

**EL IMAGINARIO SOCIAL DE LOS PROFESORES -DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA VILLA ELISA, SEDE B, -FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA**

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

Autor

Edwin Danilo Rincón Espitia

Licenciado en Educación Básica Primaria

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA
SALUD**

Bogotá, junio 20

**EL IMAGINARIO SOCIAL DE LOS PROFESORES -DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA VILLA ELISA, SEDE B, -FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA**

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

Autor

Edwin Danilo Rincón Espitia

Lic. Educación Básica Primaria

Director de Tesis

Edwin Arsecio Gómez Ospina

Lic. Filosofía y letras

Magister en Educación y Desarrollo Humano

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA
SALUD**

Bogotá, junio 2016

A Dios por permitirme lograr esta meta, a
mis padres por ser siempre ese apoyo
incondicional en todo momento

A mi novia y a Dani por ese optimismo y
gran corazón que siempre me impulsaron
para seguir adelante.

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría expresar mi más profundo y sincero agradecimiento a todas aquellas personas que con su ayuda han colaborado en la realización del presente trabajo.

Al director de tesis ya que, con su compromiso, amistad, dedicación, pero aún más por su paciencia logró llevarnos por un buen camino siempre sacando lo mejor de nosotros.

A la Secretaria de Educación y a cada uno de mis compañeros del Colegio Villa Elisa que estuvieron involucrados ya que tuvieron la mejor disposición para colaborarnos en el proceso.

Un agradecimiento muy especial merece la comprensión, paciencia y el ánimo recibidos de mi familia y amigos. A todos ellos, muchas gracias.

Palabras clave: imaginarios, actividad física, docentes, calidad de vida.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 7 |
| 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 14 |
| 2. JUSTIFICACIÓN | 25 |
| 3. OBJETIVOS | 28 |
| 3. 1. <i>Objetivo General</i> | 28 |
| 3. 2. <i>Objetivos Específicos</i> | 28 |
| 4. MARCO TEÓRICO | 29 |
| 4. 1. <i>Acercamientos Conceptuales</i> | 33 |
| 4. 1. 1. <i>Imaginarios Y Representaciones Sociales</i> | 33 |
| 4. 1. 2. <i>Actividad Física</i> | 37 |
| 5. METODOLOGIA | 41 |
| 5. 1. <i>La Hermenéutica, Algo Más Que Una Propuesta Filosófica</i> | 42 |
| 5. 2. <i>La Propuesta Metodológica De La Etnografía</i> | 43 |
| 5. 3. <i>Análisis De Conversación</i> | 45 |
| 5. 4. <i>Entrevista Individual En Profundidad</i> | 46 |
| 5. 5. <i>La Entrevista De Grupo Focal</i> | 47 |
| 6. RESULTADOS | 50 |
| 6. 1. <i>Comportamiento Activo</i> | 50 |
| 6. 2. <i>Experiencia</i> | 52 |
| 6. 3. <i>Concepto</i> | 55 |
| 6. 4. <i>Factores Que Influyen En El Imaginario</i> | 57 |
| 6. 5. <i>Beneficios-Efectos</i> | 59 |
| 6. 6. <i>Sentimientos Y Valores</i> | 62 |

| | |
|--|-----------|
| 6. 7. <i>Discusión De Los Resultados</i> | 65 |
| 7. CONCLUSIONES | 73 |
| REFERENCIAS | 75 |
| ANEXOS | 83 |

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, han estado resurgiendo las relaciones entre la actividad física y la salud. Dicho resurgimiento ha sido motivado, en gran medida, por el incremento de los casos de enfermedades cardiovasculares. Tal incremento, además, ha impulsado el apoyo recibido por la medicina preventiva, la cual, tiene por objetivo reducir los costos de la medicina tradicional curativa. Para ello, la medicina preventiva se vale de la extensión de un concepto más abierto y dinámico de lo que es la *salud*, enfocándose en la creación y promoción de ambientes y estilos de vida saludables con el propósito de formar en las personas la denominada “consciencia social de salud” (Crawford, año citado por Devís, 2007).

En la actualidad, la inactividad física es un problema de salud pública a nivel mundial. La OMS (2014) indica que cada año mueren alrededor de 3.2 millones de personas por enfermedades vinculadas al sedentarismo. De igual forma, esta organización indica que la actividad física puede consistir en cualquier movimiento corporal que se produzca por la activación de los músculos esqueléticos, lo que conlleva al consumo de energía almacenada en el cuerpo. De esta forma, acciones como trabajar, jugar, viajar, realizar labores domésticas y recreativas implican la ejecución de actividad física. Frente a esta definición, se entiende que la inactividad física es la ausencia de movimientos corporales a causa de múltiples factores. Algunos de estos son: el desarrollo de actividades laborales y domésticas que exigen poco esfuerzo físico, el empleo del tiempo de ocio en actividades sedentarias y el uso de medios de transporte “pasivos”.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014), la falta de actividad física está relacionada con la aparición de problemas como- la hipertensión y los niveles elevados de azúcar en sangre. Además, a la inactividad física suelen asociarse a conductas nocivas como el consumo de tabaco. Por tales razones, se le atribuye a la falta de actividad física unos 3,2 millones de fallecimientos al año, el 6% del total de muertes anuales.

Esta problemática es aún más preocupante si se considera que la OMS (2008), ha establecido que en el mundo el 31% de las personas – el 28% del total de hombres y el 34% del total de mujeres- de más de 15 años no realizan la suficiente actividad física. Ahora, cuando los datos se centran solo en países de altos ingresos, el sedentarismo aumenta hasta el 41% en el caso de los hombres y el 48% en el de las mujeres, más del doble que en los países en vías de desarrollo (18% para el caso de los hombres y 21% para el de las mujeres). Tales porcentajes de inactividad física se traducen en un mayor riesgo de muerte para las personas. Situación sumamente intrigante, si se considera que, según la OMS (2008), con tan solo 30 minutos de actividad física moderada diaria se puede reducir el riesgo de mortalidad entre un 20 y 30%.

Ahora bien, es necesario tener en cuenta que en la actualidad las personas están inmersas desde muy corta edad en un mundo definido por la tecnología. Los juegos electrónicos, la televisión, las computadoras personales y la Internet han asumido un lugar de suma importancia en la vida de las personas y, particularmente, en la de los niños en edad escolar. El tiempo que se dedica a la interacción con estos elementos -tecnológicos ha aumentado considerablemente en los últimos años. Lo cual, a su vez, ha conducido a la

disminución del tiempo empleado para la realización de actividad física (Barr, Neumark y Wall, año citado por López, Serra y Ribeiro, 2015).

Adicionalmente, se calcula que entre los años 2003 y 2004, el porcentaje de sobrepeso en la población de entre 2 y 19 años de edad era del 33,6%, mientras que el porcentaje de obesidad en esta misma población rondaba el 17,1%. Debido a estos índices, se han propuesto políticas públicas enfocadas a disminuir la prevalencia y la incidencia del sobrepeso y la obesidad con el ánimo de reducir el riesgo de *enfermedades crónicas no transmisibles*, ECNT, (López, 2008).

A partir de la información expuesta anteriormente, puede concluirse que los niveles de sedentarismo son elevados en prácticamente todos los países tanto desarrollados como en vías de desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos no realizan la actividad física suficiente. En las grandes ciudades del mundo, el aumento de la inactividad es un problema aún mayor. La acelerada urbanización en estas ciudades ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física tales como la súper población; el aumento de la pobreza; el aumento de la criminalidad; la gran densidad de tráfico; la mala calidad del aire; la inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas (López, 2008).

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas al sedentarismo se convierten en un problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Debido a esto, se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones. Medidas que, además, deben afrontar la carencia de consciencia que distintas poblaciones vulnerables (jóvenes, mujeres, adultos mayores,

etc.) tienen respecto a la importancia de realizar actividad física. Por estas razones, es importante que, a la hora de desarrollar y aplicar la iniciativa "Por tu salud, muévete", lanzada por la Organización Mundial de la Salud en el año 2003, los Estados Miembros consideren específicamente las necesidades de estas poblaciones.

En la actualidad, la promoción de la práctica regular de actividad física –se ha convertido en uno de los objetivos esenciales de la política educativa en diferentes países (Vizueté, año citado por Gálvez, 2004). Numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad física contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad (Gaspar de Matos y Sardinha, año citado por Gálvez, 2004). Una práctica de actividad física realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables, que necesariamente derivan en el mejoramiento de las condiciones de vida y bienestar de las diferentes comunidades. De igual forma, se reduce sustancialmente el gasto médico asociado al control de las ECNT. (Gálvez, 2004). Existen, a su vez, investigaciones que establecen relaciones significativas de la actividad física con otros hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol (Casimiro, año citado por López, s.f.).

Planteado el panorama de la práctica de actividad física en el mundo, podría asegurarse que uno de los escenarios clave en el fomento de la actividad física a corta edad es la escuela. Es por esto que se debe lograr el mejoramiento de la calidad de la educación, especialmente en lo relacionado con el compromiso de la formación integral de los estudiantes, así como el fomento de adecuadas prácticas de salud, que incluyen el ejercicio

y la actividad física regular. Lo anterior, ya que la población escolar se encuentra en constante cambio y, por tanto, la escuela a la que asisten debe adaptarse a sus necesidades, no solo actualizando sus contenidos curriculares sino, además, revisando las competencias de los formadores que los acompañan en su proceso de formación. No obstante, esta no es la situación de la mayoría de escuelas. Éstas, no solo omiten la actualización pertinente de sus contenidos, sino que, además, obvian la evaluación de las competencias de los docentes que las integran.

Ahora bien, a los niños en edad escolar se les presenta la educación física como una asignatura cobijada dentro del plan de estudios que tiene por objeto –el desarrollo de actividad física dirigida. Por tanto, el propósito de dicho curso repercute directamente en el **mantenimiento** y **desarrollo** del cuerpo, lo cual, a su vez, se traduce en el fomento de prácticas de vida saludables que contribuyen a la prevención de enfermedades a cualquier edad. Particularmente, en el caso de los niños en edad escolar, tal realización de actividad física previene problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad, los cuales tienen gran repercusión negativa en la infancia. Esta prevención del sobrepeso y la obesidad garantiza el pleno desarrollo de todas las estructuras biológicas de los niños, tal como el sistema óseo o el tono muscular y, así mismo, fomenta tanto la constitución de una población infantil saludable como la de una población adulta igualmente sana.

En este plano de ideas, en el presente trabajo se busca entender no solo las condiciones fisiológicas o comportamentales que afectan el fomento o no de la actividad física en las escuelas, específicamente en los docentes, sino también dar paso a la investigación de los imaginarios –sociales, la comprensión de las construcciones mentales que soportan la cultura y las costumbres asociadas a este fenómeno. Cabe destacarse que

este tipo de investigación ha venido creciendo en extensión e importancia en los últimos años a raíz de los nuevos paradigmas que surgen día a día en el mundo actual, en donde se entiende que, para lograr la transformación de las prácticas de los colectivos sociales, es necesario comprenderlas en sus propios entornos.

De esta manera, el presente trabajo se posiciona -en el contexto de lo que significan los imaginarios sociales respecto a la actividad física. Imaginarios que se vinculan a la dimensión local de la cultura, a la vida cotidiana, a las construcciones simbólicas y a las prácticas que hacen los colectivos humanos. Esta situación es la que permite que la presente investigación, de carácter cualitativo, -pretenda dar a conocer los imaginarios sociales -que se presentan al interior de un grupo de docentes acerca de la -actividad física. Puntualmente, la investigación se centra en la población comprendida por docentes de primaria del Colegio Villa Elisa sede B, jornada mañana, quienes en su quehacer pedagógico tienen a cargo infantes cuyas edades oscilan entre los 5 y 12 años. Para ello, se implementaron diferentes estrategias de recolección de datos como las entrevistas individuales. Estas entrevistas se aplicaron a seis sujetos objeto de estudio previa programación. Posteriormente, se utilizaron tres grupos focales compuestos por dos personas cada uno. Cabe aclarar que las entrevistas individuales se aplicaron a seis docentes con el objetivo de recolectar información de manera colectiva, lo que permitió comparar datos. En la aplicación de estos instrumentos se abordaron cada una de las cinco subcategorías -en las que se dividió el concepto de -la actividad física. Estas son: **comportamiento activo, experiencia, concepto, factores que influyen en el -imaginario, beneficios-efectos, sentimientos y valores.**

A través de la investigación y como parte de los resultados se puede evidenciar que existe una relación -similar entre el concepto de actividad física y el contexto en el que cada uno de los sujetos vivió su niñez. Además, se pudo demostrar -en el análisis de los discursos que cada una de las subcategorías van ligadas -al entorno y al ámbito familiar, ya que estos han sido pilares fundamentales en la adquisición de hábitos y valores, demostrando, así, lo mencionado por autores como Perelló, Ruiz, Ruiz y Pertegaz (2002) o Aranzazu (2004).

En este orden de ideas, este trabajo, inscrito en la línea de investigación en actividad física, -busca identificar los imaginarios sociales- que tienen los docentes del Colegio Villa Elisa sede B frente a la actividad física, con el fin de encontrar varios elementos que brinden información para, a futuro, crear, organizar y poner en marcha programas que estimulen la práctica de la actividad física en los docentes. Programas que estén dirigidos a aquellos docentes que, desde su experiencia pedagógica, puedan compartir y -fomentar estas actividades con la comunidad educativa a la que pertenezcan para, así, configurarse como una estrategia efectiva para la prevención de las ECNT no solo en la institución Villa Elisa sede B sino, también, a nivel de la localidad de Suba.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La actividad física consiste en cualquier tipo de movimiento corporal. Además, la actividad física tiene por objetivo lograr el desarrollo integral y armónico de las capacidades físicas del cuerpo. Su práctica permite al sujeto exaltar sus capacidades en los diferentes ámbitos de su vida, tal como lo es el familiar, el social y el productivo. En la actualidad, se ha evidenciado que la ausencia de actividad física conlleva consecuencias negativas para la salud de las personas, por tal razón, el desarrollo de esta actividad se ha convertido en una necesidad primordial para la sociedad.

Ahora, debido a su importancia y pertinencia con este trabajo, vale la pena revisar la historia de la actividad física. Para ello, es necesario remitirse a la historia del hombre. Evidentemente, la actividad física tuvo gran importancia en el proceso de evolución de la especie humana en cada una de sus etapas. Resulta sumamente interesante descubrir cómo la actividad física, desde los albores de la humanidad, constituyó un medio de desarrollo que permitió al ser humano llegar a lo que es en la actualidad. Al respecto, Martínez (2003) realiza una descripción e interpretación de la actividad física que se realizaba en las primeras épocas del hombre. Asegura que ha sido posible estudiar la actividad física del ser humano prehistórico por medio de dos métodos:

a) El estudio de la arqueología y la antropología. Las cuales han ayudado a formular conclusiones para conocer la vida social de la población humana en épocas pasadas.

b) El estudio de las poblaciones modernas primitivas, la cuales tienen un nivel de desarrollo similar al de las prehistóricas.

Se deduce así que la actividad física tuvo origen en la prehistoria y se orientaba fundamentalmente en la danza, el juego y otras acciones como la caza, etc. Esta afirmación permite trazar un antes y un después en la actividad física humana. Estas primeras manifestaciones de la actividad física están estrechamente ligadas a la supervivencia de las poblaciones humanas primitivas, por lo cual, se describe su influjo a continuación:

La danza: esta actividad fue el comienzo de la expresión corporal que permitió, a la vez, el ejercicio físico. Además, esta actividad se ejecutó en el marco de ritos religiosos acompañados de sonidos rítmicos provenientes de instrumentos.

El juego: para todo ser vivo, el juego es esencial en su desarrollo físico, tanto así, que llegó a constituirse en un medio para la preparación física de los jóvenes y su transición a la vida adulta.

La caza: esta actividad requería de una preparación física extrema para poder llevarse a cabo, ya que le exigía al hombre enfrentarse a grandes y feroces animales valiéndose tan solo de su cuerpo y las herramientas de las que dispusiera según la época. Indudable es, además, que la caza permitió el desarrollo y supervivencia del ser humano.

La natación: desde los chapoteos iniciales de los primeros hombres hasta el dominio pleno de la técnica, esta habilidad permitió el desarrollo de la humanidad.

Los saltos: se presentan inicialmente de manera involuntaria, por el simple hecho de jugar o de sentir el movimiento. Se cree, por estudios realizados, que el hombre primitivo saltaba de 1.30 a 2mts.

Correr: esta era una de las actividades más importantes en la prehistoria ya que era esencial para la lucha por la existencia. Por esta razón, puede decirse que los hombres prehistóricos pudieron ser los mayores corredores de la historia de la humanidad.

Lanzar: esta actividad permitía a los hombres someter a sus presas sin tener que arriesgar la vida. Esta se desarrollaba por medio de lanzamientos planificados y herramientas como piedras, palos, mazas, jabalinas etc.

La lucha: se utilizó como entrenamiento físico, juego y medio de placer. También se empleó para demostrar autoridad, fortaleza, masculinidad y adquirir respeto entre las tribus o grupos que convivieran las personas.

A partir de estas habilidades, cimentadas a lo largo de la historia humana, se considera el aspecto de la capacidad motriz y la posibilidad de movimiento como punto de confluencia de la historia de la actividad física en la prehistoria. El movimiento corporal y la actividad física constituyeron un acto instintivo que se creó por las necesidades de adaptación evolutiva para garantizar la supervivencia.

De ahí la importancia que en la actualidad tiene la promoción de la actividad física, con el ánimo de volverla un hábito que permita mejorar la calidad de vida de cualquier ser humano sin importar raza, género, sexo, edad. Por esta razón, en las últimas décadas, la OMS se ha dedicado a promover hábitos de vida saludables a través de la práctica de la actividad física. Con este fin, esta organización ha informado que la actividad física tiene

enormes beneficios para la salud en diferentes grupos poblacionales, y, particularmente, en para los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años, e informa acerca de sus ventajas, como la de generar un efecto estimulador en los niños y adolescentes. Otras ventajas señaladas del realizar actividad física, consisten en la estimulación del crecimiento de los huesos, músculos y algunos órganos internos. Igualmente, se ha descubierto que, dentro de ciertos límites funcionales, al exponer a los niños al estrés que supone el ejercicio, se fortalece el desarrollo de capacidades motrices, respiratorias, cardíacas, y circulatorias (Perelló, Ruiz, Ruiz ~~y~~ & Pertegaz, 2002).

En Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional del 2010 (ENSIN 2010), tan solo el 21% de la población de entre 18 y 64 años realizó, por los menos, 150 minutos semanales de actividad física (AF) en su tiempo libre. El 34,3% de la población cumplió los criterios de AF como medio de transporte y un 54,8% lo hizo para AF global (AF en tiempo libre y AF como medio de transporte). Además, estos porcentajes señalan que el desarrollo de AF es menor en el caso de las mujeres en comparación con los hombres. Además de las diferencias de AF según el sexo, la ENSIN (2010) presentó diferencias en los porcentajes de realización de AF motivadas por factores como el tiempo libre según la edad, el nivel del Sisbén, el grado de escolaridad, el estado nutricional, la ocupación y la subregión que habiten las personas. Con relación a la AF como medio de transporte, esta misma encuesta evidenció mayores índices de ésta en personas de entre 50 y 64 años con nivel socioeconómico y educativo bajo y en distintas subregiones del país. Un estudio reciente, publicado en Colombia, que utilizó los datos de la ENSIN del 2010, señaló desigualdades en la práctica de AF en cuanto a su relación con el tiempo libre y los medios de transporte utilizados según el sexo y -el nivel socioeconómico. Adicionalmente,

dicho estudio identificó como factores asociados a la AF en tiempo libre, tanto en hombres como en mujeres, la edad, la escolaridad y la ocupación. Como factores asociados a la AF como medio de transporte, este estudio señaló características como la ocupación en hombres y mujeres, la escolaridad, la edad y el índice de masa corporal -este último, exclusivamente en hombres-.

También, el estudio recalcó la necesidad de explorar otro tipo de factores que podrían contribuir con la comprensión del fenómeno y que han sido identificados en la literatura a nivel nacional e internacional. Factores- como el estado civil, la autopercepción del estado de salud y el tiempo semanal empleado como medio de transporte. Así mismo, se señala la importancia de revisar las posibles diferencias existentes entre las distintas subregiones del país y la interacción entre características sociodemográficas, las cuales, podrían contribuir a la intervención específica en ciertos grupos poblacionales (ENSIN, 2010).

En Bogotá, encuestas realizadas por el programa *Muévete Bogotá* y la Alcaldía en el año 2009, mostraban que una de las causas principales de la alta tasa de inactividad física es de orden urbanístico. La ciudad se expande sin construir o habilitar espacios suficientes y adecuados para que la población realice actividades físicas recreativas y deportivas. Por esto, para numerosas personas, la escuela todavía es uno de los mejores espacios existentes para la práctica físico-deportiva. De hecho, en algunas localidades, la escuela es el único espacio especialmente habilitado para la práctica deportiva. Esta particular condición de desarrollo de la ciudad le impone al sistema escolar una obligación en cuanto al resguardo y la promoción de la actividad física de la población en general, pero, en especial, la de los niños y jóvenes.

