta línea, partiendo de presentadores de televisión, actores y actrices de cine y televisión que personifican individuos legendarios de ciencia ficción entre otros. Con ello se destaca el mercadeo y publicidad de estas figuras públicas donde sus fieles seguidores imitan estilos de vida ya sean saludables como los excesos que estos individuos conllevan.

A la par de la industrialización con la automatización y producción en masa, el surgir de la banca y servicios, el hombre promedio cambia su estilo de vida; ya que su trabajo en su contexto socioeconómico hace que la mayor parte de su tiempo tenga su cuerpo inactivo durante la mayor parte del día, y solo tenga movimiento en algunos casos para el desplazamiento de distancias cortas, dado que si son de distancias moderadas o largas el movimiento corporal lo realiza con los medios de transporte terrestres, aéreos o fluviales, públicos o privados. Este es el punto de partida de ECNT como factor patológico de la sociedad del siglo XXI y el resurgir de la actividad física como ideal para la promoción de la salud y la prevención de la ECNT.

Con los postulados Miranda (1991), expresa el abordaje en la construcción y mantenimiento del cuerpo a través del tiempo desde las políticas públicas del orden mundial y el símil que tiene las épocas de la historia con la parte de la ejercitación y la génesis teórica de la actividad física, ligándola desde el mundo del fitness. Desde el siglo XX surgen las ECNT como aquellas patologías que no se pueden curar por medio de una fórmula médica (farmacología) sino se previene con hábitos de vida saludable, y si se padece alguna de estas ECNT la actividad física puede ayudar a minimizar el efecto de dichas patologías.

Con esta reseña histórica se puede apreciar el realce de la actividad física a través del tiempo, partiendo como estrategia para contrarrestar las ECNT hasta llegar al mundo de la estética y el mercadeo publicitario en la tonificación corporal en hombres y mujeres, en las diferentes etapas de la vida.

#### **4.5 Contexto - Identificación Institucional**

En el documento se diseña un trabajo de investigación cualitativa hacia los docentes del CED Gran Colombia en las jornadas de la mañana y la tarde. Es una institución de educación formal en básica primaria del sector oficial, institución pequeña donde se atiende a una población promedio de 100 a 120 estudiantes divididos en dos jornadas desde pre escolar hasta quinto de primaria; cuenta con catorce funcionarios comprendidos de la siguiente manera: un directivo docente, una secretaria, siete docentes de la jornada de la mañana y cinco docentes de la jornada de la tarde. Los

funcionarios del CED Gran Colombia en su mayoría han desarrollado estudios de pregrado, algunos han cursado estudios de post grados y otros son aspirantes a posgrados en especializaciones y maestrías. Para complementar esta contextualización se trae a colación este fragmento de PEI del CED Gran Colombia (2015):

El CED GRAN COLOMBIA está situado en la localidad de San Cristóbal Upz de San Blas, en la zona de los cerros orientales, suelo rural de reserva forestal pero denominado URBANO MARGINAL debido al proceso de desarrollo presentado en los últimos tiempos. Observamos según el estudio realizado durante los últimos años que nuestra población se encuentra en estrato 1 (uno), formada por familias múltiples, en muchos casos extensas; las cuales han venido de diferentes zonas del país, debido a aspectos como el desplazamiento, tanto por factores económicos en su mayoría, como por la violencia generada por la situación actual del país. Teniendo en cuenta estas situaciones podemos reconocer que tanto el nivel educativo como el económico son bajos y observamos que los trabajos desempeñados por los miembros de estas familias en su mayoría son empleos informales o sus desempeños están dados en oficios varios y en muchos casos desempleados. Por otra parte es de destacar que las viviendas son en gran parte rudimentarias, en muchos casos sin los servicios básicos públicos. Hay casas elaboradas con tablas, otras con láminas, muchas en obra gris y muy pocas terminadas dignamente... La escuela comenzó con jornada nocturna y luego la diurna. Su primer profesor oficial fue el profesor Alejandro Silva y su primer Director Jesús Álvarez. En la actualidad la institución cuenta con dos jornadas diurnas; Mañana y tarde en cada jornada 6 grados: de preescolar a quinto". (pp. 2,3)

## 5. Metodología

Es una investigación cualitativa descriptiva con fundamentos teóricos que conlleva un enfoque inductivo metodológico y desarrolla la implementación de la estrategia de entrevista de grupo focal con el fin de organizar la búsqueda del imaginario social, la aproximación al significado de la actividad física y la identificación de características de la población de estudio (docentes del CED gran Colombia), destacando las nociones de los imaginarios sociales de las personas a intervenir dentro de la investigación cualitativa la cual produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, la conducta observable de los participantes al estudio investigativo con carácter social. Se retoma los puntos metodológicos del documento “Investigación cualitativa”, de Casilimas (1996) donde enuncia lo siguiente:

La escritura del informe de investigación es uno de los puntos más álgidos del proceso, por cuanto en él debe lograrse una reconstrucción del camino seguido para obtener los hallazgos y conclusiones que ocupan el primer plano de la atención de los posibles lectores del mismo. Debe señalar, con claridad, cuál es el fundamento conceptual y empírico que apoya el trabajo del investigador y debe, así mismo, en una forma breve y precisa, comunicar lo que significó esa experiencia para los actores involucrados y lo que representa para la teoría formal ya establecida. Woods (1987) se refiere a este proceso de una manera alegórica y un tanto dramática cuando en uno de los primeros apartes del capítulo dedicado a la redacción del informe de investigación, incluye un apartado que titula: "En el umbral del sufrimiento". No obstante esa presentación, podemos señalar que las fuentes principales del mencionado "sufrimiento" tienen que ver más con la ausencia de un método de trabajo relativamente fácil de implementar mediante el seguimiento de algunas sencillas recomendaciones, que eviten que se cometan errores frecuentes en la manera de realizar este trabajo, que con la naturaleza misma de la tarea para desarrollar. (p. 186)

## **5.1 Participantes o Población Objetivo**

Con la colaboración de los docentes participantes del CED Gran Colombia, se planteó un taller con una metodología de grupo focal y encuesta complementaria de percepción de la actividad física. Los sujetos del estudio distribuidos con más de la mitad en la jornada mañana y docentes jornada tarde como grupo restante. Se abordó a los docentes por su nivel de atención poblacional, para este caso en básica primaria; esto permitió identificar y diagnosticar el estado actual de la actividad física de los docentes del CED Gran Colombia.

## **5.2 Fase N° 1. Preparatoria**

En esta fase se determinó el marco de referencia, elección de instrumentos para la recolección de datos de entrevistas para el pilotaje de la investigación cualitativa, la estructura general del trabajo de investigación. En trabajo previo con el asesor de proyecto se diseñó una estructura de intervención partiendo de una entrevista semiestructurada para grupo focal como indica el texto “Grupo Focal y Desarrollo local: aportes para una articulación teórico-metodológica”, de Bertoldi, Fiorito & Álvarez (2006), que cita lo siguiente:

¿En qué consiste la técnica de Grupos Focales? Los grupos focales son considerados una técnica específica de la investigación-acción participativa orientada a la obtención de información cualitativa, dentro de la categoría más amplia de entrevistas grupales. Un GF se conforma con un conjunto de "personas representativas", en calidad de informantes, organizadas alrededor de "una temática" propuesta por otra persona, en este caso "el investigador", quien además de seleccionarlos, coordina sus procesos de interacción, discusión y elaboración de acuerdos, en un mismo espacio y en un tiempo acotado. La interacción grupal que se produce en el encuentro promueve un aumento de las posibilidades de exploración y de generación espontánea de información; en términos se produce un "efecto de sinergia" provocado por el propio escenario grupal y un "efecto de audiencia" donde cada participante resulta estimulado por la presencia de los otros, hacia quienes orienta su actuación. Al mismo tiempo, estamos advertidos sobre las limitaciones que esta técnica puede presentar, en particular, la falta de independencia en las respuestas

de los miembros del grupo y el sesgo eventualmente producido tanto por un miembro muy dominante del grupo como por el mismo coordinador. No obstante, apostamos a que esos aspectos puedan ser, en parte, trabajados a través de una adecuada vigilancia epistemológica en cada aplicación de la técnica. (p. 5)

Para el caso de la encuesta complementaria se referencia a Thompson (2010). “La encuesta es uno de los métodos más utilizados en la investigación de mercados porque permite obtener amplia información de fuentes primarias”. Para grupo focal y encuesta complementaria, se desarrolló un guión para el taller grupo focal donde se da a conocer objetivos, pregunta integradora sobre actividad física, posteriormente se proyecta un video animado sobre actividad física desarrollado por los estudios Disney en alianza con el laboratorio farmacológico americano The Upjohn en el año de 1979, donde se contextualiza el abordaje de la actividad física y los beneficios para la salud; seguido se aborda a los docentes participantes con una serie de preguntas orales sobre el video; posterior a ello se les pide a los participantes desarrollar un cuestionario escrito, y por último se deja una reflexión e invitación si amerita a diligenciar una encuesta complementaria por vía internet.

### **5.3 Fase N° 2, Aplicación del Instrumento**

La aplicación del taller y el desarrollo de los cuestionarios individuales parten de un protocolo dependiendo de las dinámicas institucionales del CED Gran Colombia. Posterior se diligenció una encuesta complementaria por vía correo electrónico. El taller se complementa con una presentación en Power Point sobre la metodología de este, descrito en la fase número uno de metodología. En el cuestionario individual se pregunta de forma detallada la vinculación de la actividad física en su vida rutinaria y su relación en el ámbito laboral, con preguntas detalladas, “si siendo docente ajeno a la educación física ¿si desarrolla actividades físicas para la población estudiantil con la que cuenta en su lugar de trabajo?”; otras con relación a la actividad física y la pedagogía en población de básica primaria. Posterior, se desarrolla una encuesta complementaria post taller, donde a los docentes participantes del mismo les llegó una invitación a sus correos electrónicos para diligenciar una encuesta complementaria sobre actividad física y pedagogía en



el CED Gran Colombia, apoyada sobre el uso de las Tics, como fue la plataforma de google drive para la formulación de encuestas y cuestionarios.

#### **5.4 Fase N° 3, Formulación Analítica Organización de Datos**

Esta fase comprende la recolección, digitación y análisis del taller de actividad física y encuestas y cuestionarios complementarios para los docentes del CED Gran Colombia. Desde el macro proyecto de imaginarios de la USTA Bogotá se clasifican tres categorías como son: actividad física, Educación física y Corporeidad. Para este trabajo en la categoría de actividad física se detallaron seis subcategorías para una mayor comprensión de las intervenciones de los docentes del CED Gran Colombia, como son: Comportamiento activo, Experiencia, Concepto, Factores que influyen en el imaginario, Beneficios y efectos, Sentimientos y valores.

#### **5.5 Fase N° 4, Informativa**

Esta fase comprende la contextualización y la determinación de los imaginarios sociales de la actividad física de los docentes participantes del CED Gran Colombia con relación a su estilo de vida y la incidencia en el desarrollo de estas actividades con la población estudiantil. Es la fase entrega de resultados y conclusiones.

En esta fase se procede a plantear conclusiones y/o aportes de la investigación cualitativa, las cuales permiten comprender los imaginarios sociales de los docentes del CED Gran Colombia sobre la relación de la actividad física, en su respectivo rol como docentes de aula regular como en su vida habitual.

## 6. Resultados

Durante los talleres que se realizaron en las dos jornadas con los docentes participantes del CED Gran Colombia, se identificó que respecto a la categoría actividad física, la mayoría de los docentes se encuentran descontextualizados. Esto puede ser apoyado desde el texto “Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física”, de Márquez, Rodríguez & De Abajo (2006):

La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento. Se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales tales como respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas tales como andar, transportar objetos, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o ir a la compra. (p. 13)

La descontextualización de los docentes se observa, dado que presentan incoherencias en la conceptualización de la actividad física. Para el manejo de las incoherencias para la educación, se socializan los planteamientos de Morin (1999) y Perrenoud (2010), en sus artículos de los “Siete saberes necesarios para la educación del futuro” y “la formación del profesorado”. Un compromiso entre visiones inconciliables de la coherencia hace que el conocimiento pueda ser alterado si no se tiene una plena fundamentación teórica, asumiendo como paradigmas conceptuales que trascienden al error o a la ilusión por parte de los docentes hacia sus respectivos estudiantes. Dentro de los hallazgos o resultados existen apreciaciones de no tener el conocimiento previo para desarrollar actividades relacionadas con la actividad física, deporte, entre otras; pero se les pregunta si ellos pueden desarrollar actividades con sus estudiantes sobre estos mismos temas, y la mayoría expresa que sí por su formación pedagógica, sin tener en cuenta que la práctica de la actividad física consiste en protocolos de manejo del cuerpo, de procesos metabólicos y/o fisiológicos; que ante todo el cuerpo humano es una biomáquina que se debe manejar con un alto grado de responsabilidad y más en grupos poblacionales escolares. Desde el macro proyecto de imaginarios de la USTA se identificaron y se determinaron las subcategorías, las cuales se presentan siguiendo un orden predeterminado por la matriz de análisis establecido por parte del

macro proyecto, más la subcategoría que en este documento aporta para su complementación del saber teórico.

## 6.1 Comportamiento Activo

En relación al comportamiento activo, se toma los conceptos de Gimbernat (1987), que expresan que:

La acción, el hacer, el comportamiento activo, es un concepto ontológico, no valorativo - pertenece, pues, a la esfera del ser, y no a la del deber ser-, porque abarca tanto comportamientos buenos (dar una limosna), como malos (mentir), como indiferentes (sentarse en un sillón), es decir: porque es un concepto que se puede establecer sin tener que hacer referencia alguna al mundo de los valores (...) con el concepto de acción o de hacer se corresponde, como segunda y última manifestación del comportamiento humano, el concepto de no hacer, de comportamiento pasivo: este es también un concepto ontológico, no valorativo, en cuanto que abarca tanto no hacerles buenos (no ridiculizar al tartamudo), como no hacerles malos (no dar las gracias a quien nos ha hecho un favor), como no hacerles indiferentes (no sentarse en un sillón) (...) el comportamiento masoquista puede consistir tanto en la autoflagelación (comportamiento activo) como en (comportamiento pasivo) no tomar un analgésico con el que se puede evitar un dolor agudo(...) Una persona se comporta como un aficionado al deporte cuando acude a presenciar su ejercicio en un estadio y, también, cuando no apaga el receptor de televisión ni cambia de canal en el momento en que empieza a retransmitirse un partido de fútbol. Comportamiento activo, no siempre es la incapacidad del Yo de traducirse en movimientos corporales la que convierte en imposible la ejecución de una determinada acción: en la pasividad esa incapacidad del Yo consciente puede venir determinada no solo (y como en la actividad) por la vis absoluta y, consiguientemente, por la falta de control de la persona sobre sus movimientos físicos, sino porque a pesar de controlar sus movimientos- carece de conocimientos para ejecutar una determinada acción". (p. 1)

Detallando la puesta argumentativa de Gimbernat (1987), se puede concluir que el comportamiento activo es un concepto que pertenece a la esfera del ser (realidad) representada en

acciones positivas y negativas de los individuos hacia los otros o consigo mismos. Es un concepto que se puede establecer sin tener que hacer referencia al mundo de los valores. La actividad física depende del comportamiento y estilo de vida del individuo. Las respuestas hacen referencia en su gran mayoría al estilo de vida saludable de los docentes participantes. En el caso del comportamiento activo, las respuestas del cuerpo docente se refieren en su gran mayoría, al estilo de vida saludable de cada uno de los participantes. Fue posible identificar en los cuestionarios, que un poco más de la mitad de ellos se consideran personas activas, relacionando dichas actividades físicas a un comportamiento activo promedio.

Si; por la profesión y estilo de vida de deportista.

De manera apropiada si me considero una persona activa físicamente, por compromisos de labor profesionales y de participación atlética.

(Testimonio Sujeto 1, Taller y encuesta complementaria)

Hace un año a pesar de ser muy activa me estaba quedando sin masa muscular y ahora estoy haciendo ejercicio.

(Testimonio Sujeto 2, Taller de grupo focal)

Si, estoy en movimiento la mayor parte del día no suelo usar ascensor.

(Testimonio Sujeto 3, Taller de grupo focal)

No mucho ya que las actividades comúnmente son monótonas. Durante el desempeño cotidiano de trabajo mismo implica actividades físicas, cuando se realiza actividad física de forma frecuente y enérgica.

(Testimonio Sujeto 4, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Si, por que en este momento trato de hacer ejercicio a diario principalmente por salud, lo que hago es trotar a diario (en lo posible) caminar a buen ritmo resaltando la actitud y aptitud que tenemos frente a la actividad física.

(Testimonio Sujeto 8, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Por otro lado, hay menos de la mitad de los y las docentes del CED Gran Colombia que manifestaron desarrollar o ser personas con poca actividad física, relacionándola con el carácter de disciplina, cotidianidad, y/o ausencia de la práctica física.

No del todo, aunque las actividades cotidianas incluyen movimiento, con disciplina no practico una actividad juiciosa.

El movimiento y acciones que se realizan para que el cuerpo consciente mente realice un gasto de energía que permita estar saludable.

(Testimonio Sujeto 5, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Regular, en ocasiones realizo ejercicios, aquellos movimientos que generan beneficios saludables el organismo.

(Testimonio Sujeto 6, Taller de grupo focal)

Muy regular, No apropiadamente me considero persona activa físicamente, no lo realizo en la forma de tiempo y ejercicios adecuados que ayudan al cerebro a regular funcionamiento.

(Testimonio Sujeto 7, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

## **6.2 Experiencia**

Para esta subcategoría se toma como referencia el concepto ilustrado desde el diccionario Pedagógico Universal, de German (1995), donde expresa: “Enseñanza que se adquiere con el uso, la práctica y/o el diario vivir” (p. 474). Para el caso de la experiencia, se rescata desde un saber teórico como práctico; este último se determinó a través de los relatos de los docentes participantes desde sus orígenes (infancia) partiendo que la totalidad de los docentes provienen de movimiento activo desde la infancia:

Profe Carlos... yo tuve cercanía y facilidad que ofrecía un árbol de sauco y un brevo en la casa de la abuela allí en esos lugares encontré independencia encontré esparcimiento y lúdica me fascinaba estar allá.

(Testimonio Sujeto 1, Taller de grupo focal)

En mi casa había árbol de brevas en el jardín y entonces desde pequeña se subía al árbol bajarlo, saltar lazo, me gustaba mucho el chicle pues diferente a como uno jugaba uno jugaba súper sencillo ellas lo juegan súper diferente pero si fue que es lo que yo me acuerdo ese chicle.

(Testimonio Sujeto 2, Taller de grupo focal)

Pues yo me acuerdo que la casa de mi abuela había en el solar un palo de guayaba entonces salíamos allí para hacer hamacas con los costales para hacer columpios y de cualquier cosa alcanzábamos las frutas y no las llevábamos porque nos pegaban.

(Testimonio Sujeto 3, Taller de grupo focal)

Cuando estaba pequeña solíamos a jugar con mi hermana mayor a correr, saltar y compartir juegos con otros niños que vivíamos a los alrededores de pueblo, con la familia cuando nos encontrábamos con los primos y de ahí a jugar todo el día jajaja.

(Testimonio Sujeto 7, Taller de grupo focal)

Carlos pues también con las compañeras saben que soy vecina de toda la vida a esta escuela de gran Colombia y cuando estaba pequeña había más monte que antes ahora hay más casas que antes yo soy la menor de 5 hermanos que nos la pasábamos en el monte casi todas las tardes donde de jugar con los chamizos, lagartijas, ranas, flores también llegábamos a la casa llenos de hojas, raspaduras y algunas contusiones debido a los juegos en el monte también cogíamos moras silvestres y con todos mis hermanas y algunos niños vecinos nos íbamos a jugar a la reserva del delirio pero tocaba salir muy madrugados y la condición de volver a más tardar a las tres de la tarde.

(Testimonio Sujeto 8, Taller de grupo focal)

Desde este enfoque se puede determinar que más de la mitad de docentes se criaron en casas o casonas que tenían patios amplios y solares con algunos árboles o arbustos para la realización de los juegos con sus allegados.

Solo una docente de forma indirecta manifiesta de poca actividad física, detallada por sus pautas de crianza, pero dentro del relato dice que jugaba dentro del solar de la casa con sus hermanos y hermanas.

Si Carlitos en ese tiempo y por las formas de que mis papas nos criaron a nosotros no nos dejaban salir a la calle pero en la casa en Neiva había un patio grandísimo donde los pequeños jajajaja jugábamos después de tomar la siesta con tierra con las maticas del jardín y jugando a las cogidas, peleas con mis hermanos y hermanas.

(Testimonio Sujeto 6, Taller de grupo focal)

Por otro lado, la contraparte determina que su procedencia viene literalmente del campo interacción diaria con la naturaleza entre flora y fauna. Realización de juegos a la par de acciones de tareas simples de campo acorde a la edad que manifiestan los entrevistados. Se puede suponer que la totalidad de las familias eran numerosas en niños y jóvenes y tendientes al desarrollo de actividades al aire libre.

Si como usted ya lo sabe, viví en el campo me crie en el campo pues allá teníamos arboles donde hacíamos los columpios, donde nos subíamos a bajar las frutas donde jugábamos al sube y baja entonces si claro, entonces tuve la oportunidad de aprovechar ese ambiente.

(Testimonio Sujeto 4, Taller de grupo focal)

Pues de los primeros recuerdos e esta los recuerdos en el campo en el campo entonces desde muy pequeña anhelaba que llegaran las vacaciones con los fines de semana para ir donde vivía mi abuelito mi familia y poder madrugar y en la mañana ir a buscar las vacas para ordeñar pues para mí era muy grato caminar de la casa a donde estuvieran las vacas y por lo general eran en otros lotes entonces se levantaba y se caminaba no se a veces se pienso yo se hacia 20 a 25 minutos con mi abuelo pero entonces era una caminata muy chévere y era y uno anhelaba madrugar a ir a caminar hacer ese ordeño.

(Testimonio Sujeto 5, Taller de grupo focal)

### 6.3 Concepto

Respecto a esta subcategoría se toma los planteamientos de Geertz (1989), definidos en su texto “El impacto del concepto de cultura en el concepto del hombre”:

El concepto se puede asociar al concepto del consensusgentium (consenso de toda la humanidad) La noción de que hay cosas sobre las cuales todos los hombres convendrán en que son correctas, reales, justas o atractivas y que esas cosas son por lo tanto, en efecto, correctas, reales, justas o atractivas– estaba ya en la Ilustración y probablemente estuviera presente en una forma u otra en todas las edades y en todos los climas. (p. 5)

Sobre concepto de la actividad física se resalta un significado estandarizado y convincente que demuestra una realidad para el caso de los docentes participantes; la mayoría manejan aproximaciones del concepto de actividad física enunciado por la Organización Mundial de la Salud, OMS.

La posibilidad de realizar actividad física que condicione de manera positiva el organismo, el estado de ánimo.

Corresponde a toda actividad de manera repetida que requiera un esfuerzo planeado y ejecutado dentro de un rango correspondiente a la edad y estado físico de la persona.

(Testimonio Sujeto 1, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Son los movimientos del cuerpo en donde se trabaja nuestros músculos y requiere de energía.

Entrenamiento en el gimnasio.

(Testimonio Sujeto 2, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Es realizar actividades tales como caminar, subir escaleras, sentadillas...deporte o entrenamiento especializado.

Que entre más nos movamos evitamos la atonicidad.

(Testimonio Sujeto 3, Taller de grupo focal)



Actividades variadas físicamente que ayudan a mantener un cuerpo sano  
Que es necesario mantener un estado físico adecuado para que las demás funciones vitales sean efectivas.

Salir a realizar una actividad física de forma cotidiana como caminar, correr, trotar, montar bicicleta.

(Testimonio Sujeto 4, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Toda aquella acción que implique movimiento.

Saltar, trotar, realizar ejercicio consciente mente.

(Testimonio Sujeto 5, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Ejecución de ejercicios físicos.

Realizar ejercicios cotidianos como trotar, montar bici, caminar apropiadamente. Subir y bajar escaleras, ir a un gimnasio o simplemente hacer pausas activas de estiramiento y relajación muscular.

(Testimonio Sujeto 6, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Llevar a cabo movimientos adecuados a determinadas partes del cuerpo o en su totalidad.

(Testimonio Sujeto 7, Taller de grupo focal)

Solo una minoría establece no poseer formación requerida para dar una conceptualización sobre actividad física.

Lo siento pero no tengo la formación requerida ello.

(Testimonio Sujeto 8, Taller de grupo focal)

En el tema de actividad física, educación física, y deporte, existe confusión de semántica puesto que en su mayoría estos conceptos aún no han sido profundizados.

#### **6.4 Factores que Influyen en el Imaginario**

Para esta subcategoría se define como factor aquellos componentes sustraídos de la realidad como lo son ideas, preconceptos, saberes populares, conocimientos epistemológicos, valores y creencias que serían la materia prima para la construcción o búsqueda del imaginario social. Lo anterior resalta la semántica y la hermenéutica de la narración, los estilos escritos como orales de estas narraciones, la intensión, roles de los personajes que influyen en ella.

En los factores que influyen en el imaginario de la actividad física en los docentes participantes, existen muchas afirmaciones en las cuales en esta subcategoría se puede concluir que no hay convergencia para unificar el concepto de imaginario sobre actividad física. Varios docentes coinciden que la construcción del imaginario depende de la observación directa que hacen en las comunidades donde residen cerca a parques, grupos de interés deportivo o academias de formación deportiva o gimnasios.

Por deducción, observación por las calles y carreras por donde tránsito.

(Testimonio Sujeto 4, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Por deducción.

En el barrio o en la comunidad donde resido.

Lo importante de la actividad física es que sea voluntaria y consistente al tiempo que se constituye como agradable para niños, jóvenes y adultos.

(Testimonio Sujeto 5, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Por otra parte, varios docentes enfatizan que su construcción de imaginarios sobre actividad física se desarrolla por consulta de documentación especializada en el tema de actividad física (autodidacta).

Lo leo en un documento técnico o académico.

Programas especializados y temáticos a la actividad física.

Es necesario preferiblemente un plan de trabajo y un ritmo cardiaco que genere actividad aeróbica o anaeróbica que condicione las salud.

(Testimonio Sujeto 1, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Lo leo en un documento técnico o académico.

Soy profesora de la institución donde laboro, entonces veo actividad física todos los días.

(Testimonio Sujeto 2, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Un solo docente participante enuncia que la construcción de sus relatos sobre actividad física viene por formación dentro de un aula de clase.

Me lo explicaron en clase.

Gimnasios.

(Testimonio Sujeto 6, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Una sola docente afirma que la construcción de su narración proviene por consulta de documentación especializada en el tema de actividad física como en observación directa.

Lo leo en un documento técnico o académico.

En el barrio o comunidad donde resido.

En el lugar donde vivo hay varios lugares donde se pueden hacer actividades deportivas como el parque, el gym, escuelas de formación deportiva.

(Testimonio Sujeto 7, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Por último una sola docente afirma que la construcción de su narración proviene tanto de formación de aula como en observación directa.

Se lo explicaron en clase.

Calles y carreras por donde se transita.

Cuando uno va en el bus camino al trabajo observa gente trotando corriendo o varios centros deportivos donde las personas se ejercitan.

(Testimonio Sujeto 8, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

## 6.5 Beneficios y Efectos

Para esta subcategoría se retoman bases teóricas de la actividad física y los beneficios para la salud de García-Molina, Carbonell-Baeza & Delgado (2010) donde resalta los beneficios de la actividad física para la salud dependiendo del estadio morfológico de los seres humanos, mientras en etapas iniciales es para el desarrollo y potencializarían la condición física. En el estadio de maduración se prescriben beneficios y efectos de mantenimiento de la salud, y en estadios de edad avanzada es con la actividad física, estrategias de mejora y recuperación corporal y anímica de los individuos; y complementando con el documento de Márquez, Rodríguez & De Abajo (2006), los efectos de la actividad física sobre la salud incrementando Rendimientos académicos y laborales, Confianza, Estabilidad emocional, Independencia, Funcionamiento intelectual, Locus interno de control, Memoria, Estados de ánimo, Percepción / Popularidad, Imagen corporal positiva, Autocontrol, Satisfacción sexual y bienestar; por otro lado, disminuye el absentismo laboral, abuso del alcohol, enfado/ cólera, ansiedad, confusión, depresión y dismenorrea, dolores de cabeza, hostilidad /fobias, comportamiento psicótico, consecuencias del estrés, riesgo de enfermedad crónica no transmisible, problemas de postura y tabaquismo. Para concretar el postulado teórico de beneficios y efectos se puede decir que:

Los científicos y los médicos han sabido desde hace mucho tiempo que la actividad física regular puede originar importantes beneficios para la salud. Aunque las ciencias de la actividad física son complejas y constituyen un campo aún en desarrollo, no existe la menor duda de los peligros del sedentarismo y de que la práctica de actividad física comporta numerosos beneficios, entre los que se encuentra la reducción del riesgo de padecer diversas enfermedades y la mejora de la salud mental” (p. 13).

Para el caso de beneficios y efectos en los docentes participantes del CED Gran Colombia, se puede determinar que la totalidad resalta beneficios para la salud detallando que mejora la salud mental, psicológica y estados de ánimo, también mejora las respuestas fisiológicas del cuerpo y da transversalidad a los estilos de vida.

Mejor disposición cerebral y corporal ante situaciones que reclamen respuesta del tipo en mención.

Hace parte de una respuesta en estado físico.

(Testimonio Sujeto 1, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Las personas están más activas en sus labores cotidianas, mayor oxigenación de la sangre por ende del cerebro.

Como el cuerpo también necesita de descanso luego del ejercicio para un manejo biológico.

(Testimonio Sujeto 2, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Libera niveles de estrés, mejora las condiciones de salud, relaja el cuerpo.

(Testimonio Sujeto 4, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Estar saludable va de la mano con sentirse bien con uno mismo.

Lo trascendental de un buen estado físico para todos los ámbitos de la vida.

(Testimonio Sujeto 5, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Mejora la relaciones sociales y estado mental de la persona.

La vida sedentaria afecta la salud.

(Testimonio Sujeto 7, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Baja cargas de estrés, una visión diferente ante mi salud, calma.

Si, hacer ejercicio ayuda a crear lazos y vínculos a los estudiantes se fomenta amistad unión, a partir de la actividad física se pueden fomentar proyectos interdisciplinarios y de mejorar la convivencia en lugares donde se presentan problemas.

(Testimonio Sujeto 8, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Una docente aparte enuncia que los beneficios se los ha recomendado profesionales de la salud.

Me armoniza más conmigo misma y despierta mis sentidos.

Por asuntos médicos la doctora Melba Caro me había comentado la necesidad de hacer ejercicios y remitido al club de la salud. El profesor Carlos me había informado algo de muchas de estas cosas por asuntos de mi hijo menor cuando estaba en el GYM.

(Testimonio Sujeto 6, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

## 6.6 Sentimientos y Valores

En esta subcategoría Márquez, Rodríguez & De Abajo (2006) afirma que “La información existente apunta a que la práctica de la actividad física se traduce en una mejora del bienestar subjetivo, entendido como sentimientos de satisfacción con la vida, la familia y el trabajo” (p. 20). Complementando la puesta argumentativa de la educación en valores para los jóvenes desde la actividad física se enuncia desde el texto “Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores” de Jiménez y Durán (2005) lo siguiente:

Una actividad física y deportiva correctamente planificada y centrada en la educación en valores ayuda a mejorar la calidad de vida y el bienestar personal y social de estos jóvenes, proporcionándoles beneficios no sólo de tipo físico, como la mejora de su condición física muchas veces deteriorada por sus hábitos de alcohol, tabaco o drogas; también proporcionan beneficios psicológicos, disminuyendo el estrés y ansiedad y potenciando su autoestima y autocontrol emocional; produce beneficios sociales, desarrollando su habilidad de relación interpersonal y su capacidad de responsabilizarse de sus actos; instaura hábitos vocacionales, creándoles una perspectiva de futuro y mejorando su disposición hacia el trabajo; posibilita fines recreativos; al poder integrar estas actividades dentro de sus hábitos de vida, y personales, al potenciar su autonomía y autosuficiencia. (p. 15)

Para Jiménez y Durán (2005), en relación de las emociones frente a la práctica de la actividad física en adolescentes, se resume en cinco aspectos fundamentales como:

El desarrollo de la capacidad de empatía en los jóvenes. La percepción y el compromiso moral están íntimamente relacionados con la capacidad de empatía, es decir, la capacidad de percibir los intereses, deseos, necesidades y vulnerabilidad de los demás. Potenciar la madurez en el razonamiento moral. Es evidente que la falta de madurez de razonamiento moral contribuye, dentro de una multitud de factores, al desarrollo de patrones de conducta antisocial. Orientación sobre la realización de las actividades. Motivar a estos jóvenes para que participen en las actividades es fundamental y podemos conseguirlo por dos caminos: el deseo de mejorar una habilidad que despierte su interés y el reto de perfeccionar una habilidad que ya ejecutasen en el pasado. Autonomía en las habilidades. Para conseguirlo debemos ir reduciendo la importancia del profesor y conceder a los alumnos más responsabilidades y protagonismo. Concienciarles sobre la importancia del futuro. Las personas que no tienen expectativas de lo que quieren hacer con sus vidas tienen más probabilidades de caer en conductas de riesgo y, desafortunadamente, esto es lo que les ocurre a estos jóvenes en riesgo”. (p. 15)

Teóricamente los sentimientos y valores para la actividad física: son estados de ánimo y atributos personales o colectivos, los cuales impulsan el interés por la realización de actividad física. Sobre los sentimientos y valores en los docentes participantes en el CED Gran Colombia, concluyeron que es un disfrute hacer actividad física; dentro de ello la alegría y gozo, como el alivio y relajación comparten la misma cantidad de opiniones. Esta subcategoría se complementa con que los docentes enuncian la disciplina como valor para el desarrollo del bienestar físico y mental y realizar cambios en los estilos de vida, y dan la connotación de importancia o relevancia de hacer actividad física.

Me gusta, innato y aprendido en épocas de estudiante, alegría y gozo.

(Testimonio Sujeto 1, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Me gusta, porque es parte esencial de mi vida, alegría y gozo.

(Testimonio Sujeto 2, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Me gusta, me ayuda a sentirme bien, alivio relajación.

Con una persona disciplinada que se preocupa por su bienestar físico y mental.

(Testimonio Sujeto 4, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Me gusta, porque es bueno para la salud y permite romper con la rutina repetitiva, alivio relajación.

La importancia de la actividad física para mantener la buena salud.

(Testimonio Sujeto 5, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Me gusta, me integra más conmigo misma y mi entorno, alivio relajación.

Me armoniza más conmigo misma y despierta mis sentidos, me integra más conmigo misma y mi entorno.

(Testimonio Sujeto 6, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Me gusta, me ayuda a tener un estilo de vida saludable, alegría y gozo.

(Testimonio Sujeto 7, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Me gusta, porque me siento bien animada y bajo los niveles de estrés, alivio relajación.

(Testimonio Sujeto 8, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

## **7. Conclusiones y Aportes**

En temas de actividad física, educación física, deporte y recreación, la totalidad de la población tiene el imaginario social de incidir en ella sin tener previamente fundamentación o campo de estudio epistemológico para participar en un plan decenal sobre el área de estudio. Sobre lo anterior decía un colega y compañero de profesión de educación física “cuando voy a los planes



decenales de educación física habla todo el mundo menos los profesionales o licenciados en educación física o afines” ¡qué contradicción! Por otra parte, el imaginario social de la población sobre actividad física habla de ella, pero dejan varios interrogantes ¿Quién es la persona idónea para la prescripción de la actividad física, del ejercicio y del entrenamiento deportivo? Si se sabe que son los profesionales en educación física y deporte ¿Por qué la mayoría de las personas, tanto usuarios como instructores, ven la actividad física como un tema subvalorado? ¿Somos los profesionales de la educación física, deporte y afines los que damos pautas para que la profesión en docencia sea subvalorada y se determine con ese imaginario social? Detallando el campo de prueba se realzan las siguientes apreciaciones:

- Considerando el transcurrir teórico del imaginario social, para el ciudadano promedio comprender la esencia del concepto puede ser complejo. Por lo anterior este documento abstrae segmentos conceptuales de las diferentes ramas del saber de las humanidades (filosofía, sociología, antropología, entre otras) a partir de las cuales se expresa como resultado de este documento: Que un imaginario social es una narración estructurada, construida desde varios saberes epistemológicos como opiniones que se fusionan y dan una identidad sociocultural; para algunos serán verdades relativas como para otros son imaginarios sociales, que si se les transforma o profundiza conceptualmente se plasmarían en verdades y realidades; trabajando en ellas darían un producto conceptual de verdades demostrables, y para la parte de los imaginarios sociales resulta su significado.

- La totalidad de los docentes participantes tienen vivencias, experiencias, sensaciones, sentimientos y reconocen beneficios y efectos con la actividad física. Los docentes participantes abordan de una forma muy básica el concepto de la actividad física en su mayoría por deducción y no por formación especializada.

- En los docentes participantes los factores que influyen en narraciones imaginarias se denota en su mayoría que son por deducción y observación directa de los entornos donde conviven y laboran; por otro lado, algunos docentes se pueden considerar de tendencia autodidacta y otros han recibido de una u otra forma formación dentro de un aula.

- La actividad física, educación física, recreación y deporte dentro del marco educativo ¿se supone que está subvalorada por las otras áreas del conocimiento?
- Dentro de los programas curriculares de formación docente en básica primaria ¿Se puede profundizar los imaginarios sociales en relación a la enseñanza de áreas de conocimiento especializadas como la actividad física, educación física, recreación y deporte?
- Dentro de la construcción de este documento de carácter investigativo y cualitativo se generó una invitación a los docentes y profesionales de la actividad física y afines, a dignificar su profesión, rol y función docente en actividad física, educación física, deporte y recreación.
- Responsabilidad social individual (RSI de ahora en adelante) es un aporte que este documento da al macro proyecto de la USTA Bogotá en el manejo de los “Imaginarios sociales de padres de familia, estudiantes, docentes, directivos y administrativos acerca de la educación física, la actividad física y corporalidad, en los colegios distritales de la ciudad de Bogotá”.

En concordancia con el macro proyecto en la categoría de los imaginarios sociales y en las subcategorías, la RSI fue resultado del grupo focal del CED Gran Colombia; dio génesis a esta subcategoría. Se abordó desde una conceptualización cercana a la educativa y alejándola de la administrativa, hasta llegar a una de carácter individual, la cual concierne para este trabajo por la condición de la población a intervenir (estudiantil), ya que está inmersa dentro de un contexto escolar y la responsabilidad del cuerpo docente de las instituciones de educación básica y media. En el texto “Clima social escolar y desarrollo personal” de Arón & Milicic (1999), se especifica:

La responsabilidad social como el compromiso personal con el bienestar de los otros y del planeta. Esta responsabilidad social, según el autor, tendría tres dimensiones fundamentales: la primera se relaciona con entender que cada persona pertenece a una red social más amplia que tiene una influencia decisiva en la construcción de su identidad; la segunda se relaciona con las consideraciones éticas de justicia y preocupación por los otros en que deben enmarcarse las relaciones con los demás, y la tercera se refiere a que la responsabilidad social implica actuar con integridad, es decir, en forma consistente con los propios valores (...) desde esta perspectiva, se supone que el contexto escolar debería

estar preparado para desarrollar propuestas que permitan a los niños el desarrollo de la responsabilidad social y las habilidades que ésta supone. En el mismo sentido, los profesores deberían tener herramientas para manejar los problemas relacionados con el déficit de habilidades sociales en la sala de clases. Esto no sólo por consideración a los niños, sino también por el desgaste emocional que significa para los profesores de la enseñanza básica el manejar cursos que incluyen alumnos con problemas de ajuste social (...) la calidad de las relaciones interpersonales y la capacidad para enfrentar problemas en ese ámbito son conceptos clave en toda teoría sobre ajuste social o sobre psicopatología, ya que la búsqueda de relaciones sociales satisfactorias es inherente a nuestra naturaleza de seres humanos”. (p. 10)

Existe un artículo que menciona la RSI, titulado “Responsabilidad Social Individual, un tema de todos” de Mateus (2013), donde enuncia que:

Por más empeño que hablemos de sociedades y organizaciones, -públicas o privadas-, socialmente responsables, sin personas responsables, esto quedará solo en un espejismo. Por eso, a la par con el concepto de la Responsabilidad Social Empresarial, RSE, se torna estratégico darle relevancia al concepto de Responsabilidad Social Individual o RSI. La RSI puede definirse como la conducta ética de la persona para consigo misma y con su entorno, y va mucho más allá del cumplimiento de las obligaciones legales. Está relacionada con su actitud en el hogar, consigo mismo, con su familia, con sus amigos, con el ambiente, con el trabajo, con sus vecinos y con la sociedad. La RSI es sinónimo de transparencia, escucha activa y mejora continua personal. (El Tiempo, 2013)

Por eso, se convierte no solo en el combustible básico a la hora de poner en marcha cualquier programa de Responsabilidad Social, dado que solo con personas comprometidas se lograrán acciones permanentes que contribuyan al desarrollo sostenible, lo cual es el objetivo principal del concepto de responsabilidad social, sino también para lograr mejoras en las condiciones de la sociedad.

Extrayendo la puesta epistemológica, se puede concretar que la RSI: Consiste en compromisos, deberes u obligaciones, de los miembros de una colectividad. El concepto encierra

valoraciones positivas y/o negativas al resultado de una decisión que tiene sobre un individuo en la sociedad, esa valorización puede tener connotaciones éticas, morales, y legales. Para la actividad física, consiste en la coherencia entre lo que sabe, es como persona y los métodos de enseñanza que se aplican para la generación de actividades físicas para beneficio integral de los estudiantes.

Para esta subcategoría de responsabilidad social individual, los docentes participantes del CED Gran Colombia enuncian en su totalidad que si pueden enseñar sobre actividad física por su formación en licenciatura, y es independiente si hay o no profundización en ciertas áreas de conocimiento, que para este caso sería de actividad física, como en la organización y desarrollo de actividades escolares para la comunidad escolar en materia de actividad física, recreación y deporte. Detallando sólo una minoría establece una conciencia o responsabilidad social para impartir temarios de actividad física; por otro lado un buen grupo de docentes establecen que no son ejemplo vivo de la práctica de la Actividad Física, solo una minoría estableció que si pueden ser ejemplo para enseñar actividad física.

Si al encontrar mejora en condición física de esparcimiento y dedicación al tiempo que puede ser libre. Si de manera lúdica y socio afectiva autoestima participación y uso del tiempo libre liberar el estrés y de lo que pueda generar.

(Testimonio Sujeto 1, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Si, ya me gustan las danzas realizo talleres con los niños de la institución. Si, siendo docente de pre escolar realizo danzas y expresión corporal con ellos. Si sobre todo con el ejemplo demostrándoles el gusto por las actividades físicas. Si, en las horas del descanso se me acercan para que bailemos cuando se les coloca música.

(Testimonio Sujeto 2, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

"no" "si, si"

(Persona expresa no ser ejemplo de persona activa e instruir actividad física pero manifiesta en practicar y fomentar la actividad física dentro de su campo laboral)

(Testimonio Sujeto 3, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

No, falta mucha voluntad pero me mantengo activa ante el desempeño cotidiano, si, secuencias de movimientos corporales que ejercitan diferentes partes del cuerpo por que llaman la atención y motivan a los niños.

Si, durante los juegos dirigidos que se puedan complementar en las actividades cotidianas.

Si claro pues nos ayudaría a mejorar tanto la salud física como mental.

(Testimonio Sujeto 4, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

No completamente porque mi estilo de vida no incluye actividad física constante. Si aunque en la actualidad física de forma regular si fui deportista y aun mantengo costumbres de allí.

Si, con ejercicios diarios, Considero que cuando se habla de actividad física se hace referencia a dinámicas que requiera esfuerzo y energía de más sobre el cuerpo de los sujetos.

(Testimonio Sujeto 5, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

A nivel de conocimiento si, en cuanto a la parte física regular porque últimamente me volví sedentaria ya me retire del GYM pero hago ejercicios antes de la ducha.

Si, estoy dispuesta a practicar algún deporte, especialmente el baloncesto. Si a través de campeonatos los proyectos de tiempo libre. Actividades de ciudadanía y convivencia con los niños y niñas con padres de familia

(Testimonio Sujeto 6, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Si, en la parte de pausas activas y en el conocimiento de dar recreación dirigidas en el aspecto de realizar juegos recreativos de movimiento en el nivel de pre escolar.

Si, ya que es importante dar a conocer que todos podemos y compartir con los niños esas propuestas de dinámicas integradas. Si porque la salud depende de cada uno y el valor a fomentar el cuidado físico y mental.

(Testimonio Sujeto 7, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

Pues sabe que las practicas sean buenas... no tanto tal vez falta asesoría de un entrenador - instructor que haga la práctica "buena" ser ejemplo a los demás si, considero que como docente si puedo enseñar algunos ejercicios físicos como pausas activas y de relajación. (Testimonio Sujeto 8, Taller de grupo focal y encuesta complementaria)

- Las coherencias e incoherencias y la responsabilidad social individual de los docentes participantes del CED Gran Colombia, se organizó desde el marco conceptual, pero su origen parte de los resultados del taller de imaginarios sociales, donde surge la siguiente reflexión: “En el nivel de educación formal de básica primaria donde niños y niñas vivencian los saberes, el surgir de los rasgos de personalidad, donde se comienza a construir sus sueños, donde se forma y cultiva el cuerpo de futuras generaciones para una sociedad que evoluciona a favor de sus congéneres. Para el caso nacional y detallando para la ciudad de Bogotá, un sistema educativo debe ser acorde a las necesidades de la población infantil y juvenil, pero el cumplir a responsabilidades en actividades institucionales que por orden de políticas gubernamentales hacen que estos mismos asuman compromisos pedagógicos ajenos a su formación para este caso en actividades y temas sobre educación física, actividad física y ejercitación en edades tan sensibles de infancia. Si no se maneja un trabajo de intervención profesional para este tipo de población, puede generar problemáticas corporales a mediano y largo plazo”.

## Referencias

- Aparicio García-Molina, V. A., Carbonell-Baeza, A., & Delgado Fernández, M. . (2010). *Beneficios de la actividad física en personas mayores*.
- Aron, A. M. (2002). *Clima social escolar y desarrollo personal*.
- Bertoldi, S., Fiorito, M., & Álvarez, M. . (2006). *Grupo focal y desarrollo local: aportes para una articulación teórico-metodológica. Ciencia, docencia, y tecnología*.
- Cabrera, D. H. (2004). Imaginario social, comunicación e identidad colectiva. *Recuperado el*, 15.
- Casilimas, C. A. (1996). *Investigación cualitativa*. Bogotá: ARFO Editores e Impresores Ltda.

- Castoriadis, C. (1997). El imaginario social instituyente. *Zona erógena*, 1-9.
- CED Gran Colombia. (2015). *P.E.I CED Gran Colombia*.
- El Tiempo. (06 de 09 de 2013). *El Tiempo*. Obtenido de <http://blogs.eltiempo.com/liderazgo-arriba/2013/09/06/responsabilidad-social-individual-un-tema-de-todos/>
- García, M., Samay, Y., & Rodríguez Cortés, A. B. (2012). *Imaginary of beauty in students of physical Education. Avances en psicología Latinoamericana*.
- Geertz. C. (1989). El impacto del concepto de cultura en el concepto del hombre. La interpretación de las culturas. *La interpretación de las culturas*, 5.
- German, M. (1995). *Pedagogico Universal*. Bogota: Prolibros Ltda.
- GÓMEZ, A. B. (2002). Evaluación del estado nutricional del adulto mediante la antropometría. *Revista Cubana Aliment Nutr*, 8.
- Gómez, P. A. (2001). Imaginarios sociales y análisis semiótico: Una aproximación a la construcción narrativa de la realidad. *Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad Nacional de Jujuy*, 16.
- Llano, E. F. (2001). Tres niveles Axilógicos reconocibles dentro del proyecto humanista-cosmopolita de Immanuel Kant.
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficios de la actividad física. *Apunts*, 24.
- MARTÍN, P. J., & GONZÁLEZ, L. J. (2005). Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores. *Apunts. Educación física y deportes*, 19.
- Mateus, S. (6 de septiembre de 2013). *Responsabilidad social individual, un tema de todos*. Obtenido de <http://blogs.eltiempo.com/>: <http://blogs.eltiempo.com/liderazgo-arriba/2013/09/06/responsabilidad-social-individual-un-tema-de-todos/>
- Mercè Boixadós et al. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Psicología del Deporte*, 295.
- Miranda, J. (1991). ¿Salud, forma física, estética, bienestar? ¿Qué lleva a el usuario al gimnasio? *Apunts: Educación Física y deportes*, 70.
- Morin, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Francia: UNESCO.
- Mundina, J. J., & Paños, J. L. (2004). La imagen e identidad del licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte. *Trabajo presentado en III Congreso de la Asociación*

- Española de Ciencias del Deporte. En CD III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Hacia la Convergencia europea, Marzo, Valencia, 6.*
- ONS. (2015). *Boletín N° 5 Actividad Física en Colombia*. CLDMKJTC/comunicaciones ONS.
- Ordeig, E. G. . (1987). *Sobre los conceptos de omisión y de comportamiento* .
- Perrenoud, P. (2010). La formación del profesorado: un compromiso entre visiones inconciliables de la coherencia. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20.
- RAE. (2014). *Real Academia de Lengua Española*. Obtenido de <http://dle.rae.es/?w=diccionario>
- Rosendo Beregüí Gil, E. J. (2007). Valores en el deporte escolar: estudio con profesores de educación física. *Cuadernos de psicología del deporte*, 104.
- Sánchez Bañuelos, F. . (1996). *Actividad física orientada hacia la salud*.
- SED BOGOTÁ, U. R. (2015). *Pruebas Ser Evaluando Nuevas Formas de Aprender Bienestar Físico, Ciudadanía y Convivencia*. Bogotá.
- Taylor Steve . (1998). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación la búsqueda de significados*.
- Thompson, I. (2010). *promonegocios*. Obtenido de <http://www.promonegocios.net/mercadotecnia/encuestasdefinicion.html>
- Vidarte Claros Jose A. et al. (2011). Actividad Física: Estrategia de promoción de la salud. *Hacia la promoción de la salud*, 218.
- Wolf Kirsten, Adrian Bauman, Michael Pratt. (2006). La promoción de la actividad física a nivel mundial para mejorar la salud de la población. *Promotion & Education*, 1,2.



## **Anexo 1. Taller de actividad física para los docentes del CED Gran Colombia**

Esta herramienta fue utilizada en dos momentos; para la jornada de la mañana el día lunes 3 de marzo del 2016 se dio la participación a este taller de 5 docentes ya que para este taller se cruzó con una reunión extraordinaria de los docentes de la jornada con los funcionarios del DILE de la localidad de San Cristóbal el taller inicio a las 12:45 del día y finalizo a las 2:15 de la tarde con el apoyo logísticos del salón con videobeam y la contratación de un camarógrafo para la toma de registros audiovisuales. Con las docentes de la jornada de la tarde se realizó el mismo taller el día viernes 4 de marzo de 2016 desde las 4:30 Pm hasta las 5:30 pm., pero no se contó con el apoyo del video beam y del camarógrafo. Para ambas reuniones se desarrolló el taller en forma escrita como evidencia y control de registros. A continuación, se realiza la descripción escrita de los talleres partiendo que por uso y confidencialidad de las y las participantes los nombres serán modificados y asignados con un alias de identificación:

### **Taller de actividad física para los docentes del CED Gran Colombia jornada mañana.**

- Tallerista: buenas tardes docentes del CED Gran Colombia Soy Carlos Andrés Soler vengo el día de hoy como tallerista sobre el tema de actividad física, claro como lo saben soy docente de educación física de la jornada de la tarde de esta institución y estudiante de la tercera cohorte de la maestría de actividad física para la salud de la Universidad Santo Tomas, “les quiero dar las gracias porque la participación siempre es complicada y en estos tiempos que estamos en transición muchas cosas, bueno, de cambios de jornadas”...entonces gracias, si señora esa es vamos a compartirla, vamos a ser lo más claros y concisos para el asunto aquí también traje unas guías de trabajo que al final del taller por favor las entregan diligenciadas, listo voy entregando, entonces ahí hay un cuestionario entonces los voy a guiar en el marco de la presentación y esperamos que sea de su mayor deleite, tranquilos que no los voy a poner hacer ni test de cooper ni lanzamientos ni nada de ese tipo de cosas pues rico que estén en ropa cómoda pero no es más que todo una parte un trabajo intelectual bueno entonces esta es nuestra presentación de la universidad santo tomas es mirar que la percepción de actividad en los docentes de los colegios del distrito partiendo que la universidad santo tomas esta y por lo menos mi trabajo está adscrita a

un macro proyecto con toda esta información para para un consolidado con la doctora Diana Camargo que es la que es nuestra tallerista líder.

- Niña de la escuela: profe es que la están llamando.
- Tallerista: y entonces es bueno vamos con el taller esperamos un momentico que haya un aforo como tal a ver si llegan los compañeros eso es ahí si aquí hay algo entonces vayamos adelantando unos datos y bueno vamos a comenzar si quiere dale profe a la siguiente filmina entonces ¿Cuál es la finalidad de este taller? Este ejercicio pedagógico si necesitamos saber el grado de conocimiento, de percepción sobre actividad física, ejercicio, deporte en los docentes de gran Colombia y a la final ¿cómo interactúan estos conceptos en el contexto escolar como yo me muevo yo como persona como si tengo el conocimiento el bagaje y como interactuó con ellos? Igual, también la metodología que vamos a utilizar es muy cercana muy apropiada es un es un es más que todo vivencial va ser muy respetuosa también, ósea lo que se busca también no alterar ni violentar susceptibilidad e interés. Listo entonces siguiente profe vamos con el primer momento dentro de sus guías aquí con el taller dice taller de actividad física entonces ¿Cuándo fue su primer recuerdo en relación al movimiento físico? ejemplo: "Su primer recuerdo de subirse a un árbol, moverse...entonces en el taller aquí nos dice entonces dibuja o escribe cual seria es primer momento que yo me acuerdo desde infante cercanías con el movimiento o como mi cuerpo puede moverse y desarrollar ciertas actividades entonces es ahí donde también digamos en esta filmina las niñas saltando lazo la hermanita la chiquita no tanto en la grande sino en la pequeña que de pronto en la chiquita puede decir que gracias a su hermana grande o mayor ella recordó el día de hoy recordó que puede reconocerse corporalmente para generar cualquier movimiento físico es ahí donde tenemos esa relación tranquilos tómense su tiempo para escribir su primer momento ya profe será digamos yo voy a empezar yo por lo menos mi primer recuerdo con movimiento (4:24 tiempo) fue con un triciclo que tiene el bisnieto de la Sra. albita. Así igualito en un inquilinato, se montaba en el hall de un inquilinato eso es lo que alcanzo a recordar, pero bueno será que profe será que nos pueda compartir una al menos gracias.

- Sujeto 4: si como usted ya lo sabe, viví en el campo me crie en el campo pues allá teníamos árboles donde hacíamos los columpios, donde nos subíamos a bajar las frutas, donde jugábamos al sube y baja entonces.

- Tallerista. ¿Con los hermanos?
- Sujeto 4: si claro, entonces tuve la oportunidad de aprovechar ese ambiente.

- Tallerista. Ese ambiente de campo pero también se movían y se ejercitaban y se raspaban?...y ese tipo de cosas.....jajajaja

- Sujeto 4: si, nos chuzábamos y todo.....jajajaja

- Tallerista. Ah bueno excelente gracias profe, ¿y sumercé?

- Sujeto 2: en mi casa había árbol de brevas en el jardín y entonces desde pequeña se subía al árbol bajarlo, saltar lazo, me gustaba mucho el chicle que desde el año pasado lo trajimos a los juegos con los niños yo más recuerdo les dije que más me gustaba mucho y me acuerdo que las niñas este año ellas mismas trajeron sus chicles y lo sacan a la hora de descanso.

- Tallerista. Ósea recordemos que el chicle es ese caucho que sirve para saltar.

- Sujeto 2: si, si pues diferente a como uno jugaba uno jugaba súper sencillo ellas lo juegan súper diferente, pero si fue que es lo que yo me acuerdo ese chicle

- Tallerista. Combinado por lo menos aquí por lo menos lo que se ve que hay una película del salto de la comba ahí la comba es el lazo para nuestro contexto, pero ahora y por lo menos

- Sujeto 2: ahí ve hay grabación

- Tallerista. Lo que yo he visto en Disney y es combinada y hay maratones y hay secuencias por estados es un ejercicio entran grupos y entran individuales, si cada vez como que la cuestión se vuelve más exigente en ciertas formas, gracias profe, quien más nos puede compartir, el profe.

- Sujeto 1: profe Carlos, yo tuve cercanía y facilidad que ofrecía un árbol de sauco y un brevo en la casa de la abuela allí en esos lugares encontré independencia encontré esparcimiento y lúdica me fascinaba estar allá.

- Tallerista: ¿profe lo hacía solo o acompañado profe?

- Sujeto 1: lo hacía solo o acompañado

- Tallerista: ah depende ¿también había niños en esa casa?

- Sujeto 1: si también había niños en esa casa también había primos había tíos, también habían inclusive contemporáneos conmigo y hacíamos ese tipo de juegos o simplemente lo tomaba como un lugar donde encontraba independencia y me subía allá.

- Tallerista: ¿cómo una forma de relajación?

- Sujeto 1: si y de ayudarle a la abuela a bajar las brevas.....jajajaja

- Tallerista: A claro y comérselas si porte parte importante de la actividad es el lazo que uno tenga sí o no...

- Sujeto 4: Sentarse allá.....

- Tallerista: exactamente:... Profe colabóranos con tu experiencia...

- Sujeto 5: pues de los primeros recuerdos e esta los recuerdos en el campo en el campo entonces desde muy pequeña anhelaba que llegaran las vacaciones con los fines de semana para ir donde vivía mi abuelito mi familia y poder madrugar y en la mañana ir a buscar las vacas para ordeñar pues para mí era muy grato caminar de la casa a donde estuvieran las vacas y por lo general eran en otros lotes entonces se levantaba y se caminaba no se a veces se pienso yo se hacia 20 a 25 minutos con mi abuelo pero entonces era una caminata muy chévere y era y uno anhelaba madrugar a ir a caminar hacer ese ordeño, si, si.

- Tallerista: porque llegabas me imagino tomabas tu vaso de leche recién ordeñanita tran y el frio...

- Sujeto 5: Caliente, jajajaja

- Tallerista: si, la trato como visualizar y claro y con frio entonces esa sensación, si muy satisfactoria, también con el abuelo ¿iban primos, hermanos?

- Sujeto 5: Por lo general con mi abuelo y la esposa de mi abuelo iba con ellos madrugaba con ellos a veces, también iban primos

- Tallerista. De pronto también a ti con ese ir y venir del ordeño ¿te ponían a cargar de pronto un palito o algo así?

- Sujeto 5: a si claro el palito de para allá, palito a todo momento para que uno pusiera el palito para no fuera a caer cuando era de bajada cuando eran alticos de bajada el palito para no caerse y en un araco las bolsas con la naranja y el banano porque uno se demoraba.....

- Tallerista. Aprovechando los frutales y ¿quién sube y quien bajaba los frutales?

- Sujeto 5: mi abuelo

- Tallerista. Tu abuelo ¿y los niños recogían?

- Sujeto 5: y uno recogía todo caía las curubas y los tomates de árbol y los niños lo recogían, pero claro en el camino todo tipo de juegos con las matas con las piedras.

- Tallerista. Sapos gusanos, todo ese tipo de cosas a bueno interesante muchas gracias profe, profe, cuéntanos de la experiencia de la tuya el primer recuerdo con el movimiento que tengas.

- Sujeto 3: pues yo me acuerdo que la casa de mi abuela había en el solar un palo de guayaba, entonces salíamos allí para hacer hamacas con los costales para hacer columpios y de cualquier cosa alcanzábamos las frutas y no las llevábamos porque nos pegaban

- Tallerista. A allá, pero en todas maneras en un contexto digámonos habituémonos que era en Cartagena si, entonces ¿el sol y el clima afectaba en ciertas horas para disfrutar de esas actividades?

- Sujeto 3: pues a uno a los niños no los dejaban salir a eso de las dos o tres de la tarde cuando estaba más caliente el sol, pero no más.

- Tallerista. De resto ustedes claro digamos conviviendo no como uno de ciudadano llega allá que tenga el contraste de choque, muchas, profe, Pero mire profes que tenemos muchos recuerdos particulares y únicos cuando uno aprende a leer a escribir, sumar restar también tenemos un recuerdo propio con la parte corporal, con el movimiento de reconocernos para hacer cierto tipo de actividades listo con esa introducción vamos a saltar a la siguiente actividad profe me ayuda. es un video corto lo vamos aprovechar intensamente para resolver las preguntas que se encuentran en el cuestionario. (proyección del video Segundo video 10:30). Ay muchas gracias, ¿qué tal el video?

- Sujeto 1: viejita pero poderosa
- Sujeto 2: viejita
- Tallerista: a mí en lo personal me gusto, si ósea es un laboratorio que decía mi mamá un laboratorio que lego poco al país, pero mire la importancia y la responsabilidad social que tenía este laboratorio para sacar de su bolsillo y generar campañas de prevención promoción hacia la salud y prevención para la enfermedad. Entonces volviendo a nuestra presentación eh después de observar nuestro video queremos que nos ayuden a responder las siguientes preguntas: ¿qué les llamo la atención del video? Que fue lo primordial para mí. ¿qué les gusto? Que me gusto a mí, técnicamente del video me gusto del video fue. ¿Qué me disgusto? Se puede decir que hay cositas que yo veo son irrelevantes o son inapropiadas o muchas cosas tomémos el tiempo para comenzar describir la cuestión de las preguntas para terminar vamos socializando.

- Sujeto 1: hacen alusión a las funciones biológicas.
- Tallerista: si señor...
- Sujeto 1: metabólicas es de manera muy fácil muy sencilla...
- Tallerista: Como para una clase de biología puede funcionar...

- Sujeto 1: claro
- Sujeto 2: sin palabras tan técnicas sea cualquier persona lo puede entender por ejemplo los niños.

- Tallerista: correcto a mí lo que me gusto fue lo del video fue eso, eso es lo que tiene Disney tiene una magia para precisamente de lo técnico pasarlo a una forma muy simple muy básica.

- Sujeto 4: muy bueno de los personajes y la animación.
- Tallerista: correcto ¿qué fue lo que no nos gustó del video? ¿Cómo que sería? Yo sí puedo decir algo del video que no me guasto conseguirlo en alta calidad visual eso es...

- Sujeto 1: es la magia de Disney
- Sujeto 2: casi no suena, .jajajaja
- Tallerista: si entonces eso fue en lo personal de resto el video es muy apropiado para este tipo de talleres.

- Sujeto 2: pero Carlos, es lo mejor de todo fue que primero que nos pregunto fue sobre la infancia y me imagino que la mayoría de nosotros que cuando salió el video pues más a la infancia pues con esa voz es conque uno se levantaba, se levantaba los sábados y domingo, jajajaja.

- Sujeto 1: con esa voz
- Tallerista: a bueno, algo tuvo que remover sí o no... yo también alcance...
- Sujeto 2: ustedes 2 no...
- Tallerista: eso estuvo muy bien si quiere profe avancemos bueno aquí dice: ¿sabían alguna o muchas de las informaciones que tiene el video? ¿Qué sabían? ¿Qué no sabían? ¿Qué les llamo la atención? De ese concepto técnico que manejo ese video.

- Sujeto 4: de pronto uno sabe que el cuerpo humano trabaja tiene otras funciones vitales sean efectivas...

- Tallerista: si señora.
- Sujeto 4: todos sabemos se necesita un poco de biología, no sabe son las fibrillas...
- Tallerista. De musculo estriado a bueno esa parte de biología... la profe...
- Sujeto 3: bueno la relación del movimiento para evitar la atonicidad eh me llama la atención el estado físico nos afecta algunas facetas incluyendo la social.

- Tallerista: claro muchas gracias, si claro, por ejemplo estaba escuchando una noticia sobre ahora las aerolíneas van a cobrar más para las personas con sobrepeso o que ocupan un poquito más de espacio, entonces toca adecuarle la silla eso genera también genera posiciones algunas a favor otras en contra a favor para la aerolínea pero en contra por la parte del usuario por hacer así. ¿Entonces esa información que tiene el video que les llamo la atención? Ese punto técnico si lo sabía...

- Sujeto 2: Por ejemplo, que los animales si comen solo cuando tiene hambre.

- Tallerista: Correcto de ahí una palabra clave... que era porque... ese palpito que tengo... ¿Cómo se llama?

- Sujeto 2: Por instinto

- Tallerista: Correcto.

- Sujeto 2: instinto el animal reacciona si solo tiene hambre en cambio pongamos a pensar el ser humano come porque no tiene hambre comer si más tarde para no tengo hambre.

- Tallerista: pero también hay adaptaciones en los animales en los zoológicos no se les lleva la dieta adecuada en los animales domésticos...

- Sujeto 2: como estamos haciendo en los perritos

- Tallerista: humanizando los animales

- Sujeto 2. Humanizando los perritos

- Tallerista: Ellos sufren de obesidad, cardiopatías, les bloqueamos ese instinto, sino que a toda hora el estómago está diseñado para trabajar así sea las 24 horas del día entonces de uno si cierro el pico o no...

- Ambiente: jajá...

- Tallerista: bueno compañero sigamos con la siguiente diapositiva, ahora será que este video tan viejo, ¿Aún tiene validez en nuestro contexto (no solo en el CED) sino en nuestra vida diaria?

- Sujetos 1 al 5: si claro...

- Tallerista: comencemos eh profe...

- Sujeto 1: mire profesor estos asuntos polimétricos o esos asuntos metabólicos están siempre actuales y se confirman de manera más sencilla.

- Tallerista: la profe.

- Sujeto 4: también dar a conocer a nuestros estudiantes la necesidad de relación de un buen estado físico y las otras dos fases de nutrición....

- Tallerista. La profe...

- Sujeto 2: exacto...

- Tallerista: Me adhiero

- Sujeto 2: tan viejito si, y saber de pensar en todo igual que el musculo porque uno debe descansar el musculo para obtener masa muscular por ejemplo uno cree que debe ir al gimnasio todos los días, pero no ir al gimnasio todos los días para obtener esa masa el musculo tiene que descansar no es estar activo todo el tiempo sino luego el momento que el musculo pueda crecer.

- Tallerista. Profe regálenos su apreciación, a bueno ahí. Yo creo que todos los aportes son válidos, validos que nosotros estamos manejando una biomaquina bio que tiene unos límites, aún más un carro lo que he aprendido a manejar cuando va en primera pero no puede subir las revoluciones porque si no el motor se funde, creo que nos pasa a nosotros como bio maquinas el cuerpo también tiene límites, como límites para hacer actividades. Listo, sigamos con la siguiente diapositiva en el trabajo escrito hay un cuestionario de preguntas durante las preguntas voy clarificando conceptos, algunos personales, otros grupales, mientras van contestando voy a presentarle dos diapositivas con datos de interés de cada actividad se puede determinar el gasto calórico como el consumo de alimentos con la tabla nutricional de componentes de los ingredientes...

- Sujeto 2: yo sí, porque toda la vida he molestado con eso si el alimento tiene o no grasa, por ejemplo, como los aceites tiene o no colesterol que el aceite no produce colesterol ningún nutricionista le va decir eso, es como las galletas dietéticas, no como la galleta porque es dietética o no la como es como el azúcar...

- Tallerista: Es darle una tranquilidad al consumidor, como dice una doctora no hay un producto milagroso. Lo que veo después de todo esto es que la persona se mueva así no haciendo propia mente deporte caminar, hacer aseo, entre otras, avanzamos con la otra diapositiva para acabar con el taller lo peor es estar en una posición pasiva durante el día, lo que nos recomienda es mantener activos para el día por cuestiones de transporte es difícil pero aprovechar esos momentos para hacer actividad física regularmente y aún más beneficiosos actividad física sistémica como el ejercicio. Hacer rutinas de ejercicio sin extralimitarse, dar la importancia de diagnosticar el ejercicio en infantes y adolescentes, mis profes acabando este cuestionario que los



compañeros de la universidad santo tomas vamos a compilar toda la información para generar un solo informe por este mismo taller se está replicando en algunos colegios de las localidades de Suba Bosa Usme y san Cristóbal, parte primaria y secundaria lo más importante es el ejercicio es bueno y mejora mi reflexión es ¿pero hasta cuando hago ejercicio?¿cómo lo hago? ¿Hasta dónde esfuerzo mi cuerpo o no?

- Sujeto 2: Cada persona es diferente
- Tallerista: Si porque como dicen por ahí “el ibuprofeno no es bueno para todo el mundo” ya depende de mí generar actividad física, ya por lo menos si es una ejercitación o plan de ejercitación como dicen consulte a su médico ahora consulte con su entrenador personal o profesional en educación física ejercitación física y deporte. Profes ¿hay algún comentario o sugerencia sobre este taller? El tiempo fue muy sesgado por sus actividades.....

- Sujeto 3: que nos compartan las diapositivas
- Sujeto 4: Para compartir la información con padres de familia
- Tallerista: Claro como los padres tiene los padres en vacaciones sentados todo el día.
- Sujeto 1: Más que taller es una reflexión, para las personas indiferente las edad o condición que tenga...
- Sujeto 2: No solamente por estética, es salud lo que nos falta conciencia,
- Tallerista: Mis profes agradezco por su participación a este taller y enviare las presentaciones a sus correos muchas gracias.

### **Taller de actividad física para los docentes del CED Gran Colombia jornada tarde**

- Tallerista: buenas tardes docentes del CED Gran Colombia Soy Carlos Andrés Soler vengo el día de hoy como tallerista sobre el tema de actividad física, claro como lo saben soy docente de educación física de la jornada de la tarde, “les quiero dar las gracias porque la participación ha sido algo problemática debido a las cancelaciones, aplazamientos entre otras cosas. Este taller es más que todo una parte un trabajo intelectual bueno entonces esta es nuestra presentación de la Universidad Santo Tomas es observar la percepción de actividad en los docentes de los colegios del distrito partiendo que la Universidad Santo Tomas esta y por lo menos mi trabajo está adscrita a un macro proyecto con toda esta información para para un consolidado con la doctora Diana Camargo que es la que es nuestra tallerista líder. Entonces a la diapositiva ¿Cuál

es la finalidad de este taller? Este ejercicio pedagógico si necesitamos saber el grado conocimiento percepción sobre actividad física, ejercicio, deporte en los docentes de gran Colombia y a la final ¿cómo interactúan estos conceptos en el contexto escolar como yo me muevo yo como persona como si tengo el conocimiento el bagaje y como interactuó con ellos? Igual también la metodología que vamos a utilizar es muy cercana muy apropiada es un es un es más que todo vivencial. Listo entonces vamos con el primer momento dentro de sus guías aquí con el taller dice taller de actividad física entonces ¿Cuándo fue su primer recuerdo en relación al movimiento físico? ejemplo: "Su primer recuerdo de subirse a un árbol, moverse...entonces en el taller aquí nos dice entonces dibuja o escribe cual seria es primer momento que yo me acuerdo desde infante cercanías con el movimiento o como mi cuerpo puede moverse y desarrollar ciertas actividades entonces es ahí donde también digamos en esta filmina las niñas saltando lazo la hermanita la chiquita no tanto en la grande sino en la pequeña que de pronto en la chiquita puede decir que gracias a su hermana grande o mayor ella recordó el día de hoy recordó que puede reconocerse corporalmente para generar cualquier movimiento físico es ahí donde tenemos esa relación tranquilos tómense su tiempo para escribir su primer momento ya profe será digamos yo voy a empezar yo por lo menos mi primer recuerdo con movimiento fue con un triciclo que tiene el bisnieto de la Sra. albita. Así igualito en un inquilinato, se montaba en el hall de un inquilinato eso es lo que alcanzo a recordar, pero bueno será que profe será que nos pueda compartir su experiencia, gracias

- Sujeto 6: si Carlitos en ese tiempo y por las formas de que mis papas nos criaron a nosotros no nos dejaban salir a la calle, pero en la casa en Neiva había un patio grandísimo donde los pequeños jajajaja jugábamos después de tomar la siesta con tierra con las maticas del jardín y jugando a las cogidas, peleas con mis hermanos y hermanas.

- Tallerista. excelente, gracias y la profe ¿Qué nos puede comentar?

- Sujeto 7: cuando estaba pequeña solíamos a jugar con mi hermana mayor a correr, saltar y compartir juegos con otros niños que vivíamos a los alrededores de pueblo, con la familia cuando nos encontrábamos con los primos y de ahí a jugar todo el día jajajaja.

- Tallerista: gracias profe y por último la profe ¿Que nos puede decir de su infancia con la relación al movimiento físico?

- Sujeto 8: Carlos pues también con las compañeras saben que soy vecina de toda la vida a esta escuela de gran Colombia y cuando estaba pequeña había más monte que antes ahora hay

más casas que antes yo soy la menor de 5 hermanos que nos la pasábamos en el monte casi todas las tardes donde de jugar con los chamizos, lagartijas, ranas, flores también llegábamos a la casa llenos de hojas, raspaduras y algunas contusiones debido a los juegos en el monte también cogíamos moras silvestres y con todos mis hermanas y algunos niños vecinos nos íbamos a jugar a la reserva del delirio pero tocaba salir muy madrugados y la condición de volver a más tardar a las tres de la tarde.

- Tallerista. Profes gracias por compartir sus experiencias de vida con relación al movimiento físico y las invitó ahora a la siguiente actividad que es un video corto lo vamos aprovechar intensamente para resolver las preguntas que se encuentran en el cuestionario. (proyección del video). Gracias, ¿qué tal el video?

- Sujeto 6: con mis años de experiencia. Jajajaja, no había visto esta clase de dibujos animados con la temática del ejercicio.

- Tallerista. 34 años de experiencia en el magisterio. Jajajaja.

- Sujeto 7: jajajaja. Muy bueno.

- Sujeto 8: excelente, profe.

- Tallerista: a mí en lo personal me gusto. Entonces volviendo a nuestra presentación después de observar nuestro video queremos que nos ayuden a responder las siguientes preguntas: ¿qué les llamo la atención del video? Que fue lo primordial para mí. ¿qué les gustó? Que me gustó a mí, técnicamente del video me gustó, del video fue. ¿Qué me disgustó?

- Sujeto 6: Carlitos, me pareció muy claro lo del triángulo de la salud ejercicio relacionado con la mente y lo social y que son transversales entre las tres.

- Tallerista: se puede decir como antiguamente los griegos en la edad clásica “cuerpo, mente y espíritu”

- Sujeto 6: si así es, jajajaja.

- Tallerista: la profe ¿que nos puede comentar?

- Sujeto 7: si lo mismo que la profe uno no piensa que desde tiempo atrás ya se esté hablando de actividad física.

- Sujeto 8: muy bueno porque la mayoría de contenido es anatomía y fisiología siendo como lo saben soy bióloga. Jajajaja.

- Tallerista: eso estuvo muy bien si quiere profe avancemos bueno aquí dice: ¿sabían alguna o muchas de las informaciones que tiene el video? ¿Qué sabían? ¿Qué no sabían? ¿Qué les llamó la atención?
- Sujeto 6: si, sabía Algo así por Carlitos por su discurso sobre el beneficio del ejercicio físico, por la doctora Melba de la sede de chapinero sobre que si me quedo quieta me puede hacer daño, lo que no sabía era la relación del triángulo de la salud.
- Sujeto 7: que el sedentarismo es malo para la salud. Que me llamó la atención es hacer actividad física dependiendo de la persona.
- Sujeto 8: pues lo que sabía puesta a mi profesión como bióloga, que no sabía pues la verdad lo sabía, pero no lo aplicaba y saber, pero no hacer que la actividad física es para toda la vida.
- Tallerista: sigamos con la siguiente diapositiva, ahora será que este video tan viejo, ¿Aún tiene validez en nuestro contexto (no solo en el CED) sino en nuestra vida diaria?
- Sujetos 6: si, tú lo sabes Carlitos que tú le colocas este tipo de videos a los niños y ellos mismos me comentan sobre lo que hay que hacer y no hacer dentro y fuera de la clase de educación física.
- Sujeto 7: estos videos así estén viejitos jajajaja se pueden utilizar como videos informativos o complementarios a una clase de aula.
- Sujeto 8: los videos con contenido temático son complementarios para la preparación de una clase de ciencias naturales, de educación física, de higiene y salud, como en el desarrollo de una dirección de grupo.
- Tallerista. Listo, sigamos con la siguiente diapositiva en el trabajo escrito hay un cuestionario de preguntas durante las preguntas estaré clarificando conceptos mientras van contestando voy a presentarle dos diapositivas con datos de interés de cada actividad que les pueda interesar. lo que nos recomienda este taller es mantenernos activos para el día a día. Hacer rutinas de ejercicio sin extralimitarse, dar la importancia de diagnosticar el ejercicio en infantes y adolescentes, acabando este cuestionario que los compañeros de la Universidad Santo Tomas vamos a recoger y compilar toda la información para generar un solo informe por este mismo taller se está replicando en algunos colegios de las localidades de Suba Bosa Usme y San Cristóbal.
- Tallerista: Si porque como dicen por ahí “el ibuprofeno no es bueno para todo el mundo” ya depende de mí generar actividad física, ya por lo menos si es una ejercitación o plan de

ejercitación como dicen consulte a su médico ahora consulte con su entrenador personal o profesional en educación física ejercitación física y deporte. Profes ¿hay algún comentario o sugerencia sobre este taller? El tiempo fue muy sesgado por sus actividades.....

- Sujeto 6: que es importante el ejercicio físico para los problemas de la chocozuela. jajajaja.

- Sujeto 7: jajajaja la profe con las que sale siempre será importante la actividad física para la salud.

- Sujeto 8: si, la actividad física es importante en las personas para mejorar su salud, como experiencia este año después de dejar a mi hija en el colegio hago 30 minutos de trote donde puedo sentirme tranquila y motivada y he visto puntos favorables de la actividad física siendo que soy una mujer separada la falta de relaciones sexuales con mi ex esposo; con la actividad he podido suplir esa necesidad.

- Tallerista: Si es la actividad física la necesidad diaria para la población como la misma necesidad de comer o de dormir o de ir al baño. Es nuestra misión empoderar a nuestros niños y niñas que la actividad física es necesaria y que disponen de profes en las escuelas y colegios que les darán las clases más acentuadas para cumplir el fin de la educación del movimiento efectivo. Mis profes agradezco por su participación a este taller y enviare las presentaciones a sus correos muchas gracias.