

“Imaginarios Sobre Actividad Física En Los Docentes De Bachillerato Del Colegio

Tibabuyes Universal I.E.D J.T”

Ferenc Miguel Cardozo González

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS

FACULTAD DE CULTURA FISICA DEPORTE Y RECREACION

MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD

BOGOTÁ, 2016

“Imaginarios Sobre Actividad Física En Los Docentes De Bachillerato Del Colegio Tibabuyes  
Universal I.E.D J.T”

Ferenc Miguel Cardozo González

Director:

Edwin Arcesio Gómez

Trabajo presentado como requisito para optar el título de  
Magister en Actividad Física Para La Salud

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS  
FACULTAD DE CULTURA FISICA DEPORTE Y RECREACION  
MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD  
BOGOTÁ, 2016

DEDICATORIA

En este día quiero dedicar el esfuerzo de este proceso a toda mi familia: mi madre, mi esposa, mi hija, mis hermanos y toda mi familia en general. Quienes han sido el aliciente más importante para la realización de este proyecto en mi vida profesional y personal.

### AGRADECIMIENTOS

En primer lugar darle gracias a Dios porque me ha dado la oportunidad de hacer realidad este hermoso proyecto en mi vida profesional.

A mi asesor el docente Edwin Arcesio Gómez, quien me ha guiado con paciencia y sabiduría durante este proceso investigativo

A todos los directivos y docentes de la Universidad Santo Tomas que hicieron parte de mi proceso académico.

A todos mis compañeros de la maestría con quienes compartí excelentes momentos durante el proceso educativo.

Y a mis docentes de la institución Educativa Distrital Tibabuyes Universal J.T. quienes me colaboraron y apoyaron durante toda la maestría.

**Tabla de contenido**

Resumen.....	8
Abstract.....	9
Introducción.....	10
1. Planteamiento del Problema.....	14
1.1 Pregunta de Investigación.....	17
2. Justificación.....	18
3. Objetivos.....	20
3.1 Objetivo General.....	20
3.2 Objetivos Específicos.....	20
4. Marco de Referencia.....	21
4.1 Imaginarios Sociales.....	21
4.2 Actividad Física.....	23
5.1 Enfoque metodológico.....	26
5.2 Técnicas e instrumentos.....	27
5.2.1 Entrevistas semiestructuradas.....	28
5.2.2 Grupos de enfoque.....	28
5.3 Sistema Categorial.....	29
5.3.1 Comportamiento activo de los docentes en actividad física.....	29
5.3.2 Experiencia de vida en cuanto a la actividad física.....	30

5.3.3 Concepto de la actividad física. ....	30
5.3.4 Factores que influyen en el imaginario de actividad física. ....	30
5.3.5 Beneficios y efectos de la actividad física. ....	30
5.3.6 Sentimientos y valores que produce la actividad física. ....	30
5.4 Fases de la investigación.....	30
5.4.1 Fase de consulta y análisis documental. ....	31
5.4.2 Fase de trabajo de campo. ....	32
5.4.3 Fase de administración de la información y de análisis. ....	32
5.4.4 Fase de presentación de resultados y conclusiones. ....	33
5.5 Población y muestra.....	33
6. Resultados.....	35
6.1 Categoría: actividad física.....	35
6.1.1 Subcategoría: comportamiento activo de los docentes en actividad física. ....	35
6.1.2 Subcategoría: experiencia de vida en cuanto a la actividad física. ....	37
6.1.3 Subcategoría: concepto de la actividad física. ....	39
6.1.4 Subcategoría: factores que influyen en el imaginario de actividad física. ....	40
6.1.5 Subcategoría: beneficios y efectos de la actividad física. ....	41
6.1.6 Subcategoría: sentimientos y valores que produce la actividad física. ....	43
7. Discusión.....	44
8. Conclusiones.....	46

Referencias.....	49
Anexo A: Matriz sobre aproximaciones al concepto de imaginario.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Anexo B: Matriz de análisis y consolidación .....	1
Anexo C: Traducción de grupo focal y entrevistas.....	5

### **Lista de tablas**

Tabla 1. Cantidad de docentes de la institución en la jornada tarde. ....	16
Tabla 2. Fases de la Investigación .....	31

### **Resumen**

**Objetivo:** Determinar los imaginarios en actividad física de los docentes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal Jornada Tarde.

**Metodología:** Estudio descriptivo de corte cualitativo. Se involucraron 8 docentes de bachillerato de la jornada tarde del colegio Tibabuyes Universal I.E.D., con los cuales se realizó un grupo focal y entrevistas semi estructuradas, recolectando información valiosa en cuanto a la actividad física. La información se procesó a partir de una categoría fundamental que es la actividad física y varias subcategorías previamente definidas, las cuales permitieron seleccionar la información y obtener los hallazgos y resultados.

**Resultados:** Teniendo en cuenta las subcategorías establecidas en la investigación, se obtuvieron resultados como: la mayoría de los docentes realiza actividad física así no sea de una forma estructurada, pero si actividades que generen gasto calórico. Los docentes tienen conceptos muy cercanos de la actividad física y la diferencian del ejercicio físico y el deporte. La práctica de algún deporte desde muy temprana edad ha determinado la presencia de actividad física en sus vidas. Los docentes identifican los beneficios de la actividad física, sin embargo por algunas limitantes como el tiempo, y la falta de políticas institucionales, no la practican de una forma estructurada y planificada.

**Conclusiones:** Los docentes con respecto al concepto de actividad física, presentan nociones muy acertadas, y la relacionan con sus beneficios en la vida cotidiana y su contexto escolar. La mayoría de los docentes estarían dispuestos a implementar la actividad física con sus estudiantes



en las clases. La práctica de la actividad física durante sus vidas les ha servido como método de prevención y tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles.

**Palabras clave:** Imaginarios, actividad física, docentes, colegio distrital, concepto, experiencia.

### **Abstract**

The present study's objective is to determine the stereotypical conceptions about physical activity that different educators have at the school Tibabuyes Universal in the afternoon shift. This research is an exploratory and qualitative study, in which eight different educators were the main participants. With this group of teachers a focal group was analysed and they answered a semi-structured interview obtained essential information about the physical activity. The obtained information was analysed in a main category which name is Physical activity, and different subcategories that were previously defined, which allowed the researcher to select the information and obtained the findings. The findings revealed that most of the participants made physical activity not in a very structured way, but activities that produced a caloric consume. The educators have closer concepts about the physical activity, and they clearly difference the physical exercise from the formal sport. Being able to practice a sport from early ages, has determined the practice of a physical activity, however, there are limitations such us time and lack of institutional policies that did not allow them to practice it in a preconceived and structured way. In terms of the concept of Physical activity, the teachers at the school demonstrated clear notions about this concept and they related those notions into their daily lives and their educational context. Most of the teachers agree about implementing physical activities in their classes. Being able to practice physical activities has contributed as a way to prevent medical diseases.

**Keywords:** *Stereotypical Conceptions, Physical activity, teachers, State school, concept and experience*

## Introducción

Poder determinar los imaginarios en actividad física de los docentes de bachillerato, es crucial para conocer cuáles son sus intereses, conocimientos básicos, aplicación en su vida cotidiana, aplicación en sus clases con los estudiantes y nivel de conciencia que tienen frente a esta temática. La presente investigación pretende determinar los imaginarios que tienen los docentes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal I.E.D. sobre la actividad física, su conceptualización, su relación con el ejercicio físico, la educación física, su intervención directa en la salud y en la calidad de vida de las personas, y a su vez también las implicaciones que tienen esos imaginarios con toda la comunidad educativa.

Es importante acotar que en mi experiencia como docente de educación física, he tenido la oportunidad de compartir diálogos y experiencias relacionadas con la actividad física, con personas como (estudiantes, padres de familia, docentes, directivos, etc.) y he obtenido como conclusión que existen diversos conceptos sobre lo que es la actividad física, por ejemplo: algunas personas la conciben como realizar ejercicio físico de una forma organizada y planificada que produce unos resultados corporales, otras manifiestan que la actividad física es realizar o practicar un deporte como pasatiempo, otras personas la relacionan con la ejercitación del cuerpo, la mente y el espíritu; y por último las personas creen que es todo movimiento que realiza el ser humano en sus diferentes actividades cotidianas.

A partir de las carreras de pregrado en educación física y posgrado, especialmente en actividad física para la salud, se puede evidenciar que existen investigaciones que apuntan, a la intervención, al currículo de las instituciones y también los imaginarios que se tienen sobre este tema. Algunas universidades como la Santo Tomás, como es el caso de la investigación en actividad física y composición corporal en estudiantes universitarios de cultura física, deporte y

recreación, la describen como “un factor determinante de la salud relacionado con el estilo de vida y su práctica regular está asociada con disminución de enfermedades crónicas” (Rangel, Rojas y Gamboa, 2015, p. 1).

Estudiantes de maestría de las Universidades: Santo Tomas de Bucaramanga, Rosario y Manuela Beltrán, tienen macro proyectos de investigación que le apuntan a estos aspectos de la actividad física. Sin embargo, no existe en Bogotá una investigación específica que trate los imaginarios en actividad física de los docentes de bachillerato de una institución en especial.

Inicialmente es importante conocer y tener en cuenta referentes que hablen de lo que son los imaginarios y la actividad física, lo cual permite tener una mejor interpretación de los imaginarios de los docentes implicados en la investigación. Existen diferentes definiciones e interpretaciones de lo que es un imaginario social. De acuerdo con, Castoriadis (1993) “el imaginario, representa la concepción de figuras, formas, imágenes, de aquello que los humanos llamamos realidad, sentido común o racionalidad en una sociedad” (p. 29).

Lo que permite asociar que esta definición de Castoriadis, se relaciona directamente con el problema de investigación de conocer los imaginarios de los docentes de bachillerato, en cuanto a sus concepciones, figuras, imágenes de la actividad física en sus realidades. También es importante tener en cuenta a Durand (1968) quien plantea:

La conciencia dispone de dos maneras de representar el mundo: una directa, en la cual la cosa misma parece presentarse ante el espíritu, como la percepción o la simple sensación. Otra indirecta, cuando por una u otra razón la cosa no puede presentarse en carne y hueso a la sensibilidad..., en este caso de conciencia indirecta, el objeto ausente se representa ante ella mediante una imagen en el sentido más amplio del término. (p. 69).

Lo cual representa el imaginario de acuerdo a las percepciones y sensaciones que se tienen de la realidad, pero también lo presenta de una manera indirecta representado en imágenes. Sin embargo, pese a las dos miradas anteriores, existen autores como Moscovici (1979) que dan una mirada desde la representación social indicando que:

Es una modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos.

La representación es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios, liberan los poderes de su imaginación”. (p. 17).

Lo anterior se relaciona directamente con el tema de los imaginarios sociales, pues el autor hace referencia de cómo la representación social influye directamente en los comportamientos del individuo y su relación con su entorno social.

En este contexto de construcción, se ubican los aspectos que tiene en cuenta el estudio como elementos importantes, lo cual permita determinar los imaginarios de los docentes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal, en cuanto a sus conceptos, nociones, experiencias y sensaciones que tienen de la actividad física.

Frente a la definición y concepción de la actividad física también es importante conocer la versión de algunos autores que dan referentes importantes a tener en cuenta en la investigación. La actividad física es considerada como la acción del movimiento que produce un gasto calórico, o como lo señala Sánchez Bañuelos (1996) “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo, producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. (p. 5).

El autor permite reconocer que debe existir un equilibrio entre el consumo y el gasto calórico, aspecto que es importante destacar ya que existe una apatía por la actividad física en la sociedad, debido a factores que influyen determinantemente y que son condicionantes para que las personas realicen muy poca actividad física, el facilismo que brinda la tecnología favorece la optimización de la realización de actividades laborales, sociales o académicas, pero perjudica notablemente al movimiento que necesitan las personas para equilibrar el consumo calórico con el gasto energético; también se puede deducir que existen muy pocas políticas públicas y compromiso por parte de los gobernantes para promover la práctica de actividad y ejercicio físico que busque mejorar la salud y la calidad de vida.

Por ende, si los imaginarios de la mayoría de los docentes de bachillerato no reconocen la importancia de la práctica de la actividad física, pues los resultados en las instituciones educativas no serán los mejores y la actividad física, los deportes y la recreación, siempre serán aspectos de menor importancia en el currículo institucional.

## 1. Planteamiento del Problema

Se hace de vital importancia realizar una investigación que determine los imaginarios en actividad física de los docentes de bachillerato del colegio Tibabuyes Universal I.E.D., la cual permita identificar cuáles son sus conceptos, nociones, experiencias y sensaciones frente a la actividad física, como también las implicaciones directas que estos tienen en el trabajo pedagógico con los estudiantes y su relación con el currículo institucional. Esto permitirá más adelante presentar propuestas alternativas que conecten la actividad física de una forma transversal no solamente a nivel curricular, sino en las diferentes actividades que llevan a cabo las áreas fundamentales del conocimiento y que afectan positivamente a los estudiantes de bachillerato.

Hay que destacar que algunos factores como el sedentarismo y el uso inadecuado del tiempo libre, han permitido que en la sociedad se presenten enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, las enfermedades de tipo cerebro vascular, el cáncer de seno y otras que se pueden prevenir o en su defecto tratar, mediante la actividad física diaria y la práctica de hábitos saludables. Según Pancorbo y Pancorbo (2011):

El sedentarismo y la obesidad reducen la calidad de vida de las personas y actualmente la esperanza de vida en buenas condiciones ha disminuido; se reporta que al menos el 60% de la población mundial es sedentaria y que esta situación triplica el riesgo de accidente cerebro vascular entre otras afecciones. (p. 27).

Lo anterior permite indicar que el sedentarismo y la obesidad son problemas latentes en la sociedad, y que en la mayoría de los casos en las instituciones educativas no se plantean este tipo de problemáticas, buscando dar soluciones de prevención y promoción, donde se involucren

a los docentes, los estudiantes y toda la comunidad educativa. En Colombia, encuestas realizadas por el programa Muévete Bogotá del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) y la Alcaldía de Bogotá, en 1999 alertaron acerca de que el 84% de los mayores de 18 años no realizaban suficiente actividad física (AMEDCO, 2002). Lo anterior muestra como un porcentaje alto de la población nacional y distrital no realiza actividad física, lo cual de cierta manera está implicando también la población presente en los colegios (directivos, docentes, padres de familia y estudiantes). Lo cual es un factor importante a tener en cuenta en la investigación, porque se relaciona directamente con el objeto de estudio que son los imaginarios en actividad física de los docentes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal, jornada tarde.

A continuación, se relacionan aspectos importantes de la institución educativa donde se realiza la investigación y también una caracterización del cuerpo docente:

El colegio Tibabuyes Universal I.E.D. es una institución educativa de carácter oficial, ubicado en el barrio Tibabuyes Universal, en la carrera 128ª # 139-13, en la localidad de suba, en Bogotá, Colombia. La institución es de carácter oficial, sin ánimo de lucro, mixta, aprobada por el MEN y la SEDBOGOTA, mediante resolución 3862 de noviembre 29 de 2002, para impartir enseñanza oficial e integral en los niveles de educación preescolar, básica primaria, básica secundaria y media académica en las jornadas mañana y tarde. Cuenta con 1850 estudiantes de estratos sociales 1 y 2 en las dos jornadas. El personal humano que presta los servicios es de 5 administrativos, 6 directivos docentes, 72 docentes y 16 personas entre servicios generales y vigilancia.

Los docentes del colegio se dividen en 4 docentes de preescolar, 20 docentes de básica primaria y 48 docentes de bachillerato para todas las áreas fundamentales en las dos jornadas. Los de bachillerato son 28 mujeres y 20 hombres (ver tabla 1), las mujeres oscilan en edades



entre los 30 y los 60 años y los hombres entre los 33 y los 57 años de edad. Del total de docentes de bachillerato solamente 12 pertenecen al antiguo escalafón (decreto 2277) y los 36 restantes son del nuevo escalafón (decreto 1278 de 2002), su estrato socio- económico se sitúa entre los niveles 2, 3 y 4, encontrando que los de mejor estrato son pertenecientes al antiguo escalafón. La totalidad de los docentes vive en la localidad de suba, lo que facilita su desplazamiento a laborar en la institución educativa.

**Tabla 1.**

*Cantidad de docentes de la institución en la Jornada Tarde*

<b>Docentes</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Hombres</b>	<b>Total</b>
<b>Preescolar</b>	4	0	4
<b>Básica primaria</b>	20	0	20
<b>Bachillerato</b>	28	20	48

Fuente: Elaboración del autor según datos de la institución.

La gran mayoría de los docentes de bachillerato, son personas aparentemente poco activas físicamente, se denota poco interés por las actividades físicas, deportivas y recreativas que se organizan en la institución, su participación es muy poca, y también se observa poco interés por motivar a los estudiantes hacia la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas, exceptuando a los docentes de educación física quienes organizan y participan de las actividades. Por estas razones, se hace de vital importancia realizar una investigación que permita conocer los imaginarios de los docentes de bachillerato de la institución, su conceptualización, su implicación en la salud y su nivel de práctica de actividad o ejercicio físico, como también las implicaciones que estos imaginarios tienen con la comunidad educativa.

Por estas razones se hace importante presentar la siguiente pregunta que lleve al planteamiento de una situación problema, la cual se va a trabajar en la investigación:

### **1.1 Pregunta de Investigación**

¿Qué imaginarios sobre actividad física tienen los docentes de bachillerato del colegio Tibabuyes Universal I.E.D. Jornada tarde?

## 2. Justificación

Realizar una investigación que determine los imaginarios en actividad física de los docentes de bachillerato del colegio Tibabuyes Universal , plantea un reto importantísimo; el cual permitió, conocer el porque es importante que en una institución educativa se tenga en cuenta el conocimiento que tienen los docentes sobre el tema de la actividad física y la importancia que ellos le dan en su vida cotidiana . Para esto es importante tener en cuenta algunos autores que dan claridad sobre algunos aspectos importantes de la actividad física:

Para empezar, Sánchez (1996) describe la actividad física como: “el movimiento corporal de cualquier tipo, producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. (p. 5).

Claramente se puede determinar que es de vital importancia que las personas estén activas, al menos en las actividades cotidianas del día a día. Con relación a los docentes de bachillerato del colegio Tibabuyes, se puede decir que la gran mayoría dictan sus clases en el aula, y que su desplazamiento es mínimo, además no realizan actividades de motivación dentro o fuera del aula, lo cual les permita ser más activos físicamente y también transversalizar sus clases con la actividad física y transmitirles a sus estudiantes la importancia de ser activos físicamente y así poder prevenir enfermedades que provienen de esta problemática.

Barr-Anderson, et al., (2011) consideran que:

La obesidad se encuentra en algunos estilos de vida modernos el entorno propicio para su presentación. Tecnologías como los juegos electrónicos, la televisión, las computadoras personales y el Internet han asumido un lugar importante en la vida de las personas, incluso para los niños y jóvenes de

bachillerato; en los cuales el tiempo que se emplea en estas actividades se ha incrementado en los últimos años, provocando una disminución en el tiempo proyectado para acciones que fomenten la Actividad Física. (p. 40).

En los colegios distritales de la ciudad de Bogotá, no existen políticas que promuevan la práctica de la actividad física en los docentes, y muy esporádicamente se realizan charlas por parte de las empresas de salud sobre prevención de enfermedades laborales, pero estas se realizan sin ningún diagnóstico ni seguimiento. Específicamente en el colegio distrital Tibabuyes Universal, no existen antecedentes de programas que involucren a los docentes en la práctica de la actividad física, las directivas de la institución no se han preocupado por esta problemática, descuidando la salud y por ende el rendimiento de los docentes en sus labores académicas.

Este trabajo de investigación, plantea determinar los imaginarios que tienen los docentes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal, sobre la actividad física, su conceptualización, su implicación en la salud y su nivel de práctica de actividad o ejercicio físico. Se hace de vital importancia conocer estos imaginarios, para determinar el grado de conocimiento y sensibilización que tienen los docentes de la institución frente a la importancia de realizar actividad física diariamente, y su beneficio en la salud, la calidad de vida.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo General**

Determinar los imaginarios en actividad física de los docentes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal Jornada Tarde.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- Identificar las representaciones, percepciones, nociones, conceptos, experiencias y actitudes que tienen los docentes de bachillerato del colegio Tibabuyes Universal I.ED. J.T, en cuanto a la actividad física.
- Reconocer los factores que afectan positiva o negativamente a los docentes de bachillerato, para la realización de actividades físicas en su vida cotidiana y laboral.
- Identificar las diferentes emociones, sentimientos y beneficios que produce la práctica de la actividad física en los docentes del colegio Tibabuyes Universal.

#### **4. Marco de Referencia**

A partir de la consulta realizada en las diferentes fuentes bibliográficas, se presentan los referentes investigativos en relación con las dinámicas de imaginarios en actividad física de docentes de bachillerato del colegio Tibabuyes Universal I.E.D de la jornada tarde. Se identificaron artículos científicos, tesis de maestría, trabajos de investigación realizados por diversas personas que han investigado los temas de imaginarios y de actividad física, relacionándolos con el ámbito educativo, así como autores que han profundizado en las relaciones que existen entre los imaginarios, la actividad física y el desempeño laboral y pedagógico de los docentes de bachillerato en diferentes instituciones educativas, tal y como se evidencia en la matriz de análisis documental.

##### **4.1 Imaginarios Sociales**

Para Castoriadis (1996), el imaginario es:

Es una constitución activa, o sea, una creación de los Sujetos donde el interés no está en el descubrimiento sino en la constitución de nuevas formas de entender y explicar las realidades, construcción que es apoyada por lo social pero que a la vez ayuda a definirlo. (p.78).

Por otro lado, Pintos (2001) los concibe “Los imaginarios se construyen socialmente a partir de las estructuras que dinamizan los puntos marcados de la realidad”. (p. 67).

Según estos autores, los imaginarios se pueden construir de distintas formas, primero a través de la construcción social de pensamiento, entendido a través de experiencias vividas en la realidad; otra posibilidad es la que se da a partir de las imágenes colectivas que se transmiten a través de la percepción cotidiana o a través de los medios de comunicación. En esta investigación

se pretende descubrir cómo se han generado estos imaginarios de actividad física en los docentes de bachillerato.

Por otra parte, de acuerdo con Wunenburger (2008):

El imaginario, pues, nos vincula en principio con un conjunto de imágenes y símbolos que, al formar una totalidad coherente en el proceso de su encadenamiento, producen un sentido distinto al inmediato o momentáneo aludiendo, así, a la “prodigiosa facultad visionaria nacida de la meditación” afín, por ejemplo, a la mística medieval pero también común a las cosmovisiones tradicionales. El imaginario puede ser estudiado literalmente a través de temas, relatos, motivos, tramas, composiciones o puestas en escena, capaces de abrir un significado dinámico dando lugar siempre a nuevas interpretaciones dado que sus imágenes y narraciones son siempre portadoras de un sentido simbólico o indirecto. (pp. 7-8).

Lo anterior ilustra cómo el imaginario siempre será dinámico en su construcción, debido a su sentido simbólico, el cual se forma a partir de imágenes, narraciones, símbolos que son transmitidos por las personas e interpretados de igual o distinta forma.

Todas estas concepciones del imaginario social, permiten entender y priorizar la importancia de los imaginarios docentes en esta investigación. Partiendo de que determinando los imaginarios en actividad física de los docentes con los cuales se realiza la investigación, se pueden conocer sus experiencias, sus percepciones, el grado de interés, la conciencia en la práctica, su beneficio en la salud y el nivel de importancia que ellos le dan a la actividad física .

## 4.2 Actividad Física

Existe gran variedad de definiciones y concepciones acerca de la actividad física, apuntándole al concepto básico de que “es el movimiento corporal de cualquier tipo, producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (Sánchez, 1996. p.5).

Sin embargo, existen autores que tienen en cuenta otros aspectos importantes, así como lo mencionan Samaniego y Devís (2004) “la actividad Física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica Sociocultural, enfatizándose en el potencial beneficio de la práctica física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente”. (p. 17).

Estos autores permiten ver que la actividad física, aparte de producir un beneficio personal, también favorece aspectos colectivos, en diferentes comunidades como una práctica socio cultural. Aspecto fundamental en la presente investigación, porque se debe tener en cuenta como esos imaginarios en actividad física de los docentes, impactan de una manera positiva o negativa a la comunidad educativa. De igual manera Sánchez (1996) plantea:

La sensación de bienestar que puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico es uno de los factores vinculados con la salud psicológica que pueden incluirse dentro de los planteamientos de una actividad física orientada hacia la salud. Con una adecuada actividad física se pretende que se mejore la capacidad de comunicación del individuo, y se facilite la inserción social y la relación con el entorno del mismo. (p. 27).

Lo anterior permite plantear que la actividad física, no sólo tiene beneficios en la salud corporal, sino que también impacta aspectos psicológicos, comunicativos y sociales, lo cual es fundamental en este caso para los docentes de bachillerato quienes, por su estrés laboral, deben



apoyarse en la actividad física para tener una buena salud integral y de esta manera poder ejercer su labor profesional. Lo cual se refuerza también con lo que dice Matsudo (1998) “la actividad física parece disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y de esta manera podría ser un factor clave en la mejoría de la longevidad y la calidad de vida”. (p. 9).

Por otro lado, Rodríguez, Boned y Garrido (2009) plantean:

La amplia diversidad de razones, motivos y de estímulos que presentan las personas para iniciar, mantener o abandonar la práctica de actividad física ha llevado a sugerir, desde diversas perspectivas, la necesidad de elaborar estrategias individuales o dirigidas a grupos específicos como la forma más efectiva de incidir en la reducción de la inactividad de determinados sectores de la población. (p. 244).

Lo anterior permite deducir que para lograr un efecto individual en temas de salud, bienestar físico, etc., se requiere que la actividad física impacte lo colectivo, empezando por los diferentes contextos y necesidades de estos. Que la actividad física no sea una imposición sino la solución a una necesidad requerida por un grupo de personas, de esta manera se entiende en la investigación, por qué los imaginarios de los docentes en temas de actividad física inciden directamente en las actividades cotidianas y laborales.

Es importante tener en cuenta algunos beneficios que genera la actividad física para poder determinar si los imaginarios de los docentes están directamente relacionados con estos, como lo manifiesta Duperly (2000):

La Actividad Física induce cambios en la composición corporal y la distribución del tejido adiposo, previniendo así el sobrepeso y la obesidad, ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas

de la vida diaria, mejora el desarrollo normal del hueso durante la infancia para favorecer el mantenimiento del pico de masa ósea en adultos jóvenes , además de combatir los factores que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. (p. 31).

También es importante resaltar el aspecto psicológico y social que genera el realizar actividad física en las personas, en este caso en los docentes del colegio Tibabuyes Universal, y como a través de su propia experiencia transmiten esos conocimientos y de alguna manera incorporan esos hábitos a su vida laboral. A continuación se mencionan autores que resaltan estos aspectos:

Desde el punto de vista psicosocial la Actividad Física genera una sensación de bienestar corporal, mejora de la autopercepción del cuerpo y la autoestima, permitiendo mayor integración social por medio del fortalecimiento moral del niño, fortalece la comunicación y la capacidad de relación social, el aprendizaje de resolución de problemas, el seguimiento de normas y reglas de conducta, la formación del carácter, el afán de superación de metas y lucha ante el esfuerzo, la capacidad de cooperar y trabajar en equipo, la maduración personal, la participación, la empatía, etc. (Sánchez, 1996).

## 5. Metodología

### 5.1 Enfoque metodológico

La investigación se inscribe en el enfoque cualitativo descriptivo, analizando y determinando ¿Qué imaginarios sobre actividad física tienen los docentes de bachillerato del colegio Tibabuyes Universal I.E.D. Jornada tarde? Hernández, Fernández y Baptista (2010), proponen algunas características del enfoque cualitativo:

La inmersión inicial en el campo significa sensibilizarse con el ambiente o entorno en el cual se llevará a cabo el estudio, identificar informantes que aporten datos y nos guíen por el lugar, adentrarse y compenetrarse con la situación de investigación, además de verificar la factibilidad del estudio (...) En el caso del proceso cualitativo, la muestra, la recolección y el análisis son fases que se realizan prácticamente de manera simultánea (...) El investigador o investigadora plantea un problema, pero no sigue un proceso claramente definido. Sus planteamientos no son tan específicos como en el enfoque cuantitativo y las preguntas de investigación no siempre se han conceptualizado ni definido por completo (...) El enfoque se basa en métodos de recolección no estandarizados ni completamente predeterminados. (p. 9).

Y también manifiestan los autores antes señalados:

Bajo la búsqueda cualitativa, en lugar de iniciar con una teoría particular y luego “voltar” al mundo empírico para confirmar si esta es apoyada por los hechos, el investigador comienza examinando el mundo social y en este proceso desarrolla una teoría coherente con los datos, de acuerdo con lo que

observa (...) Dicho de otra forma, las investigaciones cualitativas se basan más en una lógica y proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas). Van de lo particular a lo general. (p.26)

En este orden de ideas, como parte de la metodología utilizada, hace uso de grupos focales:

Que consisten en un grupo de personas que tienen antecedentes similares, quienes responden un conjunto de preguntas en un escenario con un moderador, quien es el que inicia la discusión siguiendo una entrevista preparada con los diferentes actores como herramienta para la recolección de datos, y a partir de ellos se establecen categorías de análisis relacionadas con los intereses de este estudio (Mayan, 2001, p.54).

De acuerdo con los autores mencionados la investigación se fundamenta en determinar los imaginarios de actividad física que tienen los docentes de bachillerato del Colegio Tibabuyes, a través de las entrevistas y el grupo focal. Posteriormente, se clasificó la información mediante las categorías de análisis que permitieron identificar los imaginarios de los docentes.

## **5.2 Técnicas e instrumentos**

De acuerdo con el tema objeto de estudio relacionado con los imaginarios en actividad física de los docentes de bachillerato del colegio Tibabuyes Universal, y considerando su complejidad precisamente porque se trata del estudio de dinámicas cuyos antecedentes son pocos, las técnicas cualitativas serán fundamentalmente dos: las entrevistas semiestructuradas y los grupos focales.

Los instrumentos empleados para la obtención de la información se relacionan a continuación:

### **5.2.1 Entrevistas semiestructuradas**

La técnica de entrevista semi estructurada se empleó para poder ubicar elementos de información y significado que permitieron ampliar la comprensión del tema objeto de estudio relacionado con los imaginarios en actividad física de los docentes de bachillerato, para lo cual es importante comprender la conceptualización y ejecución de una entrevista:

Las entrevistas semiestructuradas, por su parte, se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados (es decir, no todas las preguntas están predeterminadas), (Hernández et al.2010, p. 418).

### **5.2.2 Grupos de enfoque**

De forma complementaria a las entrevistas semiestructuradas, se utilizó también la técnica de grupos focales. Se llevaron a cabo sesiones con todos los docentes de bachillerato de la jornada tarde. Para Hernández et al. (2010), los grupos focales se conciben como:

Un método de recolección de datos cuya popularidad ha crecido son los grupos de enfoque (focus groups). Algunos autores los consideran como una especie de entrevistas grupales, las cuales consisten en reuniones de grupos pequeños o medianos (tres a 10 personas), en las cuales los participantes conversan en torno a uno o varios temas en un ambiente relajado e informal (...) Los grupos de enfoque se utilizan en la investigación cualitativa en

todos los campos del conocimiento, y varían en algunos detalles según el área. (p. 63).

Mediante esta técnica, se logró un mayor grado de confianza con el grupo de docentes, lo que permitió explorar la información suficiente para el análisis de estos imaginarios en actividad física.

### **5.3 Sistema Categorial**

Las categorías principales de la investigación giran en torno a dos aspectos: El primero, es el imaginario que tienen los docentes sobre la actividad física, lo que posibilita conocer todo un contexto particular y colectivo en conocimientos, practicas, costumbres, hábitos y demás aspectos que relacionan la vida de ellos con la actividad física directamente. Y el grado de importancia que tiene la actividad física en sus actividades pedagógicas. Respectivamente, se establecieron unas subcategorías que permitieron identificar y seleccionar la información recolectada en las entrevistas con los docentes del colegio Tibabuyes Universal I.E.D. Estas subcategorías son las siguientes:

#### **5.3.1 Comportamiento activo de los docentes en actividad física**

En esta categoría se analizó la información que los docentes nos suministren sobre las prácticas y experiencias de los docentes en cuanto a la actividad física, (comportamiento durante el transcurso de su vida, su nivel de práctica). Aspectos importantes que permitieron determinar si los docentes son personas activas físicamente o no.

### **5.3.2 Experiencia de vida en cuanto a la actividad física**

En esta categoría, se indagó sobre las vivencias que han determinado las prácticas de actividad física, en los docentes entrevistados. Experiencias desde la niñez y todo el transcurso de su vida.

### **5.3.3 Concepto de la actividad física**

Se preguntó frente a los conceptos, nociones y conocimientos en general que tienen los docentes sobre la actividad física.

### **5.3.4 Factores que influyen en el imaginario de actividad física**

Esta subcategoría permitió conocer de donde provienen las nociones, conceptos, experiencias y conocimientos generales que los docentes han construido.

### **5.3.5 Beneficios y efectos de la actividad física**

Esta categoría permite recoger información sobre la importancia que ven los docentes de realizar actividad física, cuáles son sus beneficios y efectos en su vida. También es importante resaltar que mediante esta información se identificó el grado de sensibilización que existe por parte de ellos hacia las actividades físicas, el interés por el cual esta se realiza y el gusto por este tipo de actividades.

### **5.3.6 Sentimientos y valores que produce la actividad física**

También es importante conocer aspectos emocionales que los docentes tienen al momento de realizar actividades físicas, su gusto y agrado, los diferentes sentimientos y emociones que esto les genera, como también los valores que ellos pueden promover o rescatar durante sus prácticas.

## **5.4 Fases de la investigación**

La investigación se desarrolló en cuatro fases que se muestran en la tabla 2

**Tabla 2.*****Fases de la Investigación***

<b>Fases</b>	<b>Descripción</b>
Consulta y análisis documental	Antecedentes Descripción del contexto Estado del arte a nivel local. Análisis documental
Trabajo de campo	Selección de la muestra en un grupo focal. Aplicación de instrumentos
Administración de la información y de análisis	Recopilación de datos Selección de categorías y subcategorías Análisis de datos
Presentación de resultados y conclusiones	Organización de datos en subcategorías Presentación de los resultados Conclusiones Propuestas

Fuente: *Elaboración del autor*

#### **5.4.1 Fase de consulta y análisis documental**

En esta fase, se realizó el estado del arte relacionado con los temas imaginarios sociales y actividad física, antecedentes de estos imaginarios en docentes de bachillerato. Se consultaron diversos documentos especializados como tesis de maestría, investigaciones realizadas en Bogotá, en Colombia y fuera del país, artículos científicos, y a partir de los principales elementos encontrados, se elaboró el marco teórico de la investigación. En esta línea, se desarrolló una matriz de análisis documental que permitió organizar y analizar la información de acuerdo con los siguientes criterios: el título del documento, el resumen, las palabras claves abordados en el documento, la pregunta orientadora del trabajo, los objetivos del trabajo, las ideas fundamentales planteadas por el autor y relacionadas con el tema objeto de estudio, los resultados y finalmente los aportes al documento. (Ver anexo A).



#### **5.4.2 Fase de trabajo de campo**

En esta fase, se realizó el acercamiento a los docentes de bachillerato del colegio Tibabuyes Universal, con los cuales se aplicaron las entrevistas individuales a 4 docentes de distintas áreas del conocimiento. También se realizó el método de entrevista en grupo focal con los docentes del consejo académico de la jornada de la tarde, en donde hubo representación en las áreas de matemáticas, idiomas, ciencias naturales y ciencias sociales. Estos docentes fueron seleccionados por el investigador, de tal manera que hubiese representación de todas las áreas fundamentales en el pensum académico de bachillerato y con el objetivo de plantear una investigación innovadora que nos permita conocer los imaginarios en actividad física en docentes de bachillerato de una determinada institución, para más adelante poder plantear soluciones a problemáticas presentadas por estos docentes en su vida cotidiana.

#### **5.4.3 Fase de administración de la información y de análisis**

En esta fase se recopilaron todos los datos adquiridos en el grupo focal y en las entrevistas semiestructuradas, y se organizó en tres momentos:

Un primer momento en el cual se transcribieron todas las entrevistas de una forma textual de acuerdo a lo que respondieron en las entrevistas semiestructuradas y en el grupo focal. Posteriormente, se precede a organizar la información de acuerdo a los Sujetos entrevistados en este caso los docentes de bachillerato del colegio Tibabuyes Universal. Segundo, se procedió a establecer las categorías de estudio, en este caso (la actividad física) y seguidamente se establecieron las subcategorías que determinan los imaginarios de los docentes en actividad física y que permiten darle un enfoque a la investigación, mediante una matriz (comportamiento activo, experiencia, conceptos, factores que influyen en el imaginario, beneficios, efectos, sentimientos y valores) (ver anexo A). Y como tercer momento se establece el análisis del

entrevistador, relacionando los datos de los imaginarios recopilados de los entrevistados, con conceptos y experiencias recopiladas por autores.

#### **5.4.4 Fase de presentación de resultados y conclusiones**

En esta fase, se procedió a realizar el análisis de cada uno de los datos organizados en las subcategorías, los cuales nos brindan los conocimientos , experiencias, sensaciones, gustos , beneficios, e intereses que tienen los docentes de bachillerato del colegio Tibabuyes Universal J.T, en cuanto a la actividad física, también presentar los resultados obtenidos durante la investigación, los cuales se obtienen a partir de todas las fases mencionadas y que sirven para alinear los objetivos de la investigación con los resultados obtenidos. Y, por último, se plantean las conclusiones de la investigación, las cuales salen de todo el proceso llevado a cabo en imaginarios en actividad física y que permiten ser un punto de partida para futuras investigaciones y propuestas que solucionen las problemáticas de los docentes en cuanto a la actividad física en su vida cotidiana.

#### **5.5 Población y muestra**

Teniendo en cuenta el enfoque cualitativo de la investigación, la población se escogió de acuerdo a los objetivos planteados, lo cual pretende conocer los imaginarios en actividad física de los docentes de bachillerato, en este caso los del colegio Tibabuyes Universal I.E.D., de la jornada de la tarde, quienes contestaron las entrevistas de manera voluntaria y con consentimiento propio hacia el entrevistador.

Los docentes del colegio se dividen en 4 docentes de preescolar, 20 docentes de básica primaria y 48 docentes de bachillerato para todas las áreas fundamentales en las dos jornadas. Los de bachillerato son 28 mujeres y 20 hombres, las mujeres oscilan en edades entre los 30 y los 60 años y los hombres entre los 33 y los 57 años de edad. Del total de docentes de

bachillerato solamente 12 pertenecen al antiguo escalafón (decreto 2277) y los 36 restantes son del nuevo escalafón (decreto 1278 de 2002), su estrato socio- económico se sitúa entre los niveles 2, 3 y 4, encontrando que los de mejor estrato son pertenecientes al antiguo escalafón. La totalidad de los docentes vive en la localidad de suba, lo que facilita su desplazamiento a laborar en la institución educativa.

La muestra se seleccionó, teniendo en cuenta que hubiese representación de todas las áreas del pensum académico de bachillerato, lo cual permitió conocer los imaginarios en actividad física desde varias perspectivas académicas y de distintos docentes que laboran en la institución. Para el grupo focal, se trabajó con los docentes del consejo académico, los cuales representan a sus áreas en este estamento (ciencias naturales, ciencias sociales, matemáticas e idiomas), y las entrevistas semiestructuradas se realizaron con docentes de las áreas de física, sistemas, artes y educación física. De esta forma, el total de la muestra del ejercicio investigativo realizado tanto en el colegio Tibabuyes Universal I.E.D, fue de 8 docentes consultados, que aportaron información relevante para la comprensión de las características que presenta la actividad física en la vida cotidiana de estos maestros.

## **6. Resultados**

Después de haber analizado la información suministrada por los entrevistados en grupo focal y en entrevistas individuales, se procedió a presentar los principales elementos encontrados que permiten dar respuesta a los objetivos planteados al inicio de la investigación en cuanto a los imaginarios en actividad física de los docentes de bachillerato del colegio Tibabuyes Universal I.E.D. Para este ejercicio, se tuvo en cuenta el análisis realizado por el investigador en la matriz de las subcategorías en conjunto con el asesor. (Ver anexo B).

En este orden y con el propósito de dar respuesta al primer objetivo específico planteado en la investigación, se abordan las subcategorías que plantean identificar nociones, conceptos, experiencias, percepción de actividad física en los docentes de bachillerato de esta institución.

### **6.1 Categoría: actividad física**

#### **6.1.1 Subcategoría: comportamiento activo de los docentes en actividad física.**

El análisis realizado en esta subcategoría, es claro, a la luz de los hallazgos que los entrevistados identifican la actividad física con actividades cotidianas como caminar de la casa al trabajo, subir y bajar escaleras durante la jornada escolar, realizar oficios en el hogar, lo cual se puede relacionar con la definición conceptual de Sánchez (1996); “La actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo, producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (p. 53).

Muchos de ellos se consideran activos físicamente, solamente por llevar a cabo estas actividades rutinarias, mientras que otro grupo de docentes son conscientes que tienen que realizar un entrenamiento sistemático y planificado.

Sujeto 3: “Me considero una persona activa, no soy de las que tiene una rutina ni de las que está metida en un gimnasio, pero si trato de hacer caminata, trote, ocasionalmente porque a veces por el trabajo no lo puede hacer, pero cuando tengo tiempo salga y lo realizo o sino las actividades cotidianas, por “x” ó y motivo bajo 5 pisos o subió 5 pisos y camino mucho, ósea las diligencias que tengo que hacer, si no es muy lejos pues voy caminando”.

Sin embargo 3 docentes tienen bastante conocimiento en el tema y realizan actividad física planificada, buscando unos objetivos claros en su salud y en su condición física:

Sujeto 8: “me considero una persona activa físicamente porque en mi trabajo como docente mantengo en constante movimiento, en la clase con mis estudiantes estoy normalmente al aire libre o a campo abierto lo que me permite estar interactuando con ellos y no ser sedentario. Además de esto practico actividad física tres veces a la semana mínimo una hora diaria y con una planificación basada en la resistencia y en la fuerza. También ocasionalmente juego futbol los domingos para recrearme y complementar mi trabajo físico”

Y también existen docentes que no realizan actividad física por falta de tiempo, por exceso de trabajo o por falta de programas que los motiven, y por estas razones se consideran sedentarios, pero sin embargo en sus labores cotidianas realizan actividades que generan gasto calórico y también un grado de estrés laboral.

Sujeto 7: “me catalogo una mujer muy sedentaria, eh no hago ningún deporte, tampoco hago ejercicio, por culpa de mi trabajo, pues el horario es muy extenso,

segundo pues las obligaciones y responsabilidades del hogar, entonces le queda a uno muy complicado, sacar el tiempo para el ejercicio”.

Sujeto 2: “pues consideraría que tengo la posibilidad de hacer menos actividades físicas de la que quisiera, si hago, pero es muy esporádica en comparación de la que aspiro a hacer”.

A la luz de los comentarios citados se puede concluir que los docentes realizan la actividad física en función de la salud y por prevención. Esto asociado a actividades cotidianas como caminar de la casa al trabajo, labor profesional y oficios en el hogar.

### **6.1.2 Subcategoría: experiencia de vida en cuanto a la actividad física**

Se puede concluir que uno de los aspectos que marca la práctica de la actividad física de la mayoría de los entrevistados desde muy temprana edad, es la práctica de un deporte el cual han realizado por gusto propio, o como herencia de algún padre o familiar cercano, aspecto este que me permite identificar que un deporte como el fútbol, influye de manera determinante de forma masiva en los niños desde muy temprana edad en la práctica de la actividad física. A continuación se relacionan algunos comentarios de los docentes entrevistados quienes reafirman el resultado anterior:

Sujeto 1: “cuando llegaban mis primos a la casa y todos los días salíamos al potrero cerca de la casa a jugar, y nos la pasábamos todas las vacaciones jugando fútbol íbamos solamente cuatro muchachos, pero todo el tiempo era jugando, pero a mí me gustaban mucho las vacaciones era por eso”.

Sujeto 2: “cuando mi papá jugaba o juega todavía futbol entonces todos los otros jugadores llevaban también a sus hijos y paralelo al partido de los señores pues estaba el partido de los niños”.

Sujeto 5: “pero en mi juventud yo era jugadora de baloncesto, entonces me quedo ese gusto por el ejercicio”.

Sujeto 8: “si desde muy pequeño mi padre me llevaba a verlo jugar futbol, y desde ahí me gusto la práctica de este deporte, y la necesidad de estar bien físicamente, lo cual me llevo a estudiar la licenciatura en educación física y a practicar fútbol y futsal durante toda mi vida”.

También se puede decir que hay una tendencia marcada por la práctica de actividad física durante la vida de los entrevistados , quienes manifiestan que así sea por temporadas han tenido una regularidad y un gusto por el ejercicio, además teniendo en cuenta que muchos también lo practican como prevención o tratamiento de algunas enfermedades crónicas no transmisibles. Esto se puede evidenciar en estos comentarios de los entrevistados:

Sujeto 6: “por temporadas he hecho actividad física por ejemplo en el gimnasio, e hice actividad física dirigida, especifica eh, también he practicado algunos deportes como el futbol y también el atletismo de forma aficionada, pero como dejo muchos espacios de tiempo pues digamos que me cuesta trabajo tomar el ritmo y empezar para tener una buena condición física. Me falta es mayor regularidad he tenido temporadas de uno o dos años haciendo actividad física continua pero de pronto por cuestiones de tiempo u otras razones he tenido que abandonar la actividad física y pues esos bajones es lo que afecta también la condición”.

Sujeto 2: “Yo si lo he tenido que usar para recupérame de lesiones que he tenido a causa precisamente pues creo yo también muy ocasionalmente dedicarme a una actividad física; en un nivel que esta fuera del alcance mío uno ocasionalmente lo hace, entonces he tenido lesiones de esguince de rodilla, dos esguinces de rodilla y también esguince de tobillo y esos casos se han dado es por esforzar demasiado el cuerpo o someterlo a actividades

físicas que no estoy acostumbrado. La recomendación fue una actividad física moderada y continua”.

Sujeto 4: “muchos de los males que estamos sufriendo ahora son debido a un mal hábito, ahorita mucha gente está con problemas de diabetes, es debido a eso porque sencillamente pues lo que explicaban en el video es como el balance entre lo que usted come y la cantidad de ejercicio que usted debe hacer. La vez pasada me hicieron una intervención y me preguntaba la doctora que, si era que yo era deportista extremo, yo le dije que no, nada más monto en cicla y antes el recorrido que hacía era más largo casi unos 40 minutos y entonces me hicieron la intervención la doctora me dijo que la frecuencia cardiaca estaba bajita ósea no la tenía tan alta si no que era muy suave y que eso muy probablemente se debía al ejercicio físico”.

### **6.1.3 Subcategoría: concepto de la actividad física**

Es claro que para los entrevistados existe un acercamiento a los conceptos técnicos de actividad física y que lo relacionan con sus actividades cotidianas. Algunos de ellos, han concretado esta conceptualización con base en experiencias educativas en sus colegios o universidades y otros a través de la experiencia adquirida en sus prácticas en gimnasios o a través de medios de comunicación. Esto se puede evidenciar en estos comentarios:

Sujeto 1: “La actividad física me parece que es estar en constante movimiento, pero no necesariamente en deporte”

Sujeto 8: “la actividad física es la capacidad que tienen las personas para realizar movimiento físico, bien sea en actividades cotidianas o ejercicio físico planeado, todo esto con el fin de mantener una buena condición física y mejorar la salud”

Sujeto 3: “actividad física implica poner en movimiento cualquier parte de nuestro cuerpo, en gastar energía implica la fuerza, el trabajo, no necesariamente un ejercicio específico si no subir escaleras o cuando estoy de pronto lavando la loza, eso para mí es actividad física”.



#### **6.1.4 Subcategoría: factores que influyen en el imaginario de actividad física**

Para ellos existen diversas formas de adquirir el conocimiento en actividad física. De acuerdo con, Castoriadis (1993) “el imaginario, representa la concepción de figuras, formas, imágenes, de aquello que los humanos llamamos realidad, sentido común o racionalidad en una sociedad” (p. 29). Lo cual se relaciona directamente con la percepción de los docentes entrevistados quienes nos comparten sus experiencias y vivencias en sus familias y medios socio- culturales, las diferentes prácticas realizadas en instituciones educativas o gimnasios, la influencia de los medios de comunicación y el aprendizaje a través de estudios formalizados en esta temática y también la disposición autodidacta de algunos que se han preocupado por aprender sobre esta temática, en busca de mejorar su salud. A continuación se relacionan algunos comentarios hechos por los docentes entrevistados que pueden constatar el resultado anterior:

Sujeto 3: “para obtener una buena salud como en toda la educación y la formación de la persona empieza desde su formación desde la familia desde que tienen las familias a sus bebés en crearles unos buenos hábitos alimenticios porque digamos que es la base para que más adelante ellos ehh aprendan a construir los alimentos que de verdad los van a nutrir y los van a fortalecer”

Sujeto 6: “realmente en ocasiones se hacen algunas actividades como para mejorar eh por ejemplo posturas de capacitación, entonces, pero son muy esporádicas, muy pocas y no se enfatizan tanto en la parte de condición física”

Sujeto 7: “si claro de hecho en los medios se está estimulando que se están vivenciando mucho la actividad física, entonces si lo catalogo importante por los resultados que tiene en la salud de las personas y en mejorar su calidad de vida. la vida cotidiana, pues cuando uno crece en ese ambiente pues es más fácil practicarlo, pero cuando uno crece en familias que son muy sedentarias pues así mismo uno es.

Entonces es muy difícil después de un tiempo cambiar su estilo de vida porque pues así nos han criado”.

Sujeto 8: “básicamente el conocimiento que tengo en cuanto a la actividad física y sus beneficios lo he obtenido en mis estudios de licenciatura en educación física, pero también lo he complementado a través de la lectura y la observación de programas televisivos que profundizan sobre esta temática”.

### **6.1.5 Subcategoría: beneficios y efectos de la actividad física**

Es bastante claro que la mayoría de los entrevistados tienen identificados los beneficios de realizar actividad física, como también las consecuencias de no realizarla, algunos manifiestan que han recibido capacitaciones de sensibilización en este tema, en su institución, lo cual les ha servido mucho. Otros lo relacionan directamente con su experiencia de vida en temas de limitaciones de salud en lo cual la actividad física ha sido de gran ayuda:

Sujeto 1: “Pues a mí me parece importante que hablemos del balance que hay que tener entre la alimentación y la actividad física, las dos se complementan porque si uno come mucho y no hace actividad física pues va a tener sobrepeso y al contrario si uno realiza mucha actividad física y no se alimenta bien, pues va a pagar las consecuencias por ese desbalance”

Sujeto 3: “Pero si debido a la experiencia también que tengo con mi salud, entonces si podemos hablar lo que implica no realizar actividad física, lo que implica no ser cuidadoso con la alimentación, entonces desde ese punto podría no ser ejemplo por la experiencia”

Sujeto 4: “muchos de los males que estamos sufriendo ahora son debido a un mal hábito, ahorita mucha gente está con problemas de diabetes, es debido a eso porque sencillamente pues lo que explicaban en el video es como el balance entre lo que usted come y la cantidad de ejercicio que usted debe hacer. la vez pasada me hicieron una

intervención y me preguntaba la doctora qué si era que yo era deportista extremo, yo le dije que no, nada más monto en cicla y antes el recorrido que hacía era más largo casi unos 40 minutos y entonces me hicieron la intervención la doctora me dijo que la frecuencia cardiaca estaba bajita ósea no la tenía tan alta si no que era muy suave y que eso muy probablemente se debía al ejercicio físico”

Sujeto 8: “pienso que son muchos los beneficios que tiene realizar actividad física, primero el mejoramiento de la salud y la prevención y curación de enfermedades. El mantener una buena condición física que te permita estar bien para realizar tus actividades cotidianas del trabajo, del hogar etc. Y también estar en buenas condiciones para practicar el deporte que más te guste y poder recrearte, pasarla bien y estar alegres”.

Pero existe una problemática general que es la falta de tiempo para realizar actividad física por parte de los docentes quienes tienen que trabajar horarios muy extensos y agotadores, lo cual les impide llevar a cabo un plan de entrenamiento físico adecuado a sus condiciones y necesidades físicas y de salud. Como también la falta de implementación de programas de actividad física por parte de las instituciones o de los entes gubernamentales, lo que les permitirá motivarlos y tener un mayor acercamiento a esta temática y a su vez llevarla a sus prácticas pedagógicas. Esto se ha manifestado en las siguientes entrevistas:

Sujeto 7: “me catalogo una mujer muy sedentaria, eh no hago ningún deporte, tampoco hago ejercicio, por culpa de mi trabajo, pues el horario es muy extenso, segundo pues las obligaciones y responsabilidades del hogar, entonces le queda a uno muy complicado, sacar el tiempo para el ejercicio”.

Sujeto 2: “pues institucional esta lo de secretaria de educación, los juegos del magisterio, pero entonces ahí también es algo como sin conexión con la realidad de los docentes pues porque participan algunos que ya tienen una regularidad en la práctica

de un deporte y muchos profesores que no tienen el ámbito de la actividad física, más regular obviamente se excluyen de esas prácticas”.

### **6.1.6 Subcategoría: sentimientos y valores que produce la actividad física**

Para algunos de los entrevistados la actividad física les genera alegría, placer y agrado por las prácticas diarias. Otros tienen dificultad con el tiempo y la dedicación para realizarla y en general manifiestan la importancia que tiene en lo social y en la promoción de algunos valores importantes que generalmente vivencian en las prácticas deportivas como el fútbol, microfútbol, ciclismo y voleibol.

Sujeto 8: “bueno me genera mucha alegría, mucho bienestar, ya que para mí es un hábito normal igual que alimentarse o asearse, entonces es una necesidad importante para mi cuerpo y no la realizo por obligación sino por convicción y agrado. Y bueno los aspectos positivos desde lo mental es poder tener claridad mental para las actividades cotidianas, mantener una actitud positiva durante todo el día y lo social es importantísimo porque podemos relacionarnos con otras personas, compartir con nuestra familia, estudiantes, amigos. Y también poder contribuir a que otras personas realicen actividad física y obtengan estos beneficios tan importantes”.

Sujeto 7: “pues obviamente tiene beneficios en la salud, tanto para el cuerpo, el ánimo, también tengo entendido que la actividad física ayuda en todo, lo físico, lo mental y lo social. Pues yo creo que todo se realiza a nivel social, para mí el valor sería como la integración con las demás personas para realizar ejercicio físico”.

Sujeto 1: “si no hay un buen estado físico pues en todas las actividades se va a notar afectando el rendimiento personal, profesional, las relaciones sociales también”

Sujeto 2: “claro yo he organizado el campeonato de voleibol, o el colegio podría organizar periódicamente actividades con los estudiantes yo creo que cada uno estaría dispuesto a colaborar y eso no solamente va a ser útil para los estudiantes si no que no se haga un recorrido en cicla, o voleibol. Otros caminantes yo creo que se podrían programar”.

## 7. Discusión

Respecto al concepto de Actividad Física, autores como Pérez y Devis (2004), dejan claro que esta, aparte de producir un beneficio personal, también favorece aspectos colectivos, en diferentes comunidades como una práctica socio cultural. Esto es coherente con la descripción de los resultados, en especial la primera subcategoría, ya que fue evidente que los docentes realizan la actividad física en función de la salud y por prevención, buscando no solo el bienestar físico, sino emocional. Dichas actividades siempre se encuentran asociadas a actividades cotidianas como caminar de la casa al trabajo, labor profesional y oficios en el hogar. Teniendo en cuenta lo anterior se puede decir que los docentes son activos físicamente, porque realizan actividades “cotidianas “que generan movimiento y por ende un gasto energético, que les permite mantener un equilibrio metabólico entre lo que consumen en alimentos y lo que gastan diariamente.

Un grupo de 3 docentes, asocian la actividad física con ejercicio físico diario, de una forma planificada, utilizando medios como los gimnasios de ejercicio físico, para generar cambios en su cuerpo y de paso mantener una buena salud. Esto lo relacionamos con lo que dice Duperly (2000):

La actividad física induce cambios en la composición corporal y la distribución del tejido adiposo, previniendo así el sobrepeso y la obesidad, ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria, mejora el desarrollo normal del hueso durante la infancia para favorecer el mantenimiento del pico de masa ósea

en adultos jóvenes además de combatir los factores que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta”. (p. 17).

Lo cual permite evidenciar que para este grupo de docentes el imaginario con relación a la actividad física, va directamente proporcional al grado de ejercicio físico planificado que realizan diariamente, lo cual indica que para ellos no es suficiente con las actividades cotidianas que realizan, sino que debe existir un plan de entrenamiento el cual llene sus expectativas y objetivos.

También es importante tener en cuenta lo que plantea Sánchez (1996) “La sensación de bienestar que puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico es uno de los factores vinculados con la salud psicológica que pueden incluirse dentro de los planteamientos de una actividad física orientada hacia la salud” (p. 53). Esto se relaciona directamente con lo expuesto por la mayoría de los docentes entrevistados, los cuales tienen bien claro la importancia de la actividad física en la salud. A diferencia de lo que se pensaba al inicio de la investigación, se puede evidenciar que los docentes de bachillerato del colegio Tibabuyes Universal, tienen conocimientos en temas de actividad física, se preocupan por ser personas activas físicamente, relacionan directamente la actividad física con temas de salud en la prevención y tienen la disposición de incluir la actividad física en el currículo institucional de una manera transversal, y también de participar en programas institucionales de una forma integrada con los estudiantes.

## 8. Conclusiones

El ejercicio investigativo ha posibilitado identificar elementos importantes de los imaginarios de los docentes de bachillerato, teniendo en cuenta que la definición de imaginario, según Castoriadis (1996), considera que el imaginario es una constitución activa, o sea, una creación de los Sujetos donde el interés no está en el descubrimiento sino en la constitución de nuevas formas de entender y explicar las realidades, construcción que es apoyada por lo social pero que a la vez ayuda a definirlo. (p. 78).

Razón por la cual a continuación se mencionan algunas de las conclusiones encontradas: En relación con el primer objetivo que gira en torno al comportamiento activo, nociones, conceptos, experiencias y vivencias que tienen los docentes frente a la actividad física, se puede concluir que la mayoría de los entrevistados realizan actividad física, algunos de una forma planificada y estructurada, otros de manera casual cuando el trabajo se los permite y tienen el tiempo suficiente para realizar actividades de ejercicio físico, mientras que otros únicamente dependen de las actividades cotidianas de desplazamiento y de su labor como docente, pero que también generan un gasto calórico a través de estas actividades, por la duración de su trabajo.

También se concluye que todos los docentes entrevistados han tenido experiencias agradables frente a la actividad física, y que especialmente la práctica de un deporte desde muy temprana edad por influencia familiar, de los amigos o del colegio, ha posibilitado que exista un gusto y un grado de conciencia por la práctica del ejercicio físico en sus vidas.

Finalmente frente al primer objetivo, se concluye que los entrevistados tienen un acercamiento a los conceptos técnicos de la actividad física y que los relacionan no solamente

con ejercicio físico y deporte sino también con actividades cotidianas de su vida y de su labor docente. Lo anterior se ha dado, porque según manifiestan ellos han tenido capacitaciones sobre hábitos saludables y actividad física, en su institución. Como también por la necesidad de prevenir y tratar enfermedades crónicas no transmisibles.

Frente al segundo objetivo específico que tiene que ver con los factores que afectan positiva o negativamente a los docentes frente a la práctica de la actividad física, se puede concluir que a pesar de que existe conciencia y nivel de conocimiento hacia los temas del ejercicio físico, la falta de tiempo para llevar una rutina diaria de entrenamiento planificado y estructurado que cumpla los objetivos de mejorar la salud, la condición física y demás; es uno de los limitantes que tienen, pues las jornadas laborales son extensas y muchos tienen que trabajar en varias instituciones para poder complementar sus ingresos y de esta manera satisfacer las necesidades básicas en el hogar.

Otro factor importante encontrado es la no presencia de políticas, programas y actividades por parte de la Secretaría de Educación de Bogotá y de la institución donde los docentes laboran, que promuevan la práctica del ejercicio físico, la recreación y el deporte en el distrito, y manifiestan que los únicos juegos deportivos del magisterio que existen son organizados por cooperativas privadas de los docentes, y que tampoco estos juegos cumplen dichas expectativas ya que son excluyentes y competitivos. También es importante acotar que las capacitaciones que los docentes han recibido en la institución sobre nutrición saludable y actividad física, son ofrecidas por estudiantes de maestría en actividad física para la salud, los cuales han realizado sus prácticas en la institución.

Finalmente, frente al tercer objetivo específico que buscaba identificar las emociones, sentimientos y beneficios que tiene la actividad física en los docentes, se concluye que la



mayoría de los entrevistados tiene claro cuáles son los beneficios y consecuencias de no realizar actividad física, que muchos de ellos la practican de una manera preventiva y otros desafortunadamente dependen de la actividad física para el tratamiento de alguna enfermedad presentada.

También es claro que la actividad física les genera placer, alegría y promoción de valores importantes en el ser humano y que a pesar de las limitaciones de tiempo, tratan de llevar una vida activa físicamente, que les permita disfrutar de sus labores pedagógicas. Aquí es importante resaltar que todos los docentes están dispuestos a implementar o participar de actividades físicas desde sus clases o en actividades de la institución.

### Referencias

- Ariza Vargas, J. C., Laverde Moreno, C. A., & Párraga Medina, O. D. (2013). Representaciones sociales de la actividad física y sus condicionantes en docentes de los ciclos I y II de los colegios distritales de la localidad los Mártires en Bogotá (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de Colombia).
- Bañuelos, F. S. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*.
- Barr-Anderson, D. J., AuYoung, M., Whitt-Glover, M. C., Glenn, B. A., & Yancey, A. K. (2011). Integration of short bouts of physical activity into organizational routine: A systematic review of the literature. *American journal of preventive medicine*, 40(1), 76-93.
- Castoriadis, Cornelius (1993), “La institución imaginaria de la sociedad”, en Colombo (coord.), *El imaginario Social*, Altamira y Nordan Comunidad, Montevideo.
- Duperly, J., & de Bogotá, S. (2000). Actividad física y obesidad. *Acta Médica Colombiana*, 25(1), 31.
- Durand, G. (1968). *Les structures polarisantes de la conscience psychique et de la culture: approches pour une méthodologie des sciences de l'homme*. Rhein-Verlag.
- Gutiérrez, S. F. (2002). AMEDCO-Asociación de Medicina del Deporte de Colombia. Manifiesto de actividad física para Colombia.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. D. P. (2010). Los métodos mixtos. Metodología de la investigación. 5th ed. México: Mc Graw Hill, 544-601.
- Jean-Jacques, W. (2001). *Imaginaires du politique*.
- Matsudo VKR. (1998). *Agita São Paulo: Pasaporte para la salud*. San Pablo: CELAFISCS.

- Mayan, M. (2001). Una introducción a los métodos cualitativos: módulo de entrenamiento para estudiantes y profesionales. *Alberta: International Institute for Qualitative Methodology*.
- Moscovici, S. (1979). El psicoanálisis, su imagen y su público, Huemal. *Buenos Aires. (Trabajo original publicado en 1961)*.
- Murcia Peña, N., & Jaramillo Echeverri, L. G. (2005). Imaginarios del joven colombiano ante la clase de educación física. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 3(2), 175-212.
- NORMATIVO, C. D. U. M. (2002). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- Pancorbo Sandoval, A. E., & Pancorbo Arencibia, E. L. (2011). Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable. IMC. Internacional Marketing Communications, SA Madrid.
- Pintos, J. L. (2001). Apuntes para un concepto operativo de Imaginarios Sociales. *Sobre los imaginarios urbanos*, 67-103.
- Rangel Caballero, L. G., Rojas Sánchez, L. Z., & Gamboa Delgado, E. M. (2015). Actividad física y composición corporal en estudiantes universitarios de cultura física, deporte y recreación. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 47(3), 281-290.
- Rodríguez-Romo, G., Boned-Pascual, C., & Garrido-Muñoz, M. (2009). Reasons for and barriers to exercising and sports participation in Madrid. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 26(3), 244-254.
- Sánchez, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. *Madrid: Biblioteca Nueva*.
- Sánchez-Pinilla, R. O. (1992). *Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud*. Ediciones Díaz de Santos.

Samaniego, V. P., & Devís, J. D. (2004). Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de psicología del deporte*, 13(2), 157-173.

Solares, B. (2006). Aproximaciones a la noción de imaginario. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 48(198).

## **Anexos**

Anexo A: Matriz sobre aproximaciones al concepto de imaginario

# IMAGINARIOS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

TITULO DEL DOCUMENTO	REFERENCIA BIBLIOGRAFICA	RESUMEN	PALABRAS CLAVE	PREGUNTA ORIENTADORA DEL TRABAJO	OBJETIVOS DEL TRABAJO	ESTRATEGIA PARA LA PREGUNTA DE INVESTIGACION	RESULTADOS	CONCEPTUALIZACION	APORTES AL TRABAJO
Aproximaciones a la noción de imaginario	Bachelard, Gastón, El agua y los sueños, México, Fondo de Cultura Economica, 1978. Beguin, Albert, Lame romantique et le revé, parís, José Corti, 1939.	La autora analiza la concepción del imaginario, entendido como dimensión constitutiva del ser	Imaginación simbólica, hermenéutica de la imaginación, imágenes y símbolos, imaginario, antropología simbólica.	¿Qué aspectos contribuyen a la definición del término imaginario?	-Contribuir a la definición del término imaginario. -Comprender la aplicación del imaginario, según varios autores.	-Utilizar los conceptos de diferentes autores, sobre el imaginario, contribuyendo a la formación del saber y al aporte de ideas y conceptos.	-Conceptualización del término imaginario. -Aporte del imaginario a la formación del saber.	Concepciones del imaginario, una basada en las imágenes y las percepciones de la memoria y la otra se concibe como la actividad misma de la imaginación que lo genera.	-El imaginario no obedece solamente a la comprensión de las cosas a través de imágenes o memoria, sino a una complejidad de situaciones de la vida del individuo.
Cuerpos , imaginarios y potencias	Deleuze, G. (1990) Expressionism in philosophy: Spinoza. New York: Zone Books. Gatens,M.(1996). Imaginary Bodies. Ethics, power and corporeality. London:Routledge.	Se sitúa en intermedio del spinozismo y feminismo, retomando la filosofía de Spinoza, estableciendo un entramado de conexiones, entre las nociones de cuerpo y potencia, cuerpos e imaginarios, cuerpos sexuales y cuerpo político.	Cuerpo, cuerpo político, imaginario, poder, creación.	¿De qué manera los cuerpos y sus potencialidades, pueden formar imaginarios comunes?	-Diferenciar los aportes de cuerpos y potencias en torno a los imaginarios. -comprender la teoría spinozista, sobre cuerpos y potencias.	-Tomar como base las teorías feministas y spinozistas, para comprender los aportes de cuerpo y potencia a los imaginarios.	-I identificación de teorías que aportan a la conformación del imaginario y sus implicaciones en los seres humanos.	Teorías feministas con su división entre igualdad y diferencia. Y el aporte spinozista quien manifiesta que de la potenciación del ser, se fortalece la sociedad y de esta se fortalece el estado.	Nuestros deberes y derechos, necesidades y deseos, están ligados a las pasiones y a la imaginación, y estos a su vez a los imaginarios.
Imaginario social de la vejez y envejecimiento en textos de Chile.	Abarca, M. (1993): vejez: entre imagen y realidad. Andreu. (2000).Las técnicas de análisis de	Se analizan los imaginarios sociales presentes en los textos escolares oficiales en Chile (2009) con respecto a la	Vejez, Chile, inclusión, exclusión, educación.	¿Cómo son los imaginarios sociales en los textos escolares oficiales en Chile, con	Conocer los imaginarios sociales de los textos escolares en Chile sobre	Analizar los textos escolares oficiales en Chile y conocer su percepción acerca de la vejez y el	Los textos escolares en Chile han producido imaginarios negativos frente a la	Estudio realizado en Chile en el año 2009, el cual se basó en los imaginarios sociales construidos y comunicados por los textos escolares, en	La importancia de estos imaginarios, es que se puede concluir que no solo los jóvenes tienen percepción negativa de la

	contenido; una revisión actualizada.	vejez y el envejecimiento y su relación con fenómenos de inclusión y exclusión social.		respecto a la vejez y el envejecimiento, y su relación con la inclusión y la exclusión?	vejez y envejecimiento.	envejecimiento y su relación con la inclusión y la exclusión.	vejez y el envejecimiento, continuando con esta percepción en niños, jóvenes y adultos mayores.	temas de inclusión exclusión.	vejez y el envejecimiento, sino que los adultos mayores se creen en esta condición.
Imaginarios sociales	Vease J.R. Searle: La construcción de la realidad social, Paidós, Barcelona, 1997. G. Fauconnier: Espaces mentaux, Paris, 1984. J.A. Magariños de Morentin, Comunicación Red SEMIOTICIANS,21/5/2000.	La definición de imaginarios sociales, se ha utilizado en la investigación sociológica y en la comunicación mediática, sin establecerse un concepto claro y preciso por parte de todos los investigadores. Falta sistematizar la información para sintetizar un concepto de imaginarios sociales, teniendo en cuenta las practicas comunicativas con referencia a la comunicación mediática.	Imaginarios sociales, comunicación mediática, investigación, Practicas comunicativas.	¿Cómo construir un concepto de imaginarios sociales, que recoja el aporte de todos los investigadores y sintetice el concepto ¿	-Construir el concepto de imaginarios sociales. -Conocer el aporte de varios investigadores hacia el concepto de imaginarios sociales.	-Sintetizar el concepto de imaginarios sociales, teniendo en cuenta las prácticas comunicativas.	Conocimiento de conceptos sobre