Es de suma importancia saber que el opuesto de la actividad física es una conducta sedentaria. Sin embargo, existe una gran controversia y diversidad en el uso de la palabra *sedentario*. Habitualmente, se suele usar varios conceptos similares como sinónimos, por ejemplo: sedentarismo, hábitos sedentarios, conductas sedentarias, actividades sedentarias, ocio sedentario, etcétera (Pate, año citado por Mozes, 2006).

No existe una definición clara y universal del sedentarismo. Esto, quizás porque siempre ha sido más fácil hablar del concepto contrario: la actividad física. Una explicación del término proviene de algunos autores quienes toman la totalidad del gasto energético diario y derivan el sedentarismo como la fracción entre el consumo energético realizado en actividades que requieren de al menos 4 equivalentes metabólicos (MET) y el consumo energético total (Romero, 2009). Otros autores se centran en el gasto durante el tiempo libre, definiendo el sedentarismo en función del cociente entre las actividades de ocio realizadas con gasto de 4 o más MET y la energía total consumida durante el tiempo de ocio (Martínez, Martínez & Varo, 2003)

Desde otra perspectiva, el sedentarismo es considerado como la condición de las personas que no realizan actividad física de manera sistemática, ni tampoco con la frecuencia ni la intensidad necesaria para estimular un cambio fisiológico positivo en el organismo. A partir de esta definición, se asume que la condición sedentaria puede estar relacionada con factores como el estilo de vida, los niveles socio-culturales, el comercio, la familia, los avances tecnológicos, las políticas de salud y las propias personas. De la presencia de estos factores resulta el aumento de las probabilidades de adquirir enfermedades— cardiovasculares. Además, el sedentarismo se considera uno de los

problemas de salud pública más importantes, tal y como la establecieron en 1998, Fernández, Gordon, González, Moncada, Pearson y Salas (citados por Vega, 2010).

Según la OMS (2004), un adulto sedentario obtiene beneficios de salud si realiza 30 minutos de actividad física, con una intensidad moderada, todos o casi todos los días. Al respecto, se pueden mencionar resultados presentados por esta entidad en relación a la prevalencia del sedentarismo en mujeres (70%), cifra superior a la de los varones (40%). De otra parte, se ha estimado que el sedentarismo puede ser responsable del 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y, así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. Igualmente, la OMS (año) advierte que la falta de actividad física trae otras consecuencias negativas como:

- el aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, a tal punto, que puede generar obesidad.
- la disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (várices).
- dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes y síndrome metabólico.
- sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- disminución del nivel de concentración.

De ahí la importancia de que, en instituciones como el Colegio Villa Elisa IED, el docente como ente orientador, guía, líder y ejemplo a seguir de los estudiantes promueva de manera adecuada y estratégica la actividad física. Para lo cual, debe tener claridad de que esta actividad funciona como un pilar de liderazgo en la realización de actividades y desarrollo social dentro de un grupo de personas y, además, que no debe confundirse con el ejercicio ya que se requiere de una variedad de actividades en procura de la AF planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de mejorar y mantener uno o más componentes de la aptitud física.

De igual forma, se debe tener en cuenta que, por su parte, la actividad física abarca tanto el ejercicio como también otras actividades que implican movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, de trabajo, de formas de transporte activas, de tareas domésticas y de actividades recreativas. El ejercicio físico, de otro lado, forma parte vital de la AF —y ha sido definido como un conjunto de actividades físicas planificadas, estructuradas y con rutinas repetitivas que se realizan para mejorar o mantener alguno de los componentes de la condición física, *physicalfitness* (Caspersen, año citado por Lopategui, s.f.)

Así, es importante saber que el Colegio Villa Elisa sede B se encuentra ubicado en la localidad de Suba, la cual se encuentra localizada en el extremo Noroccidental de la ciudad de Bogotá, D.C. La localidad de Suba tiene una extensión de 10.056 hectáreas, de las cuales 3.785 (el 37,6%) son rurales y 6.271 (el 62,4%) están dentro del perímetro urbano. Suba es, así, la cuarta localidad más grande de la ciudad, después de Sumapaz, Usme y Ciudad Bolívar. Esta localidad limita al norte con el municipio de Chía y el río Bogotá; al sur, con la calle 100 y el río Juan Amarillo, límites que la separan de la localidad

de Barrios Unidos y Engativá, respectivamente; al occidente, suba colinda nuevamente con el río Bogotá en límites con el municipio de Cota; finalmente, al oriente, la localidad de Suba limita con la autopista norte (perteneciente a localidad de Usaquén). El área Rural de la localidad está ubicada en el área noroccidental. Esta limita al sur con el humedal La Conejera y las UPZ (Unidades de Planeamiento Zonal) Tibabuyes, Suba y Casablanca; al oriente, la extensión rural de la localidad colinda con las UPZ Guaymaral, La Academia y San José de Bavaria.

La UPZ 28 El Rincón se encuentra dentro de una zona de concentración de problemas sociales. Esta zona está constituida por los territorios priorizados en la localidad debido al elevado riesgo de problemas sociales, económicos, ambientales y de salud. Con relación al saneamiento básico, la UPZ El Rincón cuenta con infraestructura de conducción de aguas residuales, infraestructura de drenaje de aguas lluvias, sistema integral para la recolección transporte (tres veces/semana) y disposición final de residuos sólidos de cualquier naturaleza (vertimientos sólidos y líquidos) a cuerpos de agua o suelo, así mismo, cuenta con una planta de tratamiento de agua.

Con respecto a la problemática ambiental de la localidad, se han encontrado botaderos de basuras en lotes sin construir y potreros debido a que la comunidad no hace uso adecuado del servicio de recolección de basuras. Esto, a su vez, —trae como consecuencia la proliferación de plagas en las viviendas. También se evidencia que en Suba hay un manejo y tenencia inadecuada de mascotas, lo cual fomenta el contagio de rabia y la propagación de otras enfermedades por contacto con excrementos.

El Colegio Villa Elisa IED (Institución Educativa Distrital), de carácter oficial, presta su servicio educativo a través de cuatro sedes. La sede principal -y sede B están ubicadas en el barrio Villa Elisa en las direcciones calle 132 c # 92 a 71, y, calle 135 # 94 C – 57, respectivamente; las sedes C y D se encuentran ubicadas en el barrio Rubí Japón en las direcciones calle 128 bis # 93 – 80, y, calle 128 bis # -93 – 07, respectivamente. La institución ofrece los niveles educativos de preescolar, básica primaria, básica secundaria y educación media, tanto en jornada mañana como tarde en todas sus sedes.

El Colegio -Villa Elisa -IED imparte una educación integral con base en las diferentes dimensiones del ser humano. Su principal objetivo es hacer del estudiante una persona capaz de convivir en armonía con sus semejantes y el medio que lo rodea, capaz de desempeñarse útil según su rol social.

Dentro del horizonte Institucional del Colegio Villa Elisa se encuentran factores claves de éxito institucional, principios, valores y creencias que buscan orientar el servicio hacia el establecimiento de un perfil definido de estudiante de acuerdo a lo que se asume como el emprendimiento empresarial. La institución cuenta con un grupo de 70 docentes divididos en dos jornadas, -de los cuales 32 imparten clase en el nivel de básica primaria, 32 en el de secundaria y 6 se enfocan en los cursos de educación física.

En este contexto, surgen las interpretaciones que los -docentes construyen sobre su entorno laboral, es decir, el acuerdo o desacuerdo con la actual organización del trabajo, las condiciones de este (materiales, técnicas, salariales, etc.) y la experiencia en relación con el ambiente en que laboran. Así mismo, las condiciones de trabajo son concebidas como el conjunto de las circunstancias y características ecológicas, materiales, técnicas,

económicas, sociales, políticas, jurídicas y organizacionales en el marco de las cuales se desarrollan la actividad y las relaciones laborales. Surgen así diversos criterios de clasificación de las condiciones laborales, que tienen que ver con el ambiente físico y social, de organización y las demandas cuantitativas y cualitativas, exigencias de rol, cargas y tiempos de trabajo que afectan la salud, la seguridad, el tipo y calidad del contrato laboral, y lo que se denomina bienestar laboral (Casales, citado por Restrepo, 2013).

Los docentes del colegio Villa Elisa sede B jornada mañana presentan diversas opiniones y conceptos acerca de -lo que es y lo que implica la actividad física. De acuerdo a información obtenida en la aplicación de las encuestas, algunas de estas opiniones se relacionan con el ser activo, el estar activo físicamente, la actividad física enfocada a la belleza.---

Se reconoce en el área de primaria que hay docentes quienes desempeñan labores de acompañamiento a los estudiantes y, además, tienen la necesidad de poseer conocimientos de diferentes áreas, incluyendo aquellas que tienen relación con la actividad física. Poder conocer cuál es la percepción respecto a la actividad física de cada uno de ellos y cómo influyen éstas en el proceso integral de formación de sus estudiantes respecto a la actividad física, es el fin principal de este trabajo. De ahí que se plantee la siguiente como pregunta de investigación: **¿Cuál es el imaginario social de los profesores -de la Institución educativa Villa Elisa, sede B, jornada mañana, frente a la actividad física?**

2. JUSTIFICACIÓN

Entender la labor de un docente implica tener en cuenta el ámbito social y cultural en el que se desarrolla el proceso educativo bajo su liderazgo. Lo anterior debe hacerse sin aislar lo pedagógico y su rol de maestro, así como la repercusión de sus prácticas habituales en la calidad de vida de sus estudiantes. A partir de esta idea surge la necesidad de investigar acerca de aquellas dudas o conceptos erróneos que puedan tener los docentes acerca de la actividad física.

De esta manera, la investigación se desarrolla en el contexto de la sede B del Colegio Vila Elisa, en la jornada mañana, y tiene por objeto indagar a fondo sobre lo que es la actividad física según los maestros que allí laboran con estudiantes de primaria; esto, con el fin de hacer un aporte importante a la realidad específica del colegio, ya que la actividad física tiene, en la actualidad, un lugar predominante en la formación del individuo como ser social debido a que le permite relacionarse de manera espontánea y libre, aumenta la autoestima y previene el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Así, la actividad física se configura como solución a algunos problemas o padecimientos que se relacionan con la condición física.

Con esta investigación se pretende analizar el papel que cumple el docente en un contexto específico, para lo cual, se toman como objeto de investigación sus propias

competencias y la forma en que aplica conceptos. De igual modo, la investigación se propone descubrir la forma en que desarrolla su práctica docente en el aula, indagando, así, sobre los procesos y metodología propuestos en el desarrollo de sus clases.

Dentro de otros factores que motivan la elaboración del presente escrito, está el hecho de que, en el ámbito escolar de la localidad de Suba, localidad número 11 de la ciudad de Bogotá, se ha evidenciado, por medio de la observación directa y testimonios, que los niños del colegio Villa Elisa sede B, jornada mañana, se encuentran en situación de riesgo en cuanto a su bienestar corporal y mental, por cuanto no realizan actividad física, ni ejercicio deportivo en su tiempo libre. Esto los hace propensos a sufrir enfermedades y a llevar una vida sedentaria en el futuro. Además, dicha institución no cuenta con un espacio adecuado para desarrollar los descansos ni las clases al aire libre. Adicionalmente, los niños manifiestan que en sus ratos libres permanecen solos y sus actividades tienen que ver con el uso de la televisión, video juegos o dormir. Por tales motivos, se hace evidente la necesidad de que los docentes de la institución en mención creen estrategias para fomentar la práctica de la actividad física en sus estudiantes.

Al tener en cuenta la problemática planteada en relación a los bajos niveles de AF, es pertinente y relevante tanto para la institución como para su cuerpo docente conocer cuáles son los imaginarios sociales sobre actividad física que estos últimos poseen, ya que resultan fundamentales para que, posteriormente, se pueda crear, organizar y poner en marcha programas que estimulen la práctica de la actividad física en el colegio. Esto, a su vez, con el fin de que los docentes, desde su experiencia pedagógica, puedan compartir, fomentar y promover actividades para el resto de la comunidad educativa e impactar, así, no solo la institución mencionada, sino, también, a la localidad de Suba en su conjunto.

Finalmente, cabe recalcar que en el Colegio Villa Elisa se encuentran seres humanos con valores, creencias y sueños. Por tal razón, los maestros son constructores de pensamiento, guías y ejemplo para sus alumnos y los padres de éstos. Lo anterior constituye un motivo más para que se realice la presente investigación, la cual, pretende servir como herramienta para orientar de manera asertiva a los docentes en su rol como transmisores de ideas adecuadas respecto a la actividad física y la importancia que esta tiene en la rutina diaria como pilar fundamental del mejoramiento de la calidad de vida.

3. OBJETIVOS

El presente trabajo, inscrito en la línea de investigación en actividad física, tiene por objetivo:

3.1. *Objetivo General*

Comprender los imaginarios sociales de los docentes del Colegio Villa Elisa sede B, jornada mañana, con respecto a la actividad física.

3.2. *Objetivos Específicos*

- Reconocer los factores sociales que influyen en el imaginario de actividad física en los docentes.
- Identificar las experiencias que tienen los docentes respecto a la actividad física.
- Reflexionar sobre la importancia que tiene el docente como líder dentro de la comunidad educativa.

4. MARCO TEÓRICO

Principalmente, esta investigación se centra en la comprensión del imaginario social que tienen los docentes acerca de la actividad física, de ahí la importancia de tener en cuenta las etapas evolutivas de cada individuo y de cómo ha sido su formación y la experiencia que ha tenido a través de su vida. Por eso, se considera que la conducta varía según la edad del individuo, el entorno en el que se desenvuelve y los estímulos a los que está expuesto. Debido a esto, no se podrá comparar el patrón cognitivo y conductual de un niño con el de un joven, menos aún, con el de un adulto, ya que su psique se encuentra en una etapa diferente de desarrollo. Uno de los factores que condiciona esta diferencia es el medio en el que se desenvuelve el sujeto. Este medio condiciona de manera significativa sus capacidades de pensamiento, razonamiento, imaginación y comportamiento, a la vez que propicia la habilidad de adaptación a él. Por tanto, este configura el equilibrio entre las funciones de la psique de cada individuo y el medio externo que le rodea.

La conducta del ser humano es muy variable y atribuye esta habilidad adaptativa, principalmente, al instinto de supervivencia que viene dado desde el momento de su concepción. Por lo tanto, la conducta es flexible y el pensamiento es el que le otorga al ser humano la capacidad de manejar su conducta racional; el momento en el que interfiere el entorno es cuando los seres son moldeables debido a la gran influencia de estímulos que recaen sobre ellos (Mejía & Mena, 2009).

Se hace importante recalcar -lo que mencionan Mejía y Mena (2009), en cuanto a que la conducta de todo ser humano es flexible y en mayor medida la de un niño, quien de forma analógica es como una esponja que va adquiriendo conocimiento y forjando hábitos. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que existe una concepción generalizada acerca de la relación directa entre la práctica de la actividad física y los efectos benéficos que proporciona para la salud. Desde diversos sectores como la medicina, la educación física, fisioterapia, psicología, etc., se destaca el papel esencial que el correcto ejercicio físico posee, ya que la mayoría de las alteraciones físicas que se producen con frecuencia en las personas pertenecientes a una sociedad sedentaria y altamente mecanizada se relacionan con la inactividad física. Los medios de comunicación se han encargado de explotar este valor en alza como producto de consumo y, de esta forma, todos los sectores sociales están informados sobre la necesidad de incluir el ejercicio físico como hábito para conseguir una vida sana y una óptima calidad de vida (Costa & López, 1986). Desde tiempos inmemoriales, el ser humano ha vinculado la práctica de la actividad física al buen estado corporal y la salud (Rodríguez, 1999).

Los grandes avances en materia de investigación que se han producido a lo largo del siglo XX corroboran los efectos fisiológicos benéficos relacionados con una práctica de actividad física adecuada, regular y sistematizada (**Bouchard y Colds& Shephard**, citados por Aranzazu, 2004). Sin embargo, la mayoría de las investigaciones sociológicas destacan unos índices muy bajos de participación en la práctica de actividad físico-deportiva, los cual, se han visto amortiguados por el surgimiento de modelos de comportamiento social dirigidos al cuidado del cuerpo y la imagen física que, por otro lado, no están exentos de manipulación mercantilista.

De hecho, en los últimos años, ha sido evidente un fuerte desarrollo de la promoción y el marketing comercial en busca de explotar las demandas de la población en lo que a la práctica de ejercicio se refiere (Fonseca & Paula-Brito, citados por Rius, 2005). Cabe señalar, además, que no solamente la investigación con un enfoque biológico-anatómico se ha preocupado por el estudio de los efectos de la práctica de actividad física sino que, también, otras disciplinas científicas como la Psicología o la Sociología incluyen el ejercicio físico como elemento de análisis debido a los efectos que producen en el ser humano. No obstante, tal y como afirma Sánchez (año, citado por Aranzazu, 2004), debido a la falta de un marco conceptual y teórico de investigación, no se encuentran estudios concluyentes que expliquen adecuadamente las relaciones causales que subyacen al beneficio del ejercicio físico en la salud psico-social.

Así mismo, se puede señalar que los estilos de vida están constituidos por la adquisición de diversos hábitos que pueden ser saludables o no saludables. Los hábitos de salud y los hábitos de vida están íntimamente ligados. De tal forma sería más apropiado hablar de hábitos saludables de vida. (Coreil, Jaco & Levin, citados por Vargas, s.f.), asocian el concepto de *hábitos saludables de vida* con el concepto de *calidad de vida*. Dawson (año, citado por Aranzazu, 2004) considera que se debe dar un paso más allá con respecto al modelo *salud-enfermedad* y utilizar indicadores de un concepto de salud integral *bio-psico-social*. Tal concepto puede darse dentro de un entorno educativo donde se pueda intervenir en la generación de hábitos y conductas dirigidas a la creación de estilos de vida saludables en los que, entre otras cosas, se incluya la actividad física.

De este modo, entre los hábitos que se consideran más favorables para la salud, Shephard (año, citado por Aranzazu, 2004), contempla los de una alimentación correcta,

una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas. De la Cruz (año) y sus colegas (citados por Aranzazu, 2004), señalan como hábitos de salud, en edades escolares, la alimentación equilibrada, la práctica del ejercicio físico frecuente, los descansos y esfuerzos adecuados, las posturas escolares y la higiene personal. Estos hábitos saludables que conducen a estilos de vida positivos tendrán como finalidad incrementar la expectativa de vida en condiciones físicas adecuadas. Sánchez (citado por Aranzazu, 2004) considera el *concepto de calidad de los años vividos*, el cual consisten en “no considerar solamente el total de años que una persona vive, sino, además, los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida” (p76).

Estos son factores que mediatizan la consecución de calidad de vida, la actividad física y el deporte, los cuales contribuyen de forma decisiva al bienestar de la sociedad (Puig, 1998, citado por Aranzazu, 2004). No hay duda de que la práctica de actividad física realizada con la adecuada frecuencia, intensidad y duración, encuadrada dentro de los modelos o estilos saludables de vida (Gutiérrez, año citado por Aranzazu, 2004). También, es importante destacar que existen investigaciones cuyas conclusiones señalan que la práctica de actividad física establece relaciones significativas con otros hábitos saludables dentro del *contínium de estilos de vida saludables*. Casimiro y Castillo (año) y Balaguer (año) (citados por Aranzazu, 2004) encuentran una asociación directa entre el hábito de práctica física, buenos índices de condición física, adecuados hábitos de higiene corporal y alimentación equilibrada.

De tal forma, se concibe el colegio como el escenario propicio para fomentar en los estudiantes mejores y saludables hábitos de vida sin necesidad de desarrollar

comportamientos rígidos. Por tanto, este escenario puede representar una plataforma adecuada para el fomento de la actividad física en los estudiantes como parte importante de la vida, para lo cual, se vale de la ejecución de esta práctica mediante el desarrollo de actividades físico-deportivas durante el tiempo libre.

5.1. Acercamientos Conceptuales

De este modo, la construcción y proceso del presente marco teórico y, en general, de la investigación, recurre a la revisión conceptual de lo que es un imaginario, cómo son entendidos e identificados para, así, comprender la importancia que tienen dentro del pensamiento de cada uno de los docentes de primaria del colegio Villa Elisa sede B.

5.1.1. Imaginarios y Representaciones Sociales

Los imaginarios vistos como la producción de sentido y la construcción social de la sociedad, desde las prácticas discursivas de los sujetos que circulan en las interacciones sociales, generan interés si se desea conocer e identificar cómo y cuáles son los imaginarios que transitan en la escuela acerca de la actividad física.

Para esta investigación y, según Gómez (2001), en cuanto a los imaginarios sociales como categoría de análisis es necesario precisar lo siguiente:

- a. Solo es posible “dar con” y “dar cuenta de” los imaginarios sociales en y a través de la materialización discursiva de esos imaginarios en textos completos; esto es, en y a través de las representaciones efectivas.

- b. Las representaciones –no son posibles sin la intervención / presencia de los imaginarios.

Lo que menciona Gómez (2001) se relaciona directamente con el papel que cumplen los imaginarios en la escuela, ya que en este contexto permiten la representación social y la legitimación. Por ello, es de tal importancia identificar cuáles son los imaginarios que median las relaciones sociales y determinan las prácticas de actividad física.

Este estudio asume los imaginarios sociales como matrices de representación, sustancia de significado, aquello que aporta sentido a estas construcciones. Si bien lo imaginario está siempre estructurado por lo simbólico, es social ya que el lenguaje de los sujetos es intersubjetivo. Por ello, es posible hablar de esquemas de representación, ya que esto implica cierta estructuración que proviene de lo simbólico. Es por esta razón que la indagación acerca de los imaginarios sociales respecto a la actividad física de los docentes corresponde a un ejercicio investigativo en el cual puede acudirse a las representaciones simbólicas que estén manejando.

A partir de la revisión del concepto de *imaginario*, se cree conveniente tomar el siguiente referente: este concepto ha venido circulando por varias teorías desde la sociología con Durkheim, pasando por Berger y Luckman (citados por Pérez, s.f.) hasta llegar a las reflexiones de Bordieu y Levi – Strauss (citados por Ferrante, 2008), entre otros. De los aportes hechos por los mencionados teóricos, puede destacarse una noción importante acerca del imaginario y el cual será tomado para esta investigación como: “Los imaginarios sociales son aquellos esquemas (mecanismos o dispositivos), construidos

socialmente, que nos permiten percibir / aceptar algo como real, explicarlo e intervenir operativamente en lo que en cada sistema social se considera como realidad” (Gómez, 2001, p. 26).

Al concebir este concepto como base teórica de la presente investigación, se comienza a vislumbrar de manera relacional lo que son los imaginarios. Entre los principales autores que han trabajado el concepto de *imaginarios* uno se encuentra Moscovici (año) (citado por Mora, 2002), quien a partir de sus estudios ha complejizado este término. Moscovici (año), (citado por Mora, 2002), parte del principio básico de las representaciones sociales, las cuales, constituyen un tipo de conocimiento en el que se configura cómo la gente piensa y organiza su vida cotidiana; de allí lo interesante de este ejercicio de identificar los imaginarios presentes en los niños y niñas acerca de la actividad física.

Siguiendo las ideas de Moscovici (año) (citado por Mora, 2002), las representaciones sociales incluyen contenidos cognitivos, afectivos y simbólicos que juegan un papel significativo en los sujetos, pero también en la organización de los grupos en los que viven y los cuales tienen unas características propias. Éstas, según lo menciona este autor, son:

- a. característica social.
- b. ser compartidas y distribuidas ampliamente dentro de la colectividad, como una forma específica de pensamiento, sentimientos y actuación de los grupos sociales.
- c. estructura interna y procesos sociales implicados.

Lo anterior presenta varios elementos que son constitutivos en las interacciones que se dan en la escuela y, además, da cuenta de cómo éstas se organizan a partir de la generación de grupos que comparten ciertas ideas. Tal interacción hace que los miembros de la escuela se unan y se sientan reconocidos. Por ello, la función de las representaciones sociales es la de ser inteligibles en la realidad física y social.

Según Jodelet (año), (citado por Mora, 2002), la representación social incluye, en primer lugar, el pensamiento constituido, en el que las representaciones se transforman efectivamente en productos que intervienen en la vida social, como estructuras preformadas a partir de los cuales se interpreta, por ejemplo, la realidad; en segundo lugar, la representación social cobija el pensamiento constituyente, el cual permite no sólo reflejar la realidad, sino intervenir en su elaboración, de manera que los adolescentes, a partir de sus imaginarios y de sus representaciones simbólicas, puedan interpretar la realidad de la escuela, a la vez que intervienen en ella para modificarla.

De la imaginación se deriva el concepto de *imaginarios*. Éste comprende, básicamente, la forma en que los seres humanos moldean sus pensamientos respecto a algo. Los imaginarios se fundamentan en su sentido espontáneo, el cual impide que sean contundentemente explícitos y completos; los imaginarios pueden permanecer como una construcción social, pero, su trascendencia es relativa a los cambios propios del medio. Los imaginarios establecen características de comportamiento e identificación social a partir de las representaciones del pensamiento individual y colectivo. A través del imaginario social una comunidad designa su identidad, elabora una representación de la misma, marca la distribución de los papeles y roles sociales, expresa e impone ciertas creencias. Esa

identidad colectiva marca un territorio y define las relaciones con los demás (Ford, año citado por Mastrini, 2007).

El imaginario construye a los hombres como seres sociales, en la integración de representaciones, en gran medida, a nivel inconsciente. Lo imaginario para Castoriadis (citado por Anzaldúa, 2012) corresponde a significaciones o construcciones de sentido. Lo imaginario “no es la imagen de algo”, sino la creación incesante e indeterminada de figuras, formas, imágenes, que actúan como significaciones, en tanto que, a partir de ella, las cosas, los hechos y los procesos, cobran sentido: “llamamos imaginarias a estas significaciones porque no corresponden por referencia a elementos ‘racionales’ o ‘reales’ y no quedan agotadas por referencia a dichos elementos, sino que están dados por creación” (Castoriadis citado por Anzaldúa, 2012).

De igual forma, se asegura que tal percepción -imaginaria está en la mente de las personas, no en la realidad objetiva (Gorostiaga, 2012). Cada sujeto ve lo que quiere ver, y realiza su propia lectura de los hechos a partir de sus códigos perceptivos. Para el imaginario social, Castoriadis (año) distingue dos dimensiones: el imaginario radical y el imaginario efectivo. El imaginario radical “es la capacidad de hacer surgir como imagen algo que no es”, es también la capacidad creativa (río abierto del colectivo anónimo) de la invención y del desplazamiento de sentido para crear nuevas significaciones. Es la dimensión instituyente del imaginario social. El imaginario efectivo, se refiere a los productos, a lo imaginado, a las significaciones instituidas de una sociedad.

De esta manera, la sociedad, en su proceso de auto alteración histórica, requiere la instauración de instituciones para crear significaciones imaginarias, las cuales establecen un

mundo de normas, valores, lenguaje y formas de representar lo social, denominada *legein*, (camino para discurrir de la razón). Otro aporte interesante proviene de Castoriadis, quien afirma que, “el concepto de imaginario constituye una categoría clave en la interpretación de la comunicación en la sociedad moderna como producción de creencias e imágenes colectivas”. Esto expone un contexto en el cual se manejan ideas, concepciones y representaciones en torno a lo que es la actividad física y sus repercusiones para la calidad de vida de los seres humanos.

5.1.2. Actividad Física

Desde el origen del ser humano, la actividad física se ha encontrado presente en cada uno de los movimientos naturales y/o planificados que éste realiza. Es decir, en actividades de la vida diaria. Para algunos investigadores, como el caso de Devís (2007), las actividades físicas pueden ser consideradas como parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como el andar y pasear hasta otras menos habituales, como la práctica de cualquier deporte. Situación que hace suponer que en todas las actividades que se realizan, y en concordancia con Tercedor (2001), en tanto exista movimiento, habrá actividad física. Sin embargo, resulta sumamente importante valorar el propósito y el contexto social para establecer si el consumo de energía podría considerar la acción como tal (Sánchez Bañuelos, 1996).

Por actividad física se entiende todo aquel movimiento corporal producido por la contracción de músculos esqueléticos que aumenta el gasto de energía por encima del nivel

básico (United States Department of Health and Human Services, 1996). La concepción, como refiere Devís (2000), solo recoge la dimensión biológica y omite la personal y la sociocultural, situación que facilitaría la explicación de la actividad física. Para este investigador, en la dimensión personal interactúan las diversas experiencias que viven las personas gracias a la capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Este se obtiene como resultado del aprendizaje: la persona valora pesos y distancias, vive y experimenta sensaciones muy diversas que suponen adquirir conocimientos sobre el entorno y el mismo cuerpo. Por su parte, la dimensión sociocultural de la actividad física puede concebirse como la práctica social que concede a los sujetos la oportunidad de interactuar entre ellos, con otros grupos. De acuerdo a lo anterior, la actividad física debería no ser tratada de manera unidimensional, sino como un conjunto complejo que debe ser abordado a partir de diversas perspectivas.

Como se ha comentado en líneas previas, las actividades físicas se encuentran presentes en cualquier parte o hábito de la vida cotidiana, ya sea en el ámbito laboral, del hogar, del transporte/desplazamiento y del uso del tiempo libre (Heath, Pate & Pratt, 1993). Se entiende, por ejemplo, que subir escaleras, podar el césped en el jardín, caminar o pasear, hacer las tareas del hogar, correr por el parque y realizar alguna práctica deportiva podrían ser actividades físicas. No obstante, y considerando que el concepto de *actividad física* es multidimensional, habrá otras actividades que se realizan en la vida cotidiana que se circunscriben en esta categoría. Por ejemplo, según el *United States Department of Health and Human Services –USDHHS-* (1996), las actividades físicas de tiempo libre u ocio pueden ser divididas en subcategorías entre las que se destacan algunas como las actividades competitivas, recreacionales (excursión, paseo en bicicleta) y el entrenamiento

deportivo. Cada una de estas actividades tendrá una función diferente respecto a la otra. Los últimos comentarios podrían respaldar algunas predicciones hipotéticas, al considerar oportuno aclarar los conceptos que se asocian con la actividad física de tiempo libre, en referencia a las múltiples y variadas interpretaciones que suelen presentar o confundir a las personas al llevar a cabo una actividad en particular.

En síntesis, la actividad física se encuentra presente en cualquier ámbito de la vida, desde la infancia hasta la vejez, siempre que se produzcan movimientos con cierta intencionalidad -de parte del sujeto el cual no requiere, de forma estricta, ser planificado. La actividad física y deportiva constituye la forma más fácil de lograr la atención de los adolescentes, ya que la misma se vincula a la recreación. Las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente. Para el ser humano, el sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma. El sedentarismo hace más propensas a las personas a sufrir enfermedades y adquirir más tempranamente signos de envejecimiento. A la vez, es un estilo de vida que conduce al sobrepeso, potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el hombre.

Durante la realización de esta investigación, se pudo constatar la existencia de algunos proyectos elaborados por ciertos autores, los cuales guardan estrecha relación con el tema señalado. De tal manera, como se cita en Sandoval, 1996), señala: “El hombre actual, por su mal estilo de vida y de alimentación, tiene consecuencias que afectan altamente su salud”. Sin duda, muchas de las consecuencias cardiovasculares son precedidas por anomalías que comienzan en la niñez y adolescencia, producto de malas alimentaciones y de la falta de actividad física y deportiva. También, la hipertensión es

frecuente en los adolescentes sedentarios, al igual que la diabetes y el cáncer, afecciones causantes de un elevado número de muertes en esta población y las cuales podrían ser prevenidas con la simple puesta en práctica de hábitos de vida más saludables.

Una vez comprendido el concepto de *actividad física*, es posible asociarlo al objeto de la presente investigación, por cuanto corresponde al contenido del imaginario social que se busca indagar. De tal forma, este llega a ser más que una representación social, algo cimentado en la imaginación, y en las tendencias conductuales de los sujetos. En este caso concreto, el de los maestros, quienes pueden llegar a hacer que su imaginario social respecto a la actividad física incida en el imaginario social que lleguen a manejar sus estudiantes. A su vez, tal imaginario puede llegar a formar parte de su vida cotidiana, en la medida en que estos jóvenes le den la relevancia que corresponde, facilitando, así unas condiciones físicas y mentales que garanticen en ellos una mejor calidad de vida.

5. METODOLOGÍA

Esta investigación está centrada en el imaginario social que se tiene frente a la actividad física con el ánimo de establecer a partir de qué situaciones los sujetos que fueron objetos de la investigación construyeron su concepto de *actividad física*. Es necesario, además, tener en cuenta que el papel realizado por el investigador cualitativo consiste en lograr captar todo lo que los entrevistados expresan, la manera como la gente interpreta su desarrollo dentro de un contexto y una sociedad. Ante esto, puede decirse que:

La tarea del investigador cualitativo es encontrar los patrones dentro de las palabras y los actos, y presentarle estos patrones de preferencia a los mismos sujetos para

inspeccionar y al mismo tiempo situarse lo más cerca posible de la construcción del mundo tal como los participantes originalmente lo experimentan.²² (Maykut & Morehause, 1994, p. 18).

Por consiguiente, se debe tener en cuenta el espacio natural donde se encontraban los sujetos de la presente investigación. Esta se llevó a cabo en la localidad de Suba en la primaria del Colegio Villa Elisa sede B, jornada mañana. Se reconoce, también, el valor de cada una de sus emociones, motivaciones, comportamientos, las significaciones de su cotidianidad y su interacción dentro de la comunidad educativa frente a la actividad física. Como lo plantea Taylor (1996), “la metodología cualitativa, consiste en más que un conjunto de técnicas para recoger datos, es un modo de encarar el mundo empírico” (p.85). La investigación cualitativa ha sido abordada por diferentes autores como Denzin y Lincoln (1994), quienes recalcan que esta es “multimetódica e implica un enfoque interpretativo, naturalista hacia su objeto de estudio”. (p. 2)

De tal modo, es importante recalcar que esta investigación se encuentra dentro del enfoque cualitativo de tipo etnográfico. Según Sandoval (1996, la etnografía desagrega lo cultural en objetos más específicos, tales como la caracterización e interpretación de pautas de socialización, la construcción de valores, el desarrollo y la comprensión de las reglas de interacción, entre otros.

Recientemente, Boyle (1994, como se cita en Sandoval, 1996), ha planteado un sistema de clasificación de las etnografías bajo las denominaciones de etnografías clásicas u holísticas, etnografías particulares o focalizadas, etnografías transversales y etnografías etnohistóricas.

5.1. La Hermenéutica, Algo Más Que Una Propuesta Filosófica

Odman (1988, como se cita en Sandoval, 1996), plantea que el propósito de la hermenéutica es incrementar el entendimiento para mirar otras culturas, grupos, individuos, condiciones y estilos de vida, sobre una perspectiva doble de presente y pasado. Así mismo, Gadamer (año), expresa la posibilidad de la interpretación válida en el contexto de lo que él denomina “encuentro hermenéutico” donde idealmente se posibilitaría el diálogo entre horizonte de entendimiento y mundo vital trascendiendo los referentes de espacio y tiempo.

Como lo plantea Ricoeur (año) (citado por Sandoval, 1996), la hermenéutica se define como “la teoría de las reglas que gobiernan una exégesis, es decir, una interpretación de un texto particular o colección de signos susceptible de ser considerada como un texto” [\(p.\)](#). En esta perspectiva, uno de los conceptos básicos es el de “círculo hermenéutico”, que describe el movimiento entre la forma de ser el intérprete y el ser que es revelado por el texto.

Las -diferentes corrientes identificadas en la hermenéutica -parten de reconocer como inicio la opción de interpretar cualquier texto, ya sea de manera literal o a partir de la reconstrucción de los hechos (Sandoval, 1996).

En cuanto a las aplicaciones prácticas del análisis hermenéutico, cabe destacar su uso en diversos campos tales -como el del estudio de la identidad cultural, el análisis del desarrollo moral, y el análisis político. Un estudio representativo y disponible con relación a esta última temática y de esta perspectiva, es el de Mejía y Tickner (1992, como se cita en [Sandoval](#), 1996).

5.2. La propuesta metodológica de la etnografía

A partir de- la elección del tipo de investigación se define el rumbo específico que se va a tener, en el cual la etnografía influye sobre- el contexto y -la dimensión cultural de la realidad social de los sujetos que se -someten a análisis.

De esta manera, la estrategia metodológica -parte de asumir la necesidad de incurrir en la realidad en que está inmerso el -objeto de estudio, teniendo en cuenta para ello dos herramientas básicas: las entrevistas y la observación participante. Así, será más sencillo detallar la propuesta de trabajo, teniendo en cuenta -las exposiciones de Spradley -y Hammersley (1994, como se cita en Sandoval, 1996).

Spradley (1972, citado en Sandoval, 1996), plantea cinco grandes tópicos: *la experiencia cultural, las escenas culturales, los informantes culturales, el significado y la significación cultural* y finalmente, *la descripción cultural*. Así, este antropólogo logra hacer un cuadro de conjunto en el que desagrega de manera muy conveniente los aspectos prácticos que un investigador social que pretenda emplear el método etnográfico ha de tener presentes. La premisa de la que se parte es que la tarea de la etnografía es la descripción de una cultura particular.

Este autor expone cuatro pasos concretos para aproximarse a la experiencia cultural de los individuos. Estos son:

1. la adquisición de las herramientas conceptuales
2. la gestión de la entrada al terreno
3. la realización del trabajo de campo
4. el desarrollo de la descripción de la cultura

A partir de esto, -se puede decir que el etnógrafo puede comenzar a identificar las pautas que rigen los comportamientos de los sujetos y el escenario donde ellos se desenvuelven, es allí, a través del hallazgo de éstas, que se puede comprender los patrones de conducta de los sujetos de estudio. Para lograr lo dicho, metodológicamente es posible que tenga lugar una serie de estrategias, técnicas, procedimientos, combinación de técnicas y procedimientos que involucren interacciones sociales, algunas observaciones directas de eventos relevantes, algunas entrevistas formales y una gran cantidad de entrevistas informales; así como la realización de algunos conteos sistemáticos, la recolección y análisis de documentos y artefactos (McCall & Simmons, 1969, citados en Sandoval, 1996).

Así como lo afirma -Fielding (1995, como se cita en Sandoval, 1996), tres son las conclusiones que surgen de los estudios etnográficos. La inicial nos dice -que el observador debe ser capaz de proyectar hipótesis o propuestas completas, sobre las condiciones que sean necesarias y suficientes para que un objeto particular de acción o de actuación, tenga lugar; la segunda expone que el investigador debe tener la habilidad de organizar los comportamientos, eventos o situaciones observadas; la tercera plantea que el observador está en la capacidad de identificar situaciones que expliquen los eventos o fenómenos descritos teóricamente.

De igual forma, es transcendental indicar que el objetivo de una investigación cualitativa de corte etnográfico, es el de percibir el por_qué -de las acciones humanas -dentro de su entorno social, para, así, lograr la construcción del conocimiento partiendo desde el punto de vista del sujeto.

En consonancia, la realidad que se percibe surge a partir de un trabajo direccionado y participativo entre los docentes del Colegio Villa Elisa sede B, anteriormente mencionados, quienes de manera voluntaria dieron a conocer sus imaginarios sociales acerca de la actividad física, desde una construcción colectiva e individual, en la cual afloraron el contexto y experiencias vividas desde la niñez hasta su actual cotidianidad, los cuales se transforman en espacios para comprender los motivos que están detrás de sus acciones.

5.3. Análisis De Conversación

Es un método de trabajo cualitativo generado a partir del cruce de dos campos de conocimiento: La Sociolingüística y la Pragmática. Entre sus representantes más destacados se encuentran: Harvey Sacks, (1963). Emanuel Shegloff, (1967). Gail Jefferson, (1967), Roy Turner y Matthew Speier(1969), entre otros. Su eje central se basa en el abordaje de los actos de habla y se ha convertido en una eficaz estrategia para el trabajo etnográfico, clínico e incluso en el ámbito de la criminalística. Por ello, es necesario mencionar que se realizó un trabajo direccionado con los sujetos para así lograr un mayor acercamiento y romper barreras que por circunstancias personales en algunos momentos al inicio de la investigación impedían un mejor desarrollo del proceso de ésta.

5.4. Entrevista individual en profundidad

La entrevista individual en profundidad es uno de los instrumentos primordiales y básicos de la investigación dirigida desde la teoría fundada. Igual que el de las historias de vida. Por lo general, su uso involucra la realización de varias sesiones con el mismo sujeto. Como primera medida, se realiza una entrevista de tipo muy abierto, la cual parte de una pregunta generadora, amplia, que busca no cortar un primer relato, el cual será base útil

para la profundización. Se considera, en tal sentido, que la propia estructura, con que la persona entrevistada presenta su relato, es portadora en ella misma de ciertos significados que no deben alterarse, particularmente, lo repetimos, al comienzo del proceso (Sandoval, 1996).

Una de las herramientas utilizadas para el desarrollo de esta investigación fue la entrevista individual aplicada a una muestra de seis sujetos de básica primaria pertenecientes a la jornada mañana; la cual se fundamentó en una preparación previa y en acuerdos, esta debe presentarse de manera organizada, así mismo lo primero que se garantiza con el cuestionario, es que se abarque todo el tema en un mismo orden, cuidando la dirección de la entrevista y delimitando el discurso para preservar la estructura y objetivos de esta (McCracken, 1988, citado en Sandoval, 1996).

5.5. La entrevista de grupo focal

Es una técnica de recolección de información que, últimamente, ha recibido mayor aceptación -en el desarrollo de diferentes investigaciones aplicadas en los campos del *marketing*, en el análisis de los efectos de los usos de los medios masivos de comunicación y en la discusión de problemáticas importantes que afectan a conglomerados humanos específicos. A través de esta herramienta se evidencia la recolección de información, la cual presenta un carácter colectivo, que contrasta con la singularidad personal de la

entrevista en profundidad. Adopta su nombre de focal por lo menos en dos sentidos: el primero se centra en abarcar de manera profunda un número muy reducido de tópicos o problemas; en el segundo, la distribución de los grupos de entrevista se hace a partir de la identificación de algo relevante desde el punto de vista de los objetivos de la investigación, lo que conlleva a elegir solamente sujetos que tengan dicha característica, por lo general entre seis y ocho.

De la misma manera que otras estrategias de investigación cualitativa, la entrevista focal es semiestructurada y -va enriqueciéndose y orientándose acorde como vaya avanzando- el proceso investigativo. Metodológicamente es adecuado utilizarla, como medio de ampliación del análisis o -como fuente básica de datos.

Dentro de la planeación de los -de los grupos focales -se debe considerar de manera pertinente el tiempo disponible, así como los aspectos básicos que se mencionan a continuación: a) número de grupos que se organizarán asumiendo que cada uno de ellos constituye una unidad de análisis en sí mismos, b) tamaño de los grupos dentro del rango ya planteado de 6 a 8, c) la selección de los participantes, y d) la actitud y nivel de involucramiento del investigador como moderador.

Así mismo, otra de las herramientas utilizadas en el proceso de investigación fue el grupo focal partiendo de la observación de un video para orientar y ubicar a los sujetos dentro de la expectativa que se tenía y planteando lo que nos menciona Morgan (1988, como se cita en Sandoval, 1996), citando a Merton (año), -el cual menciona que existen cuatro criterios para orientar las entrevistas de grupo focal en forma efectiva:

- cubrir un rango máximo de tópicos relevantes

- proveer datos lo más específico posibles
- promover la interacción que explore los sentimientos de los participantes con una cierta profundidad
- tener en cuenta el contexto personal que los participantes usan para generar sus respuestas al tópico explorado

Por consiguiente, esta investigación pretendió estudiar a la comunidad docente de una institución educativa -de primaria explorando sus imaginarios sociales sobre la base de sus vivencias, contexto y relaciones intrapersonales desde la niñez. Para lo cual, a su vez, se buscó interactuar de manera asertiva a través de estrategias como las entrevistas individuales y grupos focales para llegar a comprender cada uno de los comportamientos y conceptos que ellos muestran frente a la actividad física.

6. RESULTADOS

Los resultados de esta investigación estuvieron enmarcados bajo el análisis de la información recolectada, teniendo en cuenta que este trabajo busca dar a conocer los imaginarios sociales frente a la actividad física que tienen los docentes del Colegio Villa Elisa sede B, jornada mañana, de la localidad de Suba y las condiciones -para su práctica. Se presenta la información relacionada con la categoría de actividad física, como categoría central de este estudio, -para introducir las cinco subcategorías en las cuales está dividida. Estas son: **comportamiento activo, experiencia, concepto, factores que influyen en el imaginario, beneficios-efectos, y, sentimientos y valores**. Esta distribución sigue las orientaciones del macro proyecto *Imaginarios de los conceptos de actividad física, educación física y cuerpo, de padres de familia, estudiantes, docentes y directivos de colegios distritales de la Maestría en Actividad Física y Salud de la Universidad Santo Tomás –USTA-*.

6.1. Comportamiento activo

Es importante indicar que, desde la perspectiva teórica, se entiende el *comportamiento activo* como todo aquel movimiento corporal que es producido por la contracción de músculos esqueléticos que aumenta el gasto de energía por encima del nivel básico (USDHHS, 1996).

Frente a las respuestas de las preguntas de la entrevista, es claro que la mayoría de los sujetos manifiesta que un comportamiento activo relacionado con la actividad física tiene que ver con todo aquello que presente un gasto de energía. Sin embargo, esto lo presentan de acuerdo a la percepción que cada uno de ellos tiene. Manifiestan que se presenta como cualquier ejercicio- que requiera un esfuerzo físico de manera sistemática, organizada o voluntaria -a través de las cuales es posible mejorar su calidad de vida. Por ejemplo, en los testimonios se hizo evidente que los comportamientos activos se relacionan con caminar y desplazarse entre el trabajo a la casa. Para ellos, cada actividad que se realiza desde el momento de levantarse hasta acostarse involucra un movimiento el cual desarrolla un comportamiento activo de la actividad física.

Es importante indicar que la totalidad de los sujetos de la investigación son mujeres. Esta situación está asociada a que fundamentalmente son profesoras de primaria. Es claro que, al momento de hablar de comportamiento activo, algunas de las personas entrevistadas hacen referencia a elementos como la relación del comportamiento activo con otros factores como el bienestar social, mental y físico que, para otros sujetos, se entiende como la salud. También es un factor fundamental tener -en -cuenta los intereses de cada ser y la motivación que éste presente frente al desarrollo de una actividad, ya que una de las entrevistadas indicó: *“falta como información para uno interesarse por eso y así mismo mejorar la calidad de vida”* (Sujeto 2, entrevista). En sus -palabras se ve claramente que: si no hay actitud y no existe -un estímulo por parte de la persona será muy difícil hacer de la actividad física un hábito que explote el potencial benéfico propio de dicha práctica.

Para que el comportamiento activo se realice adecuadamente, es importante cumplir con ciertos requisitos como el esfuerzo y la concentración. Esto se encuentra relacionado

con la práctica de cualquier actividad, pero con la intencionalidad de convertirlo en un comportamiento relacionado con la actividad física.

En relación con el *comportamiento activo* como una subcategoría relacionada con la actividad física, es posible indicar que dicho comportamiento, para que sea activo y relacionado con la actividad física, debe presentar las siguientes características: ser, ante todo, un movimiento realizado o no de forma intencional, involucrar el movimiento activo con la actividad física y desarrollarse de forma organizada, regular y planificada.

6.2. Experiencia

Es necesario tener en cuenta que la actividad física desde la parte teórica se puede asimilar como un movimiento que puede tener diferentes intencionalidades, según como el individuo la conciba (Requena, 2008, citado en Martínez, 2003). Esto permite definirla como un simple desplazamiento, como un movimiento que busca una mejora de aptitudes físicas o como una actividad con una intención expresiva, lo cual da a la actividad física una perspectiva mucho más amplia y se evita, así reducirla a un aspecto solo funcional (González, 2007, como se cita en Marcano, 2009).

Los sujetos asocian sus experiencias relacionadas a la actividad física de acuerdo a las vivencias que han tenido y que los ha marcado; en primera medida -desde su niñez, -su contexto, sus relaciones intrapersonales y su núcleo familiar.

Frente a las respuestas dadas por los sujetos entrevistados, se encuentra que varios manifestaron asociar la actividad física con *el juego* en su niñez. De allí la relevancia de tener en cuenta que *el juego* es uno de los fenómenos más naturales del comportamiento humano, ya que a través de éste se le permite al ser humano aproximarse a la realidad que

le rodea, principalmente en la infancia, y le ayuda, además a madurar, crecer, comprender, socializar y aprender. Así, resulta apropiado retomar el aporte teórico que hace Incarbone (2005, citado en Marcano, 2009), el cual -menciona que el juego se hace presente por medio de una actividad voluntaria del cuerpo, la cual permea y a su vez es permeada por la evolución de la cultura y la sociedad. De manera que el contexto sociocultural determina que el juego adquiera un sentido más amplio que el de adquirir habilidades motrices, lo cual resalta en él un sentido que puede pasar por lo espiritual, lo lúdico y lo tradicional, mostrándolo como una forma cultural.

Teniendo en cuenta los testimonios que dan algunos de los entrevistados, quienes expresan claramente la importancia del juego como un elemento que desde la niñez resulta fundamental -para reconocer su entorno social y cultural, lo cuales, a su vez contribuyen al desarrollo de su personalidad: “*es jugando con las muñecas, jugábamos a subirnos a los árboles*”.

Para algunos sujetos, el entorno de su niñez -fue cerrado y el lugar donde vivían -era un apartamento. Además, por su seguridad o la presión de sus padres estuvieron muy poco tiempo en espacios abiertos. De allí que los sujetos asociaran la actividad física a las labores domésticas como las de trapear y brillar el piso, ya que éstas eran labores arduas y de bastante gasto de energía. Se sabe que para ese entonces no existían las brilladoras -u otros elementos que facilitarían esta labor.

Otros sujetos expresaron que su niñez se desarrolló en espacios abiertos como zonas rurales y naturales (canchas, parques, fincas,) etc., en las que realizaban ciertas actividades que les generaba un esfuerzo físico como trabajar su parte motora, además de la adrenalina

que les producían ciertas circunstancias tales como las de salir a escondidas de sus padres a ciertos lugares que no eran permitidos por ellos debido a su difícil acceso: *“cuando mis papás se quedaban dormidos después del almuerzo, sigilosamente nos íbamos todos a la montaña a coger moras pero era bien bien alta; había un caño, una quebrada, la cual caminábamos descalzos , después bajábamos corriendo, en una de esas corridas me hice una herida muy grande en la rodilla” (Entrevista colectiva 2.1-1530).*

También, -varios de los sujetos expresan que la actividad física tiene que ver con la apariencia física, manifiestan que si bien, físicamente, son personas delgadas, es porque desarrollan alguna actividad física y que si, por el contrario, son personas, corpulentas o con sobrepeso, es porque no ejecutan ninguna actividad que promueva el desarrollo de la actividad física.

Al respecto, la obesidad y el sobrepeso, los cuales se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, son vistos como una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que se puede prevenir. Es un proceso que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético. En su origen se involucran factores genéticos y ambientales, que determinan un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal para el valor esperado según el sexo, talla, y edad. (Azcona, Romero, Basteros & Santamaría, 2005)

Otros sujetos manifiestan que cualquier tipo de movimiento que genere el cuerpo está relacionado con actividad física sin interesar el medio en que se desenvuelva. Sin

embargo, los sujetos sí manifiestan que el desarrollar un trabajo que exija menor o mayor actividad física sí influye en sus hábitos de ejercicio.

Aunque, en la actualidad, la mayoría de los sujetos -no realizan ninguna actividad física de manera sistemática y frecuente que involucre el desarrollo de la actividad física, aun siendo conscientes de los beneficios y la importancia de practicarla, los entrevistados se excusan argumentando agotamiento producto de su rutina diaria y del poco tiempo libre con el que cuentan.

La mayor parte de los sujetos argumentan que -los maestros son personas muy sedentarias, ya que se centran en una rutina bastante extenuante y así sean conscientes de que deben cambiar ciertos tipos de hábitos e incluir la actividad física por su salud no lo hacen debido a razones como cansancio o simplemente por pereza.

6.3. Concepto

Dentro de los términos utilizados por los entrevistados relacionados con la actividad física se encontraron los siguientes: **deporte, ejercicio, activo, comportamientos personales, comportamientos laborales, y, comportamientos sociales en la cotidianidad.**

Se debe tener en cuenta que, desde el plano teórico, el cuerpo es visto como una máquina, que se vale del movimiento para adaptarse a su entorno, a través de diferentes demandas impuestas, ya sean físicas, motoras, orgánicas o funcionales, que generan como resultado regulaciones fisiológicas. Estos desplazamientos del cuerpo, de los miembros y todos los movimientos de la vida diaria, que tengan como intención suplir las necesidades

básicas de desplazamiento, son los que definen McArdle, Katch, & Katch (2004, citados en Marcano, 2009) como actividad física.

La mayoría de los sujetos argumenta que la actividad física se asimila al movimiento, asegurando que el ser humano es movimiento que genera un gasto energético y que éste se realiza en busca de desplazamiento o con un propósito específico, el cual puede ser consciente o inconsciente, siendo estos elementos los que le brindan la relación de la actividad física. Al respecto, dice Romero (2009) que la actividad física es toda acción motriz que ocasiona un gasto calórico, que como se mencionó anteriormente, incluye todo movimiento corporal realizado en la vida cotidiana, y adicionalmente, que contempla actividades recreativas, ejercicios físicos sistemáticos y entrenamiento deportivo.

Otros sujetos manifiestan como concepto de actividad física aquel movimiento sistemático y organizado con una intención diferente a la de desplazarse, en tanto limitan la actividad física a un movimiento corporal del cuerpo con propósitos especiales, los cuales van generalmente asociados a condiciones de salud y estética, garantizándole a las personas que al realizar una actividad física, pueden mejorar capacidades de contribuyan a mejorar estas características.

Los argumentos que dan los diferentes sujetos demuestran que algunos de ellos relacionan el desarrollo de la actividad física con el ejercicio físico tomando como base el movimiento del cuerpo, teniendo en cuenta que estos sujetos expresan que la única actividad física que realizan, generalmente se da los días domingos cuando salen a caminar, trotar o realizar ejercicio a un parque cercano a su vivienda.

Algunos sujetos también relacionaron la actividad física con las clases de educación física, sin embargo, esta última es un concepto diferente, se hace relevante resaltar que la actividad física y la educación física son dos categorías distintas ya que ésta última hace referencia a los procesos pedagógicos de los aspectos relacionados con actividades motrices, comprendiendo el desarrollo del individuo y el referente deportivo como parte integral del mismo, lo que demuestra un manejo de conceptos, desde esquemas teóricos y prácticos que rodean dichas actividades (Font, 2006; Contreras, 2004; Blázquez, 2001, como se citan en Marcano, 2009).

Para algunos entrevistados-, la actividad física se observa como un movimiento el cual se encuentra necesariamente asociado a un contexto en el que su primordial fin es el ocio y la libre expresión del ser humano, en este sentido la actividad física se plantea como una forma de recreación activa la cual aporta al desarrollo humano, implicando el gozo, satisfacción personal y disfrute de los individuos, en el que la misma, además de permitir que los sujetos realicen actividades desde el punto de vista motor, favorece su esparcimiento y su relajación, lo que demuestra que la AF -surge como el pretexto para manifestar de manera espontánea y libre los deseos de los sujetos.

Finalmente, aunque en lo que argumentan la mayoría de los sujetos se evidencia un cierto manejo de conceptos, hasta ahora es que ellos toman como base el movimiento centrado en los cambios que el ser humano puede generar a nivel funcional, fisiológico y biológico; se encontraron también comentarios que relacionan ese movimiento con un vínculo espiritual y mental que complementa factores emocionales y de expresión que permiten generar diferentes beneficios como la relajación y la socialización entre otros, todo esto a través del desarrollo del movimiento que hace parte de la actividad física.

6.4. Factores que influyen en el imaginario

Los imaginarios operan en un medio, en virtud del cual poseen referencias semejantes de percepción (espaciales, temporales, geográficas, históricas, culturales, religiosas, etc.), de explicación (marcos -lógicos, emocionales, sentimentales, biográficos, etc.) y de intervención -como estrategias, programas, políticas, tácticas y aprendizajes.

Algunos sujetos manifiestan que los imaginarios sociales -que ellos poseen -respecto a la -actividad física parten -de los espacios y momentos que compartían con su familia en su niñez, ya que era el compartir lúdico, recreacional, espiritual y moral que sus padres fomentaban en ellos:

“cuando se ponían de acuerdo mis tíos con mi mamá y nos íbamos al antiguo parque el salitre, llevábamos pelotas lazos y toda la mañana era hay jugando con los primos a cogidas que a fútbol que a voleibol “(Entrevista colectiva 2.1-1530)

Para otros -sujetos, el imaginario que relacionan tiene que ver primordialmente con cualquier actividad que se realizan en lugares abiertos o al aire libre:

*“(…) allá en una finca que cuidaba mi papa, -nos subíamos a los árboles.”
(Entrevista colectiva 1-2.27).*

“(…) subíamos a la montaña en Villa de Leyva, cuando mis papas se quedaban dormidos después del Almuerzo sigilosamente nos íbamos todos a la montaña a coger moras—pero era bien, bien alta; había un caño una quebrada la cual

caminábamos descalzos, después bajábamos corriendo (...)” (Entrevista colectiva 2.1-1530).

“Cuando estábamos en mi tierra Cúcuta, casi todas las tardes nos íbamos para una cancha que estaba cerca de un colegio y hay jugábamos básquets (...)” (Entrevista individual V 5).

Algunos sujetos manifiestan que dentro de los imaginarios que poseen, -consideran que la parte mental es muy importante ya que es un factor determinante en el desarrollo de la actividad física, -que el cerebro ordena y es consciente de los beneficios y de lo que se busca con la práctica de ésta, por otro lado no la asocian a las labores diarias.

“las labores del cotidiano no tienen que ver con la actividad física como lavar la loza, la mente tiene mucho que ver si tú haces ejercicio para mantenerte saludable es muy diferente cuando sales a caminar para coger tu bus” (Entrevista Colectiva 1-2.27)

Teniendo en cuenta -estudios sociológicos en los que se destacan índices muy bajos de participación en la práctica de la actividad físico-deportiva que está siendo amortiguada por la emergencia de modelos de comportamiento social dirigidos al cuidado del cuerpo y la imagen física que, por otro lado, no están exentos de manipulación mercantilista (Fonseca y Paula-Brito, 2000, como se cita en Rius, 2005) se puede decir que otros sujetos explican que su imaginario va relacionado con -la apariencia física ya que ésta es una motivación y un factor social que se involucra directamente, por lo que consideran que un cuerpo saludable genera autoestima y mejora las relaciones interpersonales en el desarrollo social de cualquier ser humano.

“yo conocí una compañera que era muy obesa que ya se sentía mal por su presencia física, por comentarios que hacían los compañeros y hasta los mismos niños, en los simulacros le costaba demasiado salir-” (Entrevista colectiva 2.1-1530).

Uno de los sujetos demuestra que su imaginario asociado a la actividad física está relacionado con el ejercicio ya que al hacer uso del cuerpo de manera sistemática se estaría ejecutando un ejercicio que trae múltiples beneficios al cuerpo, de manera empírica el sujeto reconoce que un movimiento corporal dentro de cualquier actividad está ligado al desarrollo de la actividad física.

“tiene relación con mi físico entonces yo lo relaciono con actividad física, estoy haciendo una actividad y estoy incluyendo o estoy haciendo uso de mi cuerpo, estoy hablando de la actividad como tal del ejercicio” (Entrevista Colectiva 1-2.27).

6.5. Beneficios – Efectos

En las tres últimas décadas el abundante análisis epidemiológico de la actividad física ha alcanzado conclusiones muy uniformes acerca de los beneficios de su práctica regular. A pesar de ello, la prevalencia de estilos de vida sedentarios sigue aumentando, por lo que son necesarias intervenciones de promoción de la actividad física que permitan alcanzar el objetivo de “acumular al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada en casi todos, o mejor todos, los días de la semana” (Cenarruzabeitia, Hernández & Martínez, 2003, p. 63).

La mayoría de los sujetos manifiestan que son conscientes de que deben cambiar algunos de sus hábitos para mejorar su calidad de vida a través de la práctica constante de

la actividad física, puesto que su sedentarismo les está generando problemas de salud, y argumentan que conocen la información, que están al tanto de los beneficios e importancia de ésta pero aun así no la practican ya que por cualquier excusa no empiezan a desarrollar estos hábitos.

“Debo replantear mis hábitos, pues estoy teniendo problemas de sobrepeso y también me está afectando mi parte física (...)” (Entrevista Colectiva 1-2.27).

“(...) voy eventualmente a natación, pero la pereza o tantas cosas que hacer que uno no le dedica tiempo a uno mismo a veces por dedicarle tiempo a los demás (...)” (Entrevista Colectiva 1-2.27).

“(...) cuando tú vas al médico lo primero que te dice es que hay que comer saludable empieza hacer ejercicio, empieza a cambiar de rutinas, a veces conocemos la información, pero se nos olvida aplicarla (...)” (Entrevista Colectiva 1-2.27).

Otros sujetos expresan que en la actualidad la gente joven realiza constantemente actividad física por mantener una imagen agradable, lo que evidencia una AF asociada con la vanidad.

“(...) menos mal que los jóvenes de ahora están cuidando más su parte física para verse más atractivos, les gusta los gimnasios la ciclo vía, pero más por vanidad, aunque es algo rescatable (...)” (Entrevista Colectiva 1-2.27).

Algunos sujetos manifiestan que es primordial involucrar la práctica de la actividad física en su vida cotidiana ya que son múltiples los beneficios para el cuerpo tanto físicos como emocionales y que en ocasiones promueven actividades que generan calidad de vida

respecto a su parte física y saludable pero no son lo suficientemente constantes para convertirse en hábitos.

“(...) uno siempre escucha que uno debe de hacer ejercicio no sé si la actividad física sea lo mismo que hablar de ejercicio, pero que uno siempre debe realizar ejercicio para la circulación para el estrés para evitar embarnecer, bueno cantidad enfermedades que a medida que va pasando el tiempo se hacen como más evidentes (...)” (entrevista individual V 5).

“(...) me cuido, pero quisiera cuidarme más y poder programar de verdad una actividad física, entorno al cuerpo me gustaría estar más activa como en algún deporte, soy consciente de que me ayudaría también en la salud (...)” (Entrevista colectiva 2.1-1530).

Otros entrevistados manifiestan que –la actividad física va relacionada con el aspecto mental, emocional y actitudinal, ya que al practicarla ésta mejora estos tipos de comportamientos:

“el movimiento físico permite al espíritu la manifestación del movimiento, la creatividad, la puesta en marcha de sus iniciativas” (Entrevista individual VI-2.32)

En este sentido el argumento –de estos sujetos va relacionado directamente con lo que manifiesta la American College of Sports Medicine (1998). Sin embargo, ya se ha señalado que no solamente la investigación fisiológica se ha preocupado por el estudio de los efectos de la práctica de actividad física y que, en los últimos años, se encuentran^s otras disciplinas científicas como la Psicología o la Sociología que incluyen la actividad física

como elemento de análisis por los efectos que producen en el ser humano. No obstante, tal y como afirma Sánchez Bañuelos (1996), debido a la falta de un marco conceptual y teórico de investigación no se encuentran estudios concluyentes que expliquen adecuadamente las relaciones causales que subyacen al beneficio de la actividad física en la salud psico-social.

6.6. Sentimientos Y Valores

Es claro que la actividad física se entiende como el medio por el cual se suple necesidades de tipo afectivo, como la expresión de sentimientos- ideas e inquietudes que se generan en el interior las cuales a su vez son la expresión de las vivencias culturales y sociales del individuo (Paredes, 2003 & González, 2007, como se cita en Vega, 2010). En este sentido, los sujetos expresaron que se genera conciencia en cuanto a la importancia que tiene el desarrollo de la actividad física a través de cada uno de los momentos de la entrevista, en la que los sujetos demostraron su interés por comenzar a realizar ciertas actividades que faciliten la actividad física, como por ejemplo la intención de practicar una disciplina de su agrado.

“A mí sí me gustaría pero la verdad es que la pereza no me deja pero yo no soy constante y tengo tiempo y todo, honestamente estar todos los días en ese cuento me da pereza (...)” (Entrevista Colectiva 1.1-13.14).

“Me gustaría ir al gimnasio y a natación eso sí me gusta.” (Entrevista Colectiva 1.1-13.14).

“(…) no solo hacer la rutina dominguera; por otras actividades nos descuidamos y no nos damos cuenta que es realmente importante que es para toda la vida (…)” (Entrevista Colectiva 1.1-13.14).

“Las personas obesas se podrían incomodar, pues se pueden herir sus susceptibilidades con algunas situaciones como imágenes que pueden ser rechazados por la apariencia física (…)” (Entrevista Colectiva 1.1-13.14).

Otros sujetos evidencian -que la falta de información es un factor primordial para no tener la apropiación necesaria respecto a la importancia de la práctica de la actividad física, además del poco tiempo que le queda a una persona debido a su quehacer diario, además que la persona puede preferir estar aislada para no involucrarse en dicha práctica.

“(…) yo he visto compañeras que comparten el recreo con los chicos, ellos las invitan a saltar lazo -para mirar si los profes son capaces y ellos son felices, a los niños les gustaría que uno jugara con ellos a toda hora.” (Entrevista Colectiva 1.1-13.14).

“Yo podría fomentar la actividad física en otras clases porque hay temas que se prestan para hacerlas de forma lúdica (…)” (Entrevista Colectiva 1.1-13.14).

“Hay otras que no son gran gratificantes que se hacen por un requerimiento o por necesidad para cumplir con un compromiso con una labor (…)” (Entrevista Colectiva 1.1-13.14).

Algunos sujetos expresan que la tecnología es un factor en contra para el desarrollo de la actividad física ya que -debido al poco gasto energético que hay que realizar durante su práctica se relega en la sociedad, afectando el aspecto emocional cuando éste es

fundamental, y se olvida que ciertas personas debido a su condición física se pueden sentir bien o mal.

“(...) ya uno no sube ni baja las escaleras porque qué pereza, usa uno el ascensor, se va uno por la parte más fácil y no se da cuenta de que uno también debe exigirle al cuerpo (...)” (Entrevista Colectiva 1.1-13.14).

“(...) la tecnología hace que seamos un poco más pasivos que estemos en reposo (...)” (Entrevista Colectiva 1.1-13.14).

Ellos en su discurso exponen que, existen diversas estrategias para mostrarle a la sociedad cuán importante es el desarrollo de la actividad física, así como tomar conciencia de por qué es fundamental practicarla, pero debe ser más relevante generar hábitos ya que las personas reflexionan acerca de la validez de ésta, pero de ahí no pasa, toda actividad que genere placer o beneficios al cuerpo será un aliciente y una motivación más para desarrollar cualquier actividad, de ahí la importancia de tener una práctica constante de la actividad física.

“(...) la actividad física desde lo mental me mantiene más activa cuando yo hago deporte o cuando salgo siento que me encuentro más activa (...)” (Entrevista individual VI-2.32).

“(...) es comer saludable, tener hábitos que el cuerpo siempre este activo (...)” (Entrevista colectiva 2.1-1530).

“(...) el ~~practicar~~ actividad física le genera mejores condiciones mentales y actitudinales para desarrollar las labores de su vida diaria, ya que son como renovadores de energía logrando así un mejor desempeño (...)” (Entrevista colectiva 2.1-1530).

Según varios sujetos desde el aspecto emocional la práctica de la actividad física genera mejores condiciones mentales y actitudinales para desarrollar las labores de la vida diaria, ya que son como renovadores de energía logrando así un mejor desempeño.

“(...) estoy como más alegre es como si se activara todo mi organismo igualmente el cerebro (...)” (entrevista individual V 5).

“Implica un compromiso como emotivo del estado anímico, es necesario tener como el entusiasmo la vitalidad, la disposición para llevar a cabo el movimiento.” (Entrevista individual V 5).

“(...) he mirado algunos videos de yoga -me han servido y me gustaría (...)” (Entrevista Colectiva 1.1-13.14).

“(...) hay actividades que están relacionadas con el placer desde luego con la gratificación del movimiento en sí (...)” (Entrevista individual VI-2.32).

Cabe resaltar que a través del desarrollo de las entrevistas todos los sujetos expresaron de manera espontánea y abierta cuáles son sus miedos al futuro derivados de no realizar la práctica de la actividad física, además que todos en su momento son conscientes de que deben hacer -un alto en el camino para reorganizar sus hábitos e incluir la actividad física como un elemento fundamental para su cotidianidad, ya que ven múltiples beneficios sociales, físicos, mentales, psicológicos y de salud que el desarrollo de la práctica de la misma les pueden dar a su vida.

6.7. Discusión de los resultados

La siguiente discusión acerca de los resultados de la investigación se vincula con los referentes conceptuales presentados en el marco teórico. Esto se hará siguiendo el orden de la presentación de los objetivos específicos.

Frente al primer objetivo, que fue el de **reconocer los factores sociales que influyen en el imaginario de actividad física en los docentes**, puede decirse que la familia es por excelencia el escenario en el cual se inicia la atención integral del ser humano, puesto que es el primer agente socializador y educador del sujeto. Es en la familia, y desde la gestación, en donde se configura un proceso de interacción con el niño orientado hacia su desarrollo integral con calidad, por medio de una atención adecuada para su crecimiento sano y la vivencia de experiencias afectivas y sociales que le permiten comprender el mundo y transitar por él como sujeto de derechos. En consecuencia, durante los primeros años de vida, la familia tiene un lugar protagónico en el cuidado y educación del ser humano que se está formando.

Teniendo en cuenta que algunos autores como Heath, Pate y Pratt (1993) y Ornelas (2007, como se cita en Marcano, 2009) definen la influencia de la familia como uno de los principales mecanismos de influencia en la práctica de la actividad física por parte de los niños y adolescentes, se puede afirmar que los sujetos relacionan la actividad física desde sus inicios en el entorno en que vivían cada uno con su familia, constituyéndola como un factor que refleja las influencias culturales, económicas y específicas de cada sociedad. De este modo, la familia puede contribuir a crear un ambiente favorable que sirva como motor para la estimulación de la actividad física, por eso los padres y las madres se pueden considerar como los agentes socializadores más importantes a la hora de estimular la participación de los hijos en la actividad física.

Por todo esto, -y según los resultados obtenidos de las entrevistas y el trabajo con los sujetos, es posible inferir que -la familia es un factor clave en la práctica de la actividad física, también es evidente que el apoyo o participación de las mismas incitará siempre el desarrollo de ésta. En el caso de realizar intervenciones futuras que involucren a la familia, ya que es un pilar determinante en la escuela, la cual constituye el escenario en el que se tomaron a los docentes del Colegio Villa Elisa de la Sede B de primaria como población objeto de la intervención, de esta manera será necesario analizar el contexto para lograr la mayor eficacia posible, en el cual se encuentran los siguientes elementos:

- condición física y salud
- deporte y ejercicio
- apariencia física, autoestima y calidad de vida

En cuanto a la condición física y salud, los sujetos tienen la percepción de que la actividad física está relacionada directamente con la salud, y suelen afirmar que el desarrollo constante, frecuente, sistemático y organizado de ésta brinda múltiples beneficios para su salud, lo que permite evidenciar que por lo general la población encuentra que la salud o bienestar está en consonancia con una actividad que va de moderada a vigorosa, de tal manera que en los niveles moderados de actividad se encuentran relacionados con mayores beneficios saludables. Además, se debe tener en cuenta que los beneficios se encuentran en el carácter habitual y frecuente de la práctica, es decir, cuando la actividad física se convierte en parte de la vida cotidiana de las personas.

En contraste con lo anteriormente expuesto, se encuentra que la intervención realizada evidencia que los sujetos tienen conciencia de la importancia del practicar la

actividad física habitual y que tienen conocimiento de algunas de las consecuencias de no realizarla constantemente, pero ninguno en la actualidad la ejerce, ni de manera espontánea, ni organizada, ni por gusto o por salud, encontrando excusas en el cansancio que siente cada uno por sus rutinas, las comodidades de la vida moderna, su trabajo, su familia, el poco tiempo libre que tienen para practicarla, la falta de información, o simplemente por desmotivación, como lo advierte la Alcaldía de Bogotá (2009) en cuanto a la inactividad física de los ciudadanos.

Se encuentra así una relación con lo que refiere la OMS (2014) al mencionar que la inactividad física puede deberse a una insuficiente participación en la actividad durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas, así mismo el aumento del uso de los medios de transporte "pasivos", por lo que puede hablarse de otro factor anidado en la vida moderna, ya que existe una disminución marcada del ejercicio habitual, tanto en el ambiente doméstico como laboral y la vida de relación, esto debido a los adelantos tecnológicos en maquinaria y transporte entre otros avances, que traen consigo la adopción de un estilo de vida que condiciona el porvenir del estado de salud de los ciudadanos, orientándolos hacia uno cada vez más sedentario.

En cuanto al deporte y ejercicio, la intervención demostró que uno de los factores sociales frente al imaginario que tienen los sujetos tiene que ver directamente con la práctica de éstos como eje primordial de la actividad física ya que solo así sería evidente si un sujeto desarrolla un deporte o un ejercicio en específico, aunque por otro lado, los ámbitos de realización de la actividad física pudieran estar ligados a las tareas físicas vinculadas a la ocupación laboral, las tareas domésticas, la educación física en los sistemas

educativos formales y las actividades físicas relacionadas con el ocio y la recreación (deporte, juegos, deportes, danza, etc.), es preciso alcanzar un estado de salud equilibrado, es decir, un “estado de equilibrio saludable” de ahí la importancia de dar a conocer los resultados de esta investigación a los actores participantes.

En cuanto a la apariencia física, la autoestima y la calidad de vida, se pudo inferir, a través de la intervención que se realizó, que el desarrollo de la actividad física está directamente involucrada con el beneficio de ciertos factores personales que mejoran notablemente la calidad de vida, tales como autoestima, apariencia física, belleza, logrando mejorar las relaciones interpersonales y tener mayor aceptación dentro de un grupo social. Los sujetos que participaron en la investigación aceptan que hay una estrecha relación entre actividad física, autoestima y belleza, y plantean que la actividad física voluntaria y sistemática genera beneficios significativos para la salud de las personas, contribuyendo a mejorar sus hábitos y que esto conlleva a mejorar su calidad de vida, de ahí la importancia de relacionar esta idea con lo que menciona en sus orígenes, el *physical fitness* que fue promocionado por practicantes de aeróbicos, en su mayoría mujeres, que destacaban sus excelencias estéticas, logradas a través de una disciplina marcial en los hábitos de práctica física y dieta alimenticia (Vogel, año citado por Martínez, 2011). De aquí –surge el modelo de cuerpo atlético o “cuerpo *fitness*” que se asocia de forma errónea a un completo estado de salud.

Estas observaciones se relacionan directamente –con que los hábitos de actividad física y los estilos de vida de los ciudadanos son elementos importantes del bienestar social y la salud de las personas, por lo que la actividad física regular –es positiva, tanto desde el punto de vista físico, como del mental y del social (Carron, Hausenblas & Mack, 1996,

como se cita en Martínez, 2011). De hecho, “la actividad física regular no sólo ayuda a controlar el peso y el aspecto físico, sino que también elimina la inactividad como factor de riesgo” (Weinberg & Gould, 1996, citado en Martínez, 2011).

Llegados a este punto, en una perspectiva de investigación a futuro para continuar con este proceso -será -necesario -conocer cuáles son los factores que animan, facilitan y refuerzan la práctica de actividad física de los sujetos —con el objetivo de que ellos adquieran un estilo de vida activo y lo mantengan a lo largo del ciclo vital. Para Gutiérrez (año) (citado por Aranzazu, 2004), estos factores que influyen en la adquisición y mantenimiento -de los estilos de vida saludables, se pueden agrupar en: personales, psicosociales, grupales, socio demográficos, culturales y ambientales.

Frente al segundo objetivo específico el cual consistió en identificar las experiencias que tienen los docentes respecto a la actividad física se puede decir que desde su niñez comenzaron a conocer acerca de ésta, relacionándola con su grupo familiar y el lugar donde vivieron, pues era allí el medio donde podían desarrollarla a través del juego o de labores domésticas que eran asignadas por sus padres, posteriormente se fue enmarcando en sus experiencias de vida, incluso durante su desarrollo evolutivo se fueron asociando a diferentes actividades que tuvieron mediante -su paso por la escuela, y las relaciones sociales que mantenían con sus grupos de amigos, también se debe tener en cuenta que la autoridad y las decisiones acerca de sus hábitos -diarios, prácticas y estilos de vida en todo momento eran tomadas por sus padres. -De esta manera se plantea que los hábitos de vida quedan consolidados con bastante firmeza durante la primera etapa de la vida, en la infancia, y si no fue lo suficientemente fuerte el modelo de sus padres y demás miembros de su familia, hacia la adolescencia, el sujeto puede abandonar la práctica deportiva

disminuyendo su actividad física. Por otro lado, los adolescentes presentan una serie de argumentos para no practicar actividad física como son: sentimiento de incapacidad o ridículo, ser caro, no tener tiempo (Kelder & Duda, citados por Delgado & Tercedor, 2002).

Después de estas etapas de su vida, a través de su formación profesional, estas prácticas de actividad física se pueden ir involucrando más por el gusto y ocio que cada uno prefiera, dentro del contexto de la presente investigación, se infiere que a partir de que los sujetos fueron formalizando su vida, constituyendo sus propias familias y realizando sus labores cotidianas y profesionales pudieron entrar en rutinas que la situación social y el contexto demandan en el tema de la supervivencia, dejando a un lado la práctica consciente de la actividad física por múltiples factores como el avance tecnológico que se ha presentado durante las últimas décadas el cual ha sido un elemento primordial para realizar inconscientemente, de este modo se corroboraría la afirmación que hace, Orocopei, (año) (citado por Marcano, 2009), quien señala que: "El hombre actual por su mal estilo de vida y de alimentación tiene consecuencias que afectan altamente su salud". (p. 64)

Sin duda alguna, muchas de las consecuencias cardiovasculares son precedidas por anomalías que comienzan en la niñez y adolescencia producto de malas alimentaciones y de la falta de actividad física y deportiva. En este sentido, pueden destacarse factores como la falta de tiempo y la pereza, y la inquietud de querer hacer otras actividades.

Ahora, en cuanto al tercer objetivo de esta investigación el cual plantea una reflexión sobre la importancia que tiene el docente como líder dentro de la comunidad educativa se puede mencionar que el objeto de la investigación se centró en los docentes de básica primaria, por lo que se concluyó que la mayoría del grupo de docentes de la sede no

ejercen de manera habitual, constante y consiente la práctica de la actividad física, sino que por el contrario son personas un poco sedentarias debido a sus rutinas o compromisos que tienen en el día a día, lo cual no es aconsejable, dado que los estudiantes aprenden más por el ejemplo y liderazgo de sus docentes. Se requiere que los docentes lleven a su práctica profesional la actividad física como parte de su rutina pedagógica con el fin de generar motivación hacia la misma en las comunidades jóvenes, ya que como se dijo anteriormente, es en las primeras etapas de la vida en las que se consolidan los hábitos saludables que llevan a que el sujeto logre una mejor calidad de vida y minimice los riesgos, como la hipertensión, dificultades cardíacas y obesidad, entre otros.

7. CONCLUSIONES

Luego de realizar el análisis profundo acerca de los imaginarios que tienen los docentes del Colegio Villa Elisa sede B, utilizando como herramienta cada uno de los discursos de los sujetos que participaron en esta investigación, se puede concluir lo siguiente:

Primero, en la totalidad de ~~los discursos se puede demostrar~~ que no existe una claridad conceptual entre actividad física, ejercicio, deporte y educación física, ya los sujetos relacionan estas categorías como una sola, partiendo de que en todas se realiza algún tipo de movimiento.

Segundo, la mayoría de los sujetos relacionan el desarrollo de la actividad física a partir de las experiencias de su niñez, en el contexto que fueron creciendo a través sus años y en el entorno actual de su diario vivir.

En tercer lugar, se concluye que la totalidad de los sujetos manifiestan que son conscientes de la importancia de adquirir hábitos que involucren la -práctica de la actividad física como medio de prevención de las ECNT, sin embargo, argumentan que muchas veces por factores alternos tales como la desinformación, pereza, falta de tiempo, desmotivación y no tener una compañía, no la realizan frecuentemente.

Cuarto, teniendo en cuenta los discursos de los sujetos -se pudo evidenciar que uno de los mayores condicionantes para la práctica de la actividad física es la actitud y la disposición de los docentes, por lo que es evidente que de la manera como el sujeto la vea, va a encontrar otros limitantes de orden social de acuerdo a su contexto tales como seguridad, estética, salud, medios de comunicación; de infraestructura y también del medio ambiente, lo cuales influyen como factores determinantes que pueden beneficiar el desarrollo o convertirse en una muralla para no realizar actividad física.

Quinto, la mayoría de los docentes de primaria del colegio villa Elisa sede b, que participaron libremente en esta investigación manifiestan la importancia del desarrollo y práctica de la actividad física en el entorno escolar, por los múltiples beneficios que esta trae en lo social, cultural y -biológico, sin embargo se pudo evidenciar en los discursos que el imaginario que hay es que para su ejecución -es necesario una persona experta_(-docente de educación física), por consiguiente ellos no se ven como promotores -en la práctica de la actividad física, en la medida que tengan un interés de articular los contenidos de sus clases con la actividad física, pero esto sucede inconscientemente.

Sexto, se pudo demostrar después esta investigación, que -los docentes expresaron una actitud positiva frente a la importancia de realizar actividad física y estarían dispuestos a

adherirse a programas que involucren la práctica de esta con sus estudiantes, ya que ellos como guías, orientadores, ejemplo visual y moral de sus estudiantes, desean fomentarla y promoverla en ellos, para que se conviertan en multiplicadores de la comunidad educativa y a futuro prevenir las ECNT.

Finalmente, se concluye que todo imaginario surge de cada una de las vivencias y experiencias que han tenido cada uno de los sujetos, teniendo en cuenta la influencia de factores como el contexto, grupos sociales y su diario vivir; así mismo el estar expuestos a cantidades de cambios que sufre día a día la sociedad y el entorno escolar tales como costumbres, culturas, variedad de información y demás.

REFERENCIAS

- Anzaldúa, R. (2012). Imaginario social: creación de sentido. Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de <https://www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjwh7SMoeDNAhUDax4KHZJQCmoQFggxMAM&url=http%3A%2F%2Fwww.upn.mx%2Findex.php%2Fconoce-la-upn%2Flibreria-paulo-freire%2Flibros-version-digital%3Fdownload%3D2007%253Aimaginario-social-creacion-de-sentido-actualizado&usg=AFQjCNEQtwn6sIC90Qp8UdyvUYoAPp03A>
- Aranzazu, A. (2004). Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva (Tesis doctoral). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>

Azcona, C., Romero, A., Basteros, P. & Santamaría, E. (2005). Obesidad Infantil. *Revista Española de Obesidad*. 1, 26-39.

Carron, A., Hausenblas, A. & Mack, D. (1996). Social Influence and Exercise: A Meta-Analysis. Recuperado de <http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/8982.pdf>

Castoriadis, C. (2015). El imaginario social de Cornelius Castoriadis. Recuperado de <http://www.antropomedia.com/2011/11/14/el-imaginario-social-de-cornelius-castoriadis/> y http://www.portalcomunicacion.com/dialeg/paper/pdf/143_cabrera.pdf

Cenarruzabeitia, J. Hernández, J. & Martínez, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Revista Medicina Familiar*. 121(p.36, 37). Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-beneficios-actividad-fisica-riesgos-sedentarismo-13054307>

Costa, M. & López, E. (1986). Salud. Barcelona: Martínez Roca

Delgado, M. & Tercedor, P. (2002). Barcelona: Inde Publicaciones. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=6WV3yw5Wr-oC&pg=PA147&lpg=PA147&dq=kelder+h%C3%A1bitos+de+vida&source=bl&ots=Tx27ZemM7G&sig=F3NG2bYhST1Ryp8hOJJqRf3KscE&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi6yfCDvuLNAhVILB4KHVOWBaEQ6AEIHTAB#v=onepage&q=kelder%20h%C3%A1bitos%20de%20vida&f=false>

Devís, J. (2007). La educación física escolar y la promoción de la actividad física y la salud. En Castro, J. (Ed.) *Educación Corporal y Salud: Gestación, Infancia y Adolescencia* (29-43). Recuperado de

<https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=TosFL9oEQyYC&oi=fnd&pg=PA29&dq=Crawford+1987++conciencia+social+salud&ots=UZZhPpouFH&sig=x8hyM0Wn447UKkGSA6MhjQselVI#v=onepage&q&f=false>

ENSIN. (2010). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010.

Recuperado de

<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/Descargas1/Resumenfi.pdf>

Ferrante, C. (2008). De Mauss a Levi-Strauss: la concepción de lo social como doble verdad en Pierre Bourdieu. *Revista Sociológica de Pensamiento Crítico*. 2.-p.26.

Gálvez, A. (2004). Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia.

Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva.

(Tesis de doctorado, Universidad de Murcia). Recuperado de

<http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.htm>

Gómez, P. (2001). Imaginarios sociales y análisis semiótico. Una aproximación a la construcción narrativa de la realidad. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18501713>

Gómez, P. (2001). Imaginarios sociales y análisis semiótico. Una aproximación a la construcción narrativa de la realidad. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18501713>

Cornejo, R., & Redondo, J. M. (2001). El clima escolar percibido por los alumnos de enseñanza media: Una investigación en algunos liceos de la Región

Metropolitana. *Última década*, 9(15), 11-52. Recuperado de http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyctograduacion/detalle_proyecto.php?id_proyecto=1126

Heath, G., Pate, R. & Pratt, M. (1993). Measuring physical activity among adolescents. *Public Health Reports* 108. pp. 42-46

Lincoln, Y. S. & Denzin, N. K. (1994). The fifth moment. *Handbook of qualitative research*

Lopategui, E. (s.f.). Un nuevo enfoque hacia la actividad física y ejercicio. Recuperado de <http://www.saludmed.com/Documentos/Act-Ejer.htm>

López, J., Serra, F. & Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(2), pp. 275-284. Recuperado de <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20150213.pdf>

López, M. (2008). Epidemiología y genética del sobrepeso y la obesidad. Perspectiva de México en el contexto mundial. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 421-430. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600003

López-Miñarro, P. (s.f.). La salud y la actividad física en el marco de la sociedad -moderna. Facultad de Educación. Universidad de Murcia. Recuperado de

<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>

Marcano, S. (2009). Estrategias para promover la actividad física el deporte y la recreación.

Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos100/estrategias-promover-actividad-fisica-deporte-y-recreacion/estrategias-promover-actividad-fisica-deporte-y-recreacion.shtml#ixzz4Dm6GAE6q>

Mastrini, G. (2007). La participación y la democracia en la sociedad de la información. En

Loreti, D., Mastrini, G. & Baranchuk, M. (Eds.) *Actas del III congreso*

panamericano de comunicación. Recuperado de

[https://books.google.com.co/books?id=enTenuI0egkC&pg=PA279&lpg=PA279&dq=ford+imaginario+social&source=bl&ots=j88VZtxjj5&sig=OdlcspOvfebX3djH-5BAI7GYtc&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj0-Jnrl-](https://books.google.com.co/books?id=enTenuI0egkC&pg=PA279&lpg=PA279&dq=ford+imaginario+social&source=bl&ots=j88VZtxjj5&sig=OdlcspOvfebX3djH-5BAI7GYtc&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj0-Jnrl-DNAhVLkh4KHSqeBEUQ6AEIJAC#v=onepage&q=ford%20imaginario%20social&f=false)

[DNAhVLkh4KHSqeBEUQ6AEIJAC#v=onepage&q=ford%20imaginario%20social&l&f=false](https://books.google.com.co/books?id=enTenuI0egkC&pg=PA279&lpg=PA279&dq=ford+imaginario+social&source=bl&ots=j88VZtxjj5&sig=OdlcspOvfebX3djH-5BAI7GYtc&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj0-Jnrl-DNAhVLkh4KHSqeBEUQ6AEIJAC#v=onepage&q=ford%20imaginario%20social&f=false)

Martínez, A., Martínez, M. & Varo, J. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del

sedentarismo. *Medicina Clínica* 121(17), 665-672. Recuperado de

<http://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-beneficios-actividad-fisica-riesgos-sedentarismo-13054307>

Martínez, E. (2003). La actividad física y la función del conocimiento: su contribución en

el estudio de las ciencias sociales. *EF Deportes*. Año 8 - N° 58. Revista Digital

EFDDEPORTES. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd58/conoc.htm>

- Martínez, L. (2011). Hábito de consumo de alcohol y su relación con la condición física saludable en adolescentes de la Región de Murcia. Universidad de Murcia. Recuperado de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/35699/TCJLM.pdf>
- Maykut, P., & R, Morehouse (1994) *Beginning Qualitative Research, A Philosophic and Practical Guide*, London: The Falmer Press
- Mejía, A. & Mena, A. (2009). El desarrollo evolutivo del pensamiento en relación a la conducta humana. Recuperado de <http://publicacionespucesa.blogspot.com.co/2009/07/el-desarrollo-evolutivo-del-pensamiento.html>
- Mora, M. (2002). La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. *Athenea Digital*. 2. Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/Athenea/article/viewFile/34106/33945>
- Mozes, A. (2006). Las escuelas deben aumentar el ejercicio diario de los niños. Recuperado de <https://consumer.healthday.com/kids-health-information-23/child-development-news-124/las-escuelas-deben-aumentar-el-ejercicio-diario-de-los-ni-ntilde-os-534458.html>
- Organización Mundial de la Salud (2003). *Iniciativa Mundial Anual_Por Tu Salud, Muévete*. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67876/1/WHO_NMH_NPH_PAH_03.1_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2008) ¿Cuál es la enfermedad que causa más muertes en el mundo?-. Recuperado de <http://www.who.int/features/qa/18/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2014). Actividad física. Nota descriptiva N°384. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Perelló, I., Ruiz, F., Ruiz, A., & Pertegaz, N. (2002). Educación Física. Volumen II. Madrid: Editorial MAD. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=fRcTd7KfMBYC&pg=PA194&lpg=PA194&dq=ruiz+actividad+fisica+1994&source=bl&ots=jsO3PtR8TI&sig=dGYqvqjJYMj0v2yLb4wPMRd7NjQ&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwuiuo57xtbDNAhUHKB4KHRzACA0Q6AEIGjAA#v=onepage&q=ruiz%20actividad%20fisica%201994&f=false>

Pérez, R. (s.f.). Antroposmoderno: “La construcción social de la realidad”. Recuperado de http://antroposmoderno.com/antro-version-imprimir.php?id_articulo=1099

~~Restrepo, F. (2013). Percepciones del entorno laboral de los profesores universitarios en un contexto de reorganización flexible del trabajo. Recuperado de [Http: http://www.scielo.org.co/pdf/euadm/v29n49/v29n49a07.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/euadm/v29n49/v29n49a07.pdf)~~

Rius, J. (2005). Metodología y técnicas de atletismo. Badalona: Editorial Paidotrobo. Recuperado de https://books.google.com.co/books?id=4qxLd2bV-a8C&pg=PA463&lpg=PA463&dq=Fonseca+y+Paula-Brito+ejercicio&source=bl&ots=FHzD3HUZee&sig=0Xlxw9FYCgYkqT-By_YRYm1OTWM&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwimv5KwheDNAhVENiYKHT9_ADgQ6AEIGjAA#v=onepage&q=Fonseca%20y%20Paula-Brito%20ejercicio&f=false

- Romero, T. (2009). Hacia una definición de sedentarismo. *Revista Chil Cardiol* 28, 409-413. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/rchcardiol/v28n4/art14.pdf>
- Sandoval, C. (1996). Programa de especialización en Teoría, Métodos y Técnicas de investigación social, Investigación cualitativa. Colombia
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). La Actividad Física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva: Madrid.
- Tercedor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Wanceulen: Sevilla.
- United States. Department of Health, & Human Services. (1996). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. **diane Publishing**.
- Vargas, S. (s.f.). Los estilos de vida en la salud. Universidad de Costa Rica. Recuperado de <http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/index.php/repositorio-de-documentos/category/2-libro-la-salud-publica-en-costa-rica?download=12:Libro%20%22La%20Salud%20P%C3%BAblica%20en%20Costa%20Rica%22>
- Vega, R. (2010). Riesgo de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles provocadas por sedentarismo, de los empleados de la Universidad Nacional Francisco Mozarán. Universidad Nacional Francisco Mozarán. Honduras.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Ariel S.A.

ANEXOS

TRANSCRIPCIÓN AUDIO: “Entrevista Colectiva 1.1-13.14”

ENT: Entonces profes eh, después de ese cortico video que sí, lo que decíamos es algo interesante y que lo pone a uno como analizar...

IG: A reflexionar.

ENT: Entonces yo quisiera saber de pronto eso, ¿Qué les llamo la atención del video? ¿Qué les gusto? ¿Qué les disgusto?, si de pronto sabían la información que estaba ahí y si no la sabían o de pronto el algo nuevo.

CC: Bueno yo, tenía idea, pero no había visto la relación así tal y como la muestran entre las 3 partes, ¿no?, lo que es la física...

ENT: Lo mental....

C C: La mental y la, la otra que estaba ahí, ¿cuál es?

ENT: Físico, mental y psicológico.

C C: Físico, mental y psicológica, si, no la había, o sea no la había visto así en conjunto como está ahí, y si me pone a reflexionar porque soy una de las que no hago ejercicio, precisamente, no sé también es de mi niñez porque no, no salía, como les decía a ustedes, yo siempre era en la casa y, muy difícil, escasamente lo que hacía de pronto de ejercicio en el colegio no más, entonces si me pone a reflexionar y como a empezar a replantearme como...

ENT: Algunos hábitos.

C C: Algunos hábitos porque también estoy teniendo problemas de sobrepeso y también me está afectando mucho mi parte física, entonces sí...

ENT: Ah que bueno que el video te hubiera hecho, que bueno profe...

C C: Si.

ENT: ¿Y tú profe?

IG: A mí me pareció interesante, y de pronto uno hay veces no cae en cuenta de eso, porque uno no se interesa por eso, se limita solamente a como pasarla bien, pero no tiene como claro el concepto de como esos tres aspectos tienen que relacionarse par uno tener una calidad de vida exitosa, ¿Sí?, pues de pronto uno se pone -ah! ¡De verdad que eso es! - pero de verdad nunca, falta como la información, falta como que uno se interese por esa parte, ¿Sí?, y de verdad eso es importante, falta es como información, quererse uno más a sí mismo para tener calidad de vida.

ENT: Listo profe, ahora yo quisiera hacerles estas, aunque este video es un poco viejo, porque si nos dimos cuenta ya está muy des, y es algo antiguo, ¿ustedes creen que este video aún tiene validez en nuestro contexto y no solo digamos acá en el colegio sino en nuestra vida diaria?

CC: Si, si porque igual, como dice ahí, o sea, entre más tecnología menos esfuerzo para uno, menos se esfuerza para la parte física, ya se traslada uno que, en moto, que, en la bicicleta, que Transmilenio, ya uno no hace por caminar, digamos que son 3 o 4 cuabras entonces ya uno coge es el bus y no hace el deber de caminar.

ENT: O el amarillo, el taxi.

CC: O el amarillito, el taxi.

IG: Uy sí.

CC: Para mayor facilidad y no, no hace el esfuerzo por caminar, lo mismo la subida y la bajada de las escaleras, entonces uno ya no sube las escaleras porque que pereza, entonces el ascensor, entonces uno, o sea uno se va por la parte más fácil de las cosas, y no se da cuenta que también uno debe dedicarle como esa parte al cuerpo, ¿no?, exigirle un poquito.

ENT: Listo profe, y ¿tu profe?

IG: La tecnología nos ha llevado a que nos volvamos muy sedentarios, entonces no todo lo fácil, uno no camina porque es más rápido en el taxi, yo no subo escaleras porque que pereza, más rápido en el ascensor, que pereza subir por escalera no por la escalera eléctrica, y así todos nos estamos volviendo sedentarios, menos mal que los chicos de ahora, los muchachos están, ellos por cuidar mucho su parte física, ya están yendo a los gimnasios, les gusta la ciclovía y uno como no se crío...

ENT: Pero lo hacen como por vanidad.

IG: Por vanidad si, en cambio uno....

ENT: Si, porque digamos si uno analizará, como tú lo dices, uno generalmente no ve, por ejemplo, el contexto de que, si yo dejo de hacer actividad física, estoy como que, afectando mi salud, y yo creo que de pronto ellos no lo hacen por su salud, sino lo hacen por su vanidad.

IG: Pero bueno algo están...

ENT: Pero algo.... Listo profe, entonces ahora yo les quiero hacer unas pequeñas preguntas, así muy fácil, y muy sencillas, entonces para que por fa me colaboren lo que piensan respecto a lo que es su información personal, ¿lista?, entonces por lo menos digamos, eh para la profe ¿Qué significa la expresión movimiento físico?

CC: Mmm movimiento físico, pues moverse, salir, hacer deporte, correr, saltar, para mí eso es movimiento físico, no estar sentado todo el tiempo, eh frente a un computador, frente a un televisor, movimiento físico es eso.

ENT: Listo, muy bien.

IG: Pues yo, desplazar, poderse uno desplazar y hacer movimiento en forma eh, como organizada, no acelerada sino uno programarse para hacer los ejercicios, porque no es lo mismo que un día que yo, cada 8 días salga a trotar solamente el domingo no, como desplazarse en forma armónica y que uno no llegue al cansancio, sino que más bien sienta

satisfacción, o como que se, después de terminar el ejercicio uno se sienta como bien, ¿sí?, más menudito, como más ...deestresado.

ENT: Muy bien, ¿profe tú te consideras una persona activa?

IG: jajaja no, empezando mi parte física, ahí se ve que yo no hago ejercicio, no, no soy activa.

ENT: Listo, y ¿tú te consideras una persona activa?

IG: Relativamente no, yo solamente salgo uy, y tal vez por falta de tiempo sí, yo solamente, únicamente los domingos salgo a caminar, y lo que uno tiene libre, trato de venirme desde allí 20 minutos caminando, si, a mí me gusta caminar mucho y todo, irme a un centro comercial pero así que uno.

ENT: Si, y de pronto lo que tu decías, por lo que de pronto desde la niñez lo hiciste, te enseñaron a caminar, entonces uno también cree que desde la niñez viene eso, uno, uno no se da cuenta, pero indirectamente afecta. Profe para ti ¿qué es la actividad física?

CC: La actividad física si ya es la programada, es la que programa uno semanalmente digamos una hora diaria de actividad física, es la que puede uno como descansar, relajarse, y a la vez pues esta haciendo uno por su salud.

ENT: Listo, y ¿para ti?

IG: La actividad física es algo organizado, si, que si uno, por lo menos el hecho de ir a un gimnasio, que tiene uno que calentamiento, que luego si una actividad más rápida, y luego después de hacer una actividad muy rápida, también tener que hacer algunos ejercicios y algo para llegar a quedar otra vez, si, no es correr y ya, ¡descanso!, se hacen también unos ejercicios para tener que llegar otra vez a una...

ENT: O sea tener que hacer una rutina.

IG: Una rutina, sí.

ENT: Listo, ¿tú te consideras activa físicamente?

CC: No, para nada.

ENT: Para nada. ¿Y la profe?

IG: ¡Yo tampoco! O sea, yo he visto, que lo hacen, y porque he visto videos y porque mis hijos que hacen eso, a mí me parece, que la pereza, yo siempre he pensado que soy muy perezosa para eso, yo no soy constante, a mí me falta ser constante, pues chévere la gente que va a un gimnasio y se organiza todos los días y yo no soy constante...

ENT: Bueno, y si yo les preguntará, y si hubiera la oportunidad de que ustedes pudieran mejorar eso, digamos la actividad física, ¿qué les gustaría hacer y como lo harina?

CC: A mí me gustaría ir al gimnasio y la natación, eso sí me gusta.

ENT: Te gusta, te apasionaría...

CC: Si. Si algunas veces por ahí voy, pero es muy, muy eventual, casi no, lo que dice ella también a veces como la pereza, o tiene uno tantas cosas que hacer, que uno no dedica tiempo a uno mismo, por estar dedicando tiempo a los demás no se lo dedica a uno.

IG: A mi si me gustaría, pero, le cuento, yo siempre me he criticado es que yo no soy constante, y tengo tiempo y todo, pero estar todos los días en ese cuento, de ver que la gente va y tiene su tiempo, una hora tarde...

ENT: ¿Ustedes han escuchado, bueno es como una reflexión, así una frase de un libro que hemos visto, que dice que, “la persona que no saca tiempo para hacer ejercicio tendrá que sacar tiempo para atender su enfermedad”?

CC: No la había escuchado.

ENT: Entonces es una reflexión, si digamos que, a largo, y así lo dijo, uno muchas veces, por lo que tú dices, que por el tiempo, por la cosa, por el trajín, uno no saca tiempo, pero más adelante la enfermedad va a ser la consecuencia de que yo o haya hecho actividad física regulada anteriormente, bueno profes, ahora dice entonces eh, ¿ustedes creen que están en la capacidad de darle ejemplo a los demás, a sus amigos, a su familia, a sus hijos o a sus estudiantes sobre las buenas prácticas de actividad física o el ejercicio?

CC: No, porque si yo no la hago, o sea (*ENT: Entonces no*), yo les puedo decir a ellos, pero una cosa es decir y otra cosa es darles el ejemplo, porque pues yo no lo estoy haciendo, entonces es...

IG: Si uno se propusiera, si lograría dar el ejemplo, pero tiene uno que convencerse de la necesidad que tiene hacer ese ejercicio, pero si uno no está convencido.

CC: Si, pero por el momento no.

IG: Ahorita en estos momentos no.

ENT: Listo. Igual ya casi vamos a terminar, entonces dicen que, por lo menos, ustedes dicen ¿que podrían enseñar un ejercicio o actividad física a sus estudiantes, así no sean docentes de Educación Física? (...) Si, ¿tu si lo harías?

IG: Yo por lo menos, saben en el salón que les hago, esas pausas, ¿Qué se llaman?

ENT: Pausas activas.

IG: Esas pausas activas, eso alguna vez vino alguien y les dijo, entonces yo me acuerdo, y cuando los veo, así como muy indisciplinados, les hablo y vamos a hacer esas pausas activas, por lo menos como a las 8:30, y por lo menos a las 10:30 entonces ellos lo hacen, que muevan la cabeza así, que a la izquierda que, a la derecha, que girar las manitas, y eso es bueno, eso si los desestresa.

CC: Yo por lo menos, lo hago, pero con rondas, que moviendo los bracitos, que la cabeza y eso...

ENT: Listo, siempre se dice que nosotros los docentes somos el ejemplo de los niños, y que somos el modelo a seguir, será que nuestros niños, nuestros estudiantes, se darán cuenta que somos eh, activos, inactivos, que nos gusta hacer ejercicio, ¿será que ellos se dan cuenta?

CC: Claro, claro porque ellos ven más el, más eh, la parte actitudinal de uno de maestro. Ellos captan todo eso, aunque uno no sea consciente de que ellos lo están como captando, ellos son como esponjitas, todo eso lo absorben.

IG: Claro, ellos si lo, yo he visto compañeras hasta que comparten el recreo con los chicos y ¿se acuerda el día que nos invitaron a saltar lazo?, ellos se dieron cuenta si nosotros podíamos saltar lazo o no, y ellos felices que saltaban al lazo, y se dieron cuenta que hay profesoras que saltaban con más habilidad que otras, si algún día que hicimos una actividad...

ENT: Listo, muy bien, si ellos lo, y ellos lo invitan a uno, ¿no?, como que profe, profe y uno a veces...

IG: Yo les salte.

CC: Y a ellos les encanta

ENT: Y uno muchas veces por timidez, a veces, también como que uno dice no, no, no, estoy ocupado...

IG: Y ellos ay la profe salta así, y a ellos les fascina, les gustaría que uno jugara.

ENT: Y profe, ustedes estarían dispuestas a practicar alguna actividad física, deportes, o ejercicio con sus estudiantes en sus cursos, estarían dispuestas, si les dijeran bueno hay que hacer esta propuesta, hay que hacer esto, ¿ustedes lo harían?

IG: Yo si lo haría, pero, ¿el tiempo?, de todas maneras, ya hay profesora de Educación Física, ¿sí?, y el único tiempo seria el recreo, ay ese momento es el que uno usa para descansar, y tendríamos que tener turno.

CC: Pues, igual yo lo haría, porque pues con los chiquitos sí, todo es práctico, entonces yo si lo haría.

ENT: Y ustedes profes creen que nosotros estaremos en la capacidad de ayudar a fomentar en nuestro colegio, en nuestras clases, la actividad física así no seamos docentes del área.

IG: Claro porque hay actividades, hay temas que se prestan para trabajarlos en esa forma, en la forma lúdica, y hay muchas formas lúdicas que necesitan del movimiento corporal del cuerpo, ¿sí?, que un juego, que una danza, que juegos de saltar, si, que se planean en el piso, entonces salte acá, salte allí, de coordinación, claro, eso se puede.

CC: Si, si se puede, incluso, eh también desde la parte del yoga, también se puede, estaba mirando unos videítos, y estoy como mirando a ver como trabajo con ellos, el movimiento con el yoga, que la forma del gatico.

(Ay es que necesito imprimir algo)

ENT: Ah listo profe.

CC: La serpiente, las formas como se arrastra la serpiente, la forma de reptar de todo eso...

ENT: Profe, ustedes son muy gentiles, y muy amables, gracias por la información tan valiosa que me han dado, entonces eh.

TRANSCRIPCIÓN AUDIO: “Entrevista Colectiva 1-2.27”

ENT: Listo, entonces buenas tardes queridas compañeras, muchas gracias por hacer partícipe, o sea, por participar en esto y colaborar con su tiempo, entonces yo lo primero que quiero es que por favor cada una de ustedes me diga, como es su nombre, y cuál es el primer recuerdo que traen a su cabeza de cual fue cuando hicieron actividad física, ejemplo, digamos yo me acuerdo cuando era niño y mi papá me llevaba al parque Simón Bolívar, ¿sí?, o sea cuando usted se devuelvan a su niñez y cuál es el primer recuerdo que ustedes tienen y hubieran hecho actividad física.

CC: Bueno, yo me llamo Cindy Cárdenas, y mi primer recuerdo es, jugando con las muñecas, pero actividad física como tal, mi mami casi no nos sacaba a hacer actividad física.

ENT: Listo, muy bien.

IG: MI nombre es Inés Garzón, y si yo me remonto a tiempos anteriores, mi primera actividad, yo por lo menos me crie en el campo, no tan el campo pero si más bien era un poquito rural y allá era una finca grandísima y a nosotros nos fascinaba subirnos en los árboles y para nosotros los arboles eran, era el bus, y mi hermano era el que cobraba y le pagamos con las hojas de los árboles, pero a mí me fascinaba jugar a eso, y yo cada que viajo, porque eso es en La Caro, y cada que paso por ahí me acuerdo de, todavía están los árboles, de cómo nos trepamos, eso para nosotros era el bus, subirnos al bus y mi hermano nos cobraba, y le pagábamos con las hojas de los árboles.

ENT: Que chévere, ¿no cierto?

IG: Si, nosotros adorábamos mucho ese juego...

ENT: Y era algo genial, porque el espacio, era un espacio abierto había unos...

IG: Claro, era una finca inmensota, ahora eso ya lo, el dueño de eso, porque mi papá cuidaba esa finca, el dueño de eso lo hizo en predios más pequeñitos y ahora es un

condominio, y estaban vendiendo hace poco la finca allá, y había una, había un letrero: Se vende una finca, y nosotros nos hicimos pasar porque íbamos a comprar la finca, solo para entrar...

ENT: A mirar el árbol...

IG: Eso tenía un lago grandísimo, por ir a conocer otra vez eso, y todavía el pino donde nosotros nos trepábamos existe. Sí, pero era una cosa...

CC: Yo si fue, porque yo si estaba en ciudad, y era en una casa y mi mamá no nos dejaba salir a ningún lado, entonces tocaba....

IG: Yo si me crie en él, en el campo, la pasábamos más rico

ENT: Ahora en el segundo momento, les voy a mostrar un video cortico que tiene que ver con la actividad física, entonces es, algo para que por favor y después...

TRANSCRIPCIÓN AUDIO: “Entrevista colectiva 2.1-1530”

ENT: Entonces compañera después de observar nuestro video, quiero que me ayuden a responder las siguientes preguntas, son unas así corticas, entonces, por ejemplo, digamos, ¿qué les llamo la atención del video?

PN: Eh, pues que es interesante como se abarca integralmente la actividad física, que es también comer saludable, eh tener hábitos que fomenten eh esa sana, como el, como lo explico, o sea que el cuerpo siempre este activo, que sea en una rutina, así como, me llamo la atención que sí, que prácticamente uno deja de pronto solo los fines de semana o el domingo, como dicen la *rutina dominguera*, pero no genera esos hábitos todos los días de la semana, que de pronto por estar trabajando, por otras actividades o se descuida, entonces, que es realmente importante para toda, para toda la vida que no desde pequeño, sino desde la juventud que ya adultos, que como dicen al final pues es una decisión de nosotros bien importante que nos va a beneficiar.

ENT: ¿Profe y hubo algo que no te gusto del video? ¿Que no te haya gustado, que te hayas sentido intimidada, o que no, eso no me parece?

PN: No, no, me pareció bonito, o sea, es como bien objetivo, porque abarca muchos temas, desde que la tecnología que ha desplazado muchas actividades físicas, hablan también para los jóvenes, o sea es un video que sirve para todo tipo de población pienso yo.

ENT: ¿Y la profe que opina?

PJ: Bueno a mí me llamo la atención, cuando hablan de, de la tecnología hace que seamos un poco más pasivos, que estemos en reposo, pero algunas herramientas o algunos aspectos como, eh actividades del cotidiano eh, para mí no tienen que ver con la actividad física, eh en el video mostraba lavar la losa, lavar la losa no es actividad física, algunas actividades en fábricas que mostraban ahí, no es actividad física, eso hace parte de lo cotidiano para mí, para mí la actividad física es que se realice específicamente una actividad o un ejercicio que requiera de cierto esfuerzo o concentración, por ejemplo, caminar, pero caminar cuando yo salgo a caminar como actividad física, y no cuando tengo que caminar 15 minutos para ir a coger el bus, son dos cosas totalmente diferentes, yo pienso que en ese aspecto la mente tiene mucho que ver, si tu hacer ejercicio porque vas a hacer ejercicio para mantenerte saludable, es diferente cuando sales de tu casa caminando porque vas a coger el bus, o sea la mente ahí ayuda.

ENT: Listo, muy bien, ahora yo quisiera saber si, digamos la información que nos brindó el video, ustedes la sabían, no sabían, o ignoraban ciertas cosas.

PN: No, lo sabíamos.

ENT: ¿No sabían?

PN: Si sabía.

ENT: ¿Si sabían?

PJ: Si lo sabía, es que es lo que uno escucha en el cotidiano.

ENT: Listo, ah bueno, tú los escuchas en el cotidiano, o sea que cuando tú hablas de actividad física, o lo que sabes, no es de ahorita sino ya mucho tiempo.

PJ: Si, cuando tú vas al médico, lo primero que te dice el medico es que empieza a comer saludable, empieza a hacer ejercicio, empieza a cambiar de rutinas de vida.

ENT: Listo, entonces ahora yo quisiera saber, si digamos que ese video siendo tan viejo, porque si nos damos cuenta ese video es viejito ya, ¿será que aún tiene validez en nuestro contexto?, aquí y no solo en el colegio, con el grado que hacemos con los estudiantes sino en nuestra vida diaria, ¿será que aún tiene validez?

PJ: Claro, por supuesto, lo que pasa es que a veces uno conoce la información, pero no, se le olvida, no la maneja, no la hace parte de su vida diaria, entonces si todavía tiene validez.

PN: Pues, o sea, el video, eh es muy completo, porque en su orden va explicando todo lo que significa, o sea lo importante que es la actividad física, y, igualmente pues la manera en que lo aborda no me parece pues ofensivo, ¡no!, o sea es como mostrar la realidad desde una manera pues no cómica, sino agradable, y no es así pues pesado, no se me hace, y pues deja como claro muy bien las temáticas que aborda.

ENT: Listo.

PJ: Sabes que sí, hay una parte que yo diría que se pueden incomodar algunas personas, por ejemplo, las personas obesas, se podrían incomodar por la imagen que vieron de la piscina, o por la última imagen, que pueden ser rechazados por su apariencia física, hay personas que son obesas, pero es su naturaleza, es sus genes, no es por actividad física, entonces de pronto eso causaría, de pronto, en algunas personas, si cierta incomodidad.

ENT: Pero de pronto cuando tú hablas por ejemplo de genética, todo, se supone que genéticamente si yo soy obeso, sería desde la niñez.

PJ: Pero hay personas que el metabolismo les cambia y no necesariamente por falta de actividad física y han sido delgadas cuando joven y después de 40 50 años se vuelven obesas, a pesar, de que hacen actividad física.

PN: Pues de pronto yo, me vino a la mente, en otro colegio donde yo trabajaba había una compañera, o sea, obesa, pero ya la situación era realmente preocupación, y de

pronto al abarcar esos temas ella soluciono, porque no había hecho nada, o sea por mejorar su salud, ella tenía ya dos hijos, eh vivía en el norte, pues trabajaba en el sur y se desplazaba, y pues le tocaba difícil el desplazamiento, nos contaba que para un alimentador, a veces no se podía hasta subir, o sea, la obesidad era terrible, pero a raíz de como los temas, de ya las capacitaciones, o de inclusive como la manera de ser de los compañeros, porque si suele suceder, hay veces que la gente suele ser como ofensiva, y los mismos niños.

ENT: El rechazo.

PN: Se comportaban diferente con ella y, en actividades, me acuerdo mucho en los famosos simulacros, que rapidito y que la puerta y que forme, o sea a ella le costaba trabajo eso, pero ella, ya le decían, no mira tienes que hacer algo, mira por tu salud, por tus hijos, y ella por ejemplo cuando llegaron nosotros los nuevos, ella era la más antigua, y ella estaba ya como, mejor dicho, se había quedado en ese colegio, no había hecho nada por su salud, y fue como un despertar para ella y ella se operó, ella se operó porque ella dijo que a raíz de que tuvo los niños, se había engordado terrible, pero igual nunca se había puesto a pensar, oiga sí, tengo que hacer algo por mí, por mejorar mi vida, mi salud, y si se hizo la operación, estuvo ya alimentándose mejor, ella era de las que uno llegaba a la cafetería comiendo empanada con Coca-Cola, no almorzaba, o sea tenía unos hábitos que la perjudicaban más, mas, mas y ya cuando tomó esa decisión, fue bueno pues la presión de los compañeros, no mira tú puedes, tú tienes que mejorar, y porque a la mamá le pasó lo mismo, la mamá estuvo hospitalizada, entonces ya como que ella dijo no yo tengo que hacer algo porque yo voy para allá.

ENT: De pronto lo que decía el triángulo, la presión social también, o sea es que lo físico no viene solo, sino que uno ve lo social, lo mental, pero que, que buen aporte hicieron, la idea es que yo quiero que me colaboren, yo tengo unas inquietudes, entonces yo quiero que me las respondan o me puedan, digamos no se vayan a sentir ofendidas, esto va a quedar aquí, si de pronto sí.

PJ: Entre los 3, no lo va a saber nadie (jajaja)

ENT: Y, digamos puede ser juntos, digamos a la vez, para que no, por lo menos digamos, para ti ¿qué significa la expresión movimiento físico?

PN: Pues tener activo el cuerpo, utilizar alguna parte de mi cuerpo.

PJ: Para mi movimiento físico, es que yo, pueda mover los miembros inferiores, superiores, las piernas, los brazos, todo, o sea que yo pueda moverme toda, toda.

ENT: O sea, cualquier movimiento es el... la expresión.

PJ: Si, pero no cualquier movimiento, eh como es movimiento físico es no, es hacer esto, por ejemplo, voy a hacer este movimiento colgando la ropa no, eso no, es cuando yo me propongo hacer este movimiento si, consciente de lo que estoy haciendo, porque es que lo otro es un simple movimiento.

ENT: Entonces, tu dirías que es un movimiento programada, o sea que tú lo estas programando o una rutina de movimiento, para que sea un movimiento.

PJ: Exactamente, porque es que, eh caminar, no es realmente movimiento físico, no, es cuando mi corazón palpita.

ENT: Profe Nancy, ¿tú te consideras una persona activa?

PN: Eh no (jajaja).

ENT: ¿Y tú profe Pilar?

PJ: Eh si, si, sin embargo, le ha bajado un poco, yo hago mis ejercicios.

ENT: Bueno, y por qué profe Nancy te consideras que no eres una persona activa.

PN: Porque sinceramente no, no estoy muy juiciosa en ese habito de practicar algún ejercicio, a veces, en la comida también pues uno se descuidó, porque come mucho de paquetico, y resulta comprando cosas que no benefician, pero pues me cuido pero quisiera cuidarme más y poder programar alguna actividad física, en torno al cuerpo si me gustaría como estar más activa en algún deporte, alguna actividad que si me haga más, porque de

pronto por genética si soy delgada, pero entonces si soy delgada pero eh, si soy consciente de que me ayudaría también como en la salud.

ENT: ¿Y tú profe Pilar te consideras una persona activa?

PJ: Si claro.

ENT: ¿Y por qué?

PJ: porque hago mi rutina de ejercicios, y precisamente lo hice por la apariencia física.

ENT: Listo, ahora yo les voy a cambiar la pregunta, pues no cambiar, o sea, ustedes me dicen que no, la profe me dice que no es activa y tú me dices que, si eres activa, entonces yo te pregunto, ¿tú eres una persona activa físicamente?

PN: Físicamente, si, (jajaja) pues, igual la rutina como la dinámica diaria, le obliga a uno estar activo físicamente sí, pero es también por los lugares, o sea la casa, el colegio, en el traslado, o sea ya del colegio a la casa, hay que analizarlo más.

ENT: ¿Y tú profe?

PJ: ¿Qué?

ENT: ¿Tú te consideras una persona activa físicamente?

PJ: Si. Si por lo que te digo la rutina de ejercicios.

ENT: ¿Haces mucho ejercicio?

PJ: Eh no mucho, pero hago una hora diaria.

ENT: Haces mucho ejercicio, eso es mucho.

PJ: ¿Si?

ENT: Si claro.

PJ: Una hora diaria de bicicleta, para mantener mi corazón en forma.

ENT: Bueno, entonces ahora miren, ustedes se consideran unas personas activas, y si se presenta la situación que deben mejorar su salud, a través de la actividad física, ¿qué harían? O ¿Cómo lo harían? ¿Me hago entender?

PJ: Si claro.

ENT: entonces, tú ¿Qué harías?, tú eres activa, pero tienes que mejorar tu salud usando la actividad física, ¿Qué harías?, o sea, que digámoslo así, ¿Qué actividad te gustaría hacer, o como lo harías, o cómo?

PJ: Pues de pronto así, ponerle más empeño para la natación, me gusta mucho la natación y me lo han recomendado.

ENT: ¿Y te queda cerquita?

PN: Y me queda cerca, si, o sea es de verdad generar ese propósito y cumplirlo, ser como juiciosa en eso, y lo mismo lo de la alimentación, más frutas, más agua, mas, o sea que me beneficie más realmente.

ENT: ¿Es generar el habito?, que es lo difícil....

PN: EL habito y que se cumpla, que uno a conciencia pues lo realice y pensando en eso, en la salud, y de pronto, como lo del video, que es pensar eso, que no solo ahora que si uno bien 20 años, 30, 40, no, también pensar a futuro y lo que uno quiere a si mismo también en la familia, porque igual eso lo pone a uno a pensar, a uno en la mamá, en el papá, la hermana, pues en la familia siempre hay casos de obesidad o de gente que no, que de pronto en su trabajo permanece todo el día en una oficina sentada, y que uno escucha, no terrible la circulación, se enfermó de lo uno, se enfermó de lo otro, de pronto en mi familia, una tía, pues ella también trabajo toda su vida en un con...

ENT: Call center.

PJ: Conmutador, se llama así, conmutador de una universidad y ella se pensionó, 3 años de pensionada y, se murió, ella se murió porque le dio un infarto, tuvo problemas de circulación, terrible, terrible, y precisamente por eso, los médicos le decían no es que usted

se la pasó toda la vida sentada, usted no hizo actividad, y se pensiono y terrible, le dio obesidad, se enfermó del corazón, y si duro 3 años y se murió.

ENT: ¿Y tú profe Pilar?

PJ: ¿Yo qué haría? Me metería al gimnasio, y trataría de caminar más, de andar menos en carro.

ENT: ¿O sea el carro sería como un enemigo a la actividad física?

PJ: Si, sí, porque yo podría irme y venirme a mi casa caminando, y no lo hago, en carro.

E: Listo, entonces muy bien, entonces mira ¿ustedes creen que están en la capacidad de dar ejemplo a los demás, a sus amigos, a su familia, a su esposo, a sus hijos, o a sus estudiantes sobre las buenas prácticas de la actividad física o ejercicio?

PP: ¿Que si damos ejemplo?

ENT: No, que si tú crees que estas en la capacidad.

PJ: Si, si porque, si tú te acuerdas, eh cuando llegue a este colegio, pues no estaba gorda, eso hace 7 años, tenía un cuerpo bonito, una figura bonita y me descuide y empecé a engordarme, tanto así, que en un Transmilenio un señor se paró y me dio la silla porque pensaba que yo estaba embarazada (jajaja).

ENT: ¿Y cómo te sentiste?

PJ: me dio risa, mis hijas se burlaron de mí, pero después yo aproveche eso, y cuando iba muy lleno el bus, entonces yo sacaba mi barriga y estoy embarazada y me siento en la silla azul para no irme de pie, ni para que me pegaran en el Transmilenio ni me empujaran ni nada, pero cuando empecé a comprar ropa, entonces no como que ya era talla 8, pase a talla 10, 12, blusa L, dije no que está pasando, eh y entonces empecé a hacer mi ejercicio, me hice masajes, me hice masajes abdominales, si me bajaron, y de igual manera hice ejercicio, y baje 5 kilos, le mande a coger a mi ropa y mi cuerpo mejoro y se ve bonito, y la gente ha visto me apariencia física y dice wau.

TRANSCRIPCIÓN AUDIO: “entrevista individual I-2.2”

ENT: Listo profe, buenos días, eh, continuando con lo que estábamos, entonces yo quiero acerté algunas preguntas individual así, para qué me colabores entonces dice, ¿sí por alguna situación le asignan alguna responsabilidad, respecto a la clase de educación física, ¿usted se asesora antes, busca información en la internet, o le pregunta a la profesora del área?

PRO: Me asesoro sola, sola, y con las clases que haya visto con la profesora.

ENT: Y, te asesorarías, ¿Cómo? ¿Libros, internet?

PRO: Eh, buscando en internet ejercicios, actividades, en libros que tenga la institución y observando las clases de la maestra, de la profe.

ENT: ¿Listo, estarías dispuesta a utilizar su clase y los contextos curriculares para fomentar la actividad física y el ejercicio en sus estudiantes, has pensado en hacerlo? ¿cómo?

PRO: Pues hago ejercicios muy mínimos, cortos, para que ellos descansen un poco del cuerpo, de la quietud, de hacer actividades, pero no, realmente no había pensado, pero interesante hacerlo.

ENT: ¿Tú sabes si en el colegio conoces algún programa relacionado con la actividad física, sistemática?

PRO: No, nada la clase de educación física, pero, programa como tal ninguno.

ENT: Tú consideras que, ¿la actividad física se encuentra inmersa dentro del PEI del colegio?

PRO: No, fíjate que no, porque el PEI de la institución es “habilidades comunicativas” y hace referencia al cómo comunicarnos, pero nunca hablan del cuerpo, de la kinestesia, hablan únicamente de leer, escribir, argumenta, relacionarse el uno con el

otro, pero como tal actividad física que uno diga que este en el PEI, o que la clase de educación física tenga algo que ver con el PEI o viceversa no, nada, estoy segura.

ENT: Vale profe, muy amable por tu tiempo.

TRANSCRIPCIÓN AUDIO: “entrevista individual II-3.53”

ENT: Continuando pues con la entrevista que nos colaboraste pues quisiera realizarte unas preguntas entonces dice ¿Por alguna situación le asignan una responsabilidad respecto a la clase de educación física, usted se asesora ante, busca información en la red o le pregunta a la profesora del área?

PRO: Pues me asesoro y también busco información, pero pues la asumo de manera responsable como ir preparada o pues si ya es específica la responsabilidad pues si amerita mayor asesoría y sino depende de que sea la labor o porque si es igual cubrir un profesor que no vino o ayudar en unas mallas curriculares o fortalecer un proyecto pedagógico entorno al área.

ENT: Pero frente al área de educación física

PRO: Exactamente, no si, si me asesoro porque igual pues mi fuerte no es el área de educación física es la básica primaria de la pedagogía, entonces de pronto asesorar en base a la pedagogía

ENT: Vale, estarías dispuesta a utilizar tu clase y los contenidos curriculares para fomentar la actividad física y el ejercicio en sus estudiantes ¿has pensado en hacerlo y cómo?

PRO: Si pues igual lo hago pero como yo digo que yo critico fuertemente de pronto los espacios que hay en la escuela porque entonces uno está limitado al aula de clase que de pronto no hay parque que la cancha pues se aprovecha pero si me gusta integrar como de pronto el arte el español las matemáticas con concursos con relevos con papeletas es importante integrarlo porque igual todo el día el niño todo el día no se pueden quedar hay como quieto en un puesto y que solo escriba y no haga nada más.

ENT: Vale, ¿en su institución conoce algún programa relacionado con la actividad física?

PRO: Aquí no he visto así mucho.

ENT: No has escuchado nada.

PRO: No pues igual en el otro colegio que estaba había mucha participación y convenios con el parque el tunal entonces llevábamos a los niños seguido allá, era mensual o por periodos y había también convenio pues los profesores buscaban muchas actividades con el IDRDR entonces iba allá personal del IDRDR y nosotros en el cronograma y llevábamos a los de primaria y chévere porque dividían la jornada entonces en diferente espacio les hacían recreaciones dirigidas de tanto aeróbicos trabajo así por relevos competencias grupales y pues me pareció muy interesante la propuesta del IDRDR pero pues acá realmente no realmente.

ENT: Vale, considera usted que la actividad física se encuentra inmersa en el PI del colegio

PRO: Comunicación del cuerpo pues si pero no realmente no se trata como debería ser porque igual el cuerpo debería ser como ese eje transversal en todas las asignaturas el trabajo con el cuerpo por ejemplo desde artes ahorita yo con los niños de segundo estoy viendo eso que se reconozcan que lamente el cuerpo los sentimientos que todo tiene relación pero de pronto en una asignaturas o en el PC se deja de un lado un poco y se enfoca más a la comunicación como verbal, escrita pero en el cuerpo el fuerte en el cuerpo no y se debe trabajar más.

E: Vale profe muchas gracias, muy gentil.

TRANSCRIPCIÓN AUDIO: “Entrevista individual III-1.51”

ENT: Profe buenos días, entonces continuando con lo del favor de la entrevista que muy amable nos estás haciendo, yo quería hacerte las siguientes preguntas, entonces dices si por alguna situación te asignan alguna responsabilidad, respecto a la clase de educación física, ¿usted se asesora antes, busca información en la red, o le pregunta a algún profesor del área?

PRO: Pues primero, buscaría información en la red lo que, o sea, los ejercicios que se pueden hacer con niños de pre-escolar, después de ese conocimiento que tengo buscaría al profesor de educación física que es el que está especializado en eso para ver si está bien y como tengo que llevar el proceso, que me haga el favor y me diga.

ENT: Listo, muy bien, ¿tu estarías dispuesta a utilizar tu clase y los contextos curriculares para fomentar la actividad física y el ejercicio en tus estudiantes, has pensado en hacerlo? ¿cómo?

PRO: Si, si he pensado muchas veces en hacerlo, pero como que los espacios acá no dan mucho, igual el peligro para salir uno con los niños, pero si, si podría haber la posibilidad de hacerlo.

ENT: ¿En el colegio conoces algún programa relacionado con la actividad física?

PRO: Educación física, la clase de educación física.

ENT: Digamos, solo la de la clase, ¿respecto a algún programa, algún taller?, nada, ¿no conoces nada? Eh, tu consideras que, ¿la actividad física está inmersa dentro del PEI del colegio?

PRO: desde el currículo si, si, si está inmersa, jum

ENT: Ah listo profe muchísimas gracias, entonces eso era todo, muy gentil por tu tiempo.

PRO: Bueno, gracias.

TRANSCRIPCIÓN AUDIO: “Entrevista individual III-1.51”

ENT: Profe buenos días, entonces continuando con lo del favor de la entrevista que muy amable nos estás haciendo, yo quería hacerte las siguientes preguntas, entonces dices si por alguna situación te asignan alguna responsabilidad, respecto a la clase de educación física, ¿usted se asesora antes, busca información en la red, o le pregunta a algún profesor del área?

PRO: Pues primero, buscaría información en la red lo que, o sea, los ejercicios que se pueden hacer con niños de pre-escolar, después de ese conocimiento que tengo buscaría al profesor de educación física que es el que está especializado en eso para ver si está bien y como tengo que llevar el proceso, que me haga el favor y me diga.

ENT: Listo, muy bien, ¿tu estarías dispuesta a utilizar tu clase y los contextos curriculares para fomentar la actividad física y el ejercicio en tus estudiantes, has pensado en hacerlo? ¿cómo?

PRO: Si, si he pensado muchas veces en hacerlo, pero como que los espacios acá no dan mucho, igual el peligro para salir uno con los niños, pero si, si podría haber la posibilidad de hacerlo.

ENT: ¿En el colegio conoces algún programa relacionado con la actividad física?

PRO: Educación física, la clase de educación física.

ENT: Digamos, solo la de la clase, ¿respecto a algún programa, algún taller?, nada, ¿no conoces nada? Eh, tu consideras que, ¿la actividad física está inmersa dentro del PEI del colegio?

PRO: desde el currículo si, si, si está inmersa, jum

ENT: Ah listo profe muchísimas gracias, entonces eso era todo, muy gentil por tu tiempo.

PRO: Bueno, gracias.

TRANSCRIPCIÓN AUDIO: “Entrevista individual IV-2.14”

ENTREVISTADOR: Buenos días.

PROFESORA: Buenos días.

ENTREVISTADOR: Entonces yo quisiera hacerte algunas preguntas, pues para continuar o para terminar lo que empezamos, entonces dice que ¿sí por alguna situación le asignan alguna responsabilidad, respecto a la clase de educación física, ¿usted se asesora antes, busca información en la red, o le pregunta a un profe del área?

PROFESORA: Le pregunto a un profe del área y me asesoro.

E: Se asesora, listo, ¿estarías dispuesta a utilizar tu clase y los contextos curriculares para fomentar la actividad física y el ejercicio en sus estudiantes, ha pensado en hacerlo? ¿cómo?

P: ¿Pero, cual clase, como cualquier clase de otra materia?

E: Si, digamos tus clases.

P: Ah sí, digamos que eso se puede, sobre todo cuando uno emplea la parte lúdica, entonces va un movimiento, canciones, eh movimiento del cuerpo, si eso se puede, y se he pensado en hacerlo a través, por lo menos, digamos para los números, para la lectura, se puede hacer a través de palmadas, o para la lectura se usan palitos, eso tiene un nombre que se me olvido ahorita.

E: ¿Tu conoces si en el colegio conoces algún programa relacionado con la actividad física?

P: No

E: Nada, no has escuchado.

P: Solamente las clases que dictan los profes de Educación Física

E: Y considera que, ¿la actividad física se encuentra inmersa dentro del PEI del colegio?

P: Que la actividad física se encuentra inmersa en, si claro, hay recomendaciones sobre todo en la parte de, y ahora con lo del, lo del, la como se llama (¿) lo significativo (¿), ahí hay muchas herramientas que llevan a que, y se trata de que a la gente en todas las clases las llevemos a meter lo lúdico, el desarrollo, los movimientos, sí.

E: Vale profe.

P: Nos falta incrementarlo.

E: ¿Falta incrementarlo, ¿sí? ¿Falta como la conciencia de?

P: Si, si

E: Vale profe, muchas gracias por su información.

(Se escucha al fondo mientras se finaliza la grabación lo siguiente)

P: Vale, lo que dijo María Eugenia, está muy interesante todo, muy válido.

E: Tú me haces un fa, la de la salida, yo te voy a hacer unas preguntas sobre unos temitas y ya.

P: Bueno, lo que dijo María Eugenia... ah, como ella no estuvo.

TRANSCRIPCIÓN AUDIO: “entrevista individual V 5.”

ENT: Entonces profe buenas tardes.

GV: Muy buenas tardes.

ENT: Muchas gracias por este tiempito que nos vas a regalar, entonces como primera medida yo quisiera que me digas cuál es tu nombre, y cuál es el primer recuerdo que tienes de actividad física en la infancia.

GV: Mi nombre es Xiomara Vera Castro, que yo recuerde, saltar, brincar, no sé si lo cuenten como actividad física.

ENT: Listo profe muy bien ¿considera usted que toda acción física que genere movimiento es actividad física? ¿Por qué?... Te repito la pregunta.

GV: Por favor.

ENT: ¿Considera usted que toda acción física que genere movimiento es actividad física? ¿Por qué?, entonces por lo menos, si yo te digo a ti que yo estoy eh barriendo, estoy haciendo un movimiento, ¿tú crees que eso es una actividad física?

GV: Yo diría que sí, porque estoy utilizando mi cuerpo, los músculos, pues todo lo que tiene que ver con la parte motora, yo diría que es actividad física.

ENT: Listo, ¿Qué tipos de comportamientos cree usted que podrían considerarse como actividad física?

GV: ¿De comportamientos... o de actividades?

ENT: Bueno, o sea, ¿qué tipo de actividades crees tú ¿qué podrían considerarse actividad física?

GV: Pues todo lo que me genere movimiento, a mis extremidades, a mi cuerpo.

ENT: Mmmm ejemplos

GV: Entonces barrer, trapear, si es de oficio de la casa, pues me imagino que barrer, trapear, limpiar el polvo todo lo que haga ejercicio, caminar, salir a jugar básquet, fútbol, bueno depende del sexo y de los gustos que tenga cada uno.

ENT: Profe, ¿Qué entiendes tú por comportamiento activo?

GV: ¿Comportamiento activo?... pues digamos que toda actividad, todo, toda situación que tenga que ver con movimiento, ¿podría ser?

ENT: Y tú que crees, ¿que cual es la relación que hay entre comportamiento con la actividad física?

GV: (Bostezo) ¿Comportamiento con la actividad física?

ENT: Pero estamos hablando de un comportamiento físico activo, tú me dices que bueno que todo lo que tiene, entonces, ¿qué relación crees que hay entre comportamiento y la actividad física? ¿O será que van de la mano, será que son términos muy diferentes?

GV: No, o sea, yo creo que se puede decir que van de la mano, ¿no?, pues ignorando muchas cosas con respecto a la educación física, pero yo diría que van de la mano, porque el comportamiento físico es como del gusto, la actitud, digámoslo así que yo tengo hacia la actividad física, y digamos que ya la actividad física es cuando yo ejecuto la acción, cuando yo la realizo, la hago.

ENT: Listo profe, entonces ahora desde tu experiencia como docente, en lo que llevas, ¿Qué es la actividad física para ti?

GV: La actividad física podría ser redundando toda actividad que genere o que implique movimiento o uso de mi parte motora, eh pues digamos la parte motora no la motora, (jajaja) ¿cómo la llamo?

ENT: La parte escrita, digamos de lo...

GV: No, la macro, o sea, es que es la, la

ENT: Del cuerpo, de todo el cuerpo

GV: Si, de todo el cuerpo, eh pues, eso sería como la actividad física, todo lo que tenga que ver con el ejercicio, actividades, movimientos, donde yo tenga que ejercitar mi cuerpo.

ENT: Listo, muy bien profe cuéntame, yo quisiera saber, desde tu experiencia, una experiencia valga la redundancia, que hayas tenido de actividad física, tu.

GV: Jugar básquet.

ENT: ¿Jugabas hartoo?

GV: SI, cuando estábamos pues en mi tierra, en Cúcuta, eh casi todas las tardes, nos íbamos para una cancha que había cerca del colegio, y ahí jugábamos básquet, se nos dañaban si las uñas, se nos torcían los dedos, pero, o sea, era como el único espacio que había porque Cúcuta no cuenta casi como con muchos parques, bueno en el sitio donde vivía.

ENT: ¿Y ahora?

GV: Con muchos parques, con muchos sitios. Ahora no, no hago ejercicio (jajaja).

ENT: ¿No? ¿Por qué?

GV: Ahora solo camino, no sé, yo a veces siento que nosotros eh, pues me incluyo ¿no?, y hablo muy como generalizadamente, y he notado y he hecho como un estudio así, muy, muy

ENT: Un análisis personal.

GV: Si, personal y digo que los docentes somos como muy sedentarios, no sé, yo a veces salgo de mi casa y digo -ay no voy en la tarde, en la tarde cuando llegue voy a empezar a hacer los ejercicios, tengo una bicicleta, tengo- pero luego a la casa y luego con

un cansancio, con unas ganas de buscar más bien la cama, un mueble sentarme, pero no hago ejercicio, la verdad, o sea soy muy sedentaria, lo único que hago es caminar, camino.

ENT: ¿Es lo único?

GV: Lamentablemente, sí.

ENT: Tú sabes, eh bueno, listo profe muy bien, luego de todo esto que hemos hablado sobre la actividad física, sí yo te pidiera que armaras un concepto de actividad física, ¿tu qué me dirías?

GV: ¿Un concepto de actividad física?

ENT: Si, así un concepto muy conciso, que tú me dijeras, ¿qué es la actividad física profe?, después de lo que hemos charlado, ¿tú qué me podrías decir?

GV: Es como un conjunto digámoslo así...

ENT: Te voy a volver a hacer la pregunta por qué preciso me entro la llamada (risas), entonces bueno profe luego de lo que hemos hablado si a ti te pidieran que armaras o que construyeras un concepto de actividad física, ¿tú qué dirías?

GV: Que actividad física es todo lo relacionado o todo aquello que hace referencia a ejercitar mi cuerpo al desarrollo del movimiento como tal de mis extremidades digámoslo así, el conjunto de mi cuerpo como tal.

ENT: Listo, ahora yo te quiero hacer una pregunta cuando yo te pregunte cuál es tu experiencia sobre la actividad física tú me dijiste que jugar baloncesto que en Cúcuta y que todo muy bien ¿Tú por qué deduces que eso es actividad física? ¿por qué lo has vivido, porque has visto en un video, por las noticias, por el internet?

GV: No porque yo digo que tiene relación con mi físico entonces yo lo relaciono y digo que es actividad física, estoy haciendo una actividad y estoy incluyendo o estoy haciendo uso de mi cuerpo.

ENT: Ha ósea estamos hablando del físico de utilizar física/fisiológicamente el cuerpo y no del físico como presentación ósea de que me vea bonito que si hago baloncesto me voy a ver más atractiva.

GV: Ah no, no, no estoy hablando de la actividad como tal del ejercicio

ENT: Ah vale profe. Tú nos podrías decir que beneficios tiene la actividad física.

GV: Muchos, pues uno siempre escucha que uno debe hacer ejercicio no sé si la actividad física sea lo mismo que hablar de ejercicio que uno siempre debe de realizar ejercicio para la circulación, para el estrés, para evitar bueno embarnecernos bueno cantidad de enfermedades que a medida que va pasando el tiempo sea acentúan más en nosotros.

ENT: Cuando una persona realiza actividad física con que o con quien la relacionas que sentimiento o emociones le pueden generar utilizar la actividad física les gusta o les disgusta, ¿entonces tu qué crees que aspectos positivos tiene realizar actividad física regularmente no desde lo físico sino lo mental y lo social?

GV: De lo mental yo digo que me mantiene más activa cuando yo estoy o hago deporte o cuando salgo me siento más activa mi mente no y con respecto a actitudes comportamientos también siento que también me rinde más el oficio estoy más alegre ósea es como si se activara todo mi organismo igualmente el cerebro.

ENT: Vale profe muchísimas gracias, muchas gracias por tu tiempo y muy gentil por tu información.

TRANSCRIPCIÓN AUDIO: “Entrevista individual VI-2.32”

ENT: Profe buenas tardes, muchas gracias por tu tiempo, entonces quiero hacerte una pequeña entrevista, y que me colabores pues con unas ideas que tienes tú, entonces como primera medida que digas, que me dijeras cuál es tu nombre, y cuál es la relación frente al primer movimiento físico que hiciste en la vida.

LA: Wau.

ENT: Que tú te acuerdes.

LA: Muy buenas tardes, difícil recordar cual pudo ser el primer movimiento que hice en la vida, pero me imagino que fue patalear, como dice mi padre.

ENT: Listo profe, eh, ¿profe tu nombre cómo es?

PROFESORA: Flor Lucia Aponte.

ENT: Listo profe, eh, entonces, ¿tu consideras que toda acción física que genere movimiento es actividad física?

LA: Si, creo que sí.

ENT: ¿Por qué?

LA: Pues porque implica el movimiento del cuerpo, implica poner en acción los miembros de nuestro cuerpo.

ENT: ¿Qué tipos de comportamientos cree usted que podrían considerarse como actividad física?

LA: (Juuuum) Desde que me levanto, hasta que me duermo, me imagino que incluso dormida también hare movimientos, hare.

ENT: Entonces tu consideras que esos comportamientos, se pueden considerar actividad física.

LA: Creo que sí.

ENT: ¿O sea todo lo que haces en el día?

LA: Si, yo creo que sí, porque implica el movimiento de mi cuerpo, el manifestar que está vivo.

ENT: Listo profe, ahora yo te pregunto a ti, ¿Qué entiendes por comportamiento activo?

LA: ¡Ay carajo! Eh, cada una de las actividades que uno realiza intencionalmente, con un propósito.

ENT: Muy bien y, ¿qué relación crees tú que tiene el comportamiento con la actividad física?

LA: El comportamiento necesita de la actividad física, o sea, se lleva a cabo un comportamiento a través de la actividad del cuerpo.

ENT: ¿Podrías darme un ejemplo?

LA: Mmmm, venir a mi trabajo, eh es un comportamiento que yo hago pues por la necesidad de cumplir mi labor, eh me valgo de la actividad física, me implica movilizarme para disponerme, arreglarme, eh luego tomar un, salir a tomar un transporte público, eh....

(La entrevista se ve interrumpida por un celular)

ENT: Entonces continuando desde tu experiencia ¿que es la actividad física?

LA: Es todo movimiento corporal que me permite llevar acabo mis actividades diarias.

ENT: Muy bien, ahora yo quiero que cuéntame desde tu experiencia personal una situación donde tú hayas hecho actividad física

LA: Pues yo pienso que cada labor que yo realizo diariamente en cumplimiento de mis funciones tanto vitales como laborales y sociales, entonces como te decía hace un momento incluso el hecho de desplazarme a mi lugar de trabajo me implica varias actividades físicas

ENT: Listo muy bien, cuéntame una experiencia que tú hayas visto en otra persona que haga actividad física.

LA: Todas las personas que comparten conmigo tanto en mi hogar como en mi trabajo de pronto algunas personas tienen mucho más marcada la actividad física porque su trabajo es de mucho más movimiento es de mucho más esfuerzo ósea depende mucho más del movimiento corporal

ENT: Bueno profe, Profe y después de todo lo que hemos hablado si yo te dijera que construyeras un concepto de actividad física digamos de lo que me contaste de tu experiencia desde niñez tu que me podrías decir.

LA: Que la actividad física es el movimiento corporal que me permite llevar acabo mis comportamientos personales, laborales y sociales en la cotidianidad.

ENT: ¿Muy Bien, ahora yo quisiera saber por qué piensas eso? Porque de pronto lo viste en algún lado o lo leíste en un libro o en un video.

LA: Por lo que conozco desde mi experiencia personal no he estudiado mucho en relación con eso, posiblemente tenga equivocado los conceptos por que no he profundizado en un estudio sobre el movimiento corporal.

ENT: En qué escenarios tú crees que hay mayor actividad física en programas de televisión, en el colegio, en la vida diaria nos podrías ampliar más tú en que escenarios crees que la actividad física se puede desarrollar más.

LA: Por ejemplo, en un evento deportivo, en un evento artístico como danza, por ejemplo, teatro también en labores como ser obrero de una obra algo así que demanda muchísimo compromiso con el movimiento corporal.

ENT: Muy bien profe, desde lo que tú conoces y lo que has visto en los medios de comunicación tu nos podrías decir que beneficios tiene la actividad física.

LA: Permite al individuo manifestarse tanto personal como socialmente, el movimiento físico permite al espíritu la manifestación el movimiento la creatividad la puesta en marcha de sus iniciativas.

ENT: Vea pues, profe tú crees que cuando una persona realiza actividad física con quien o con que la relacionaría o con que sentimientos que emociones le puede generar la actividad física a esta persona será que les gusta que les disgusta.

LA: Hay actividades que están relacionadas con el placer desde luego con la gratificación del movimiento en sí, hay otras que no son tan gratificantes que se hacen por necesidad por requerimientos para cumplir con un compromiso con una labor

ENT: Y entonces que podrías decirnos que aspectos positivos tiene realizar actividad física regularmente no desde lo físico sino desde lo mental y lo social.

LA: Implica un compromiso emotivo del estado anímico es necesario tener como el entusiasmo la vitalidad la disposición para llevar acabo el movimiento

ENT: Pero digamos bueno yo hago esa actividad física y tengo ese movimiento tú qué crees que beneficio que aspecto me trae en lo social y en lo psicológico a mi cuerpo o a mí.

LA: La gratificación de conseguir un propósito de lograr –una meta- una intención.

ENT: Profe tú eres muy gentil, muchísimas gracias por tu tiempo y gracias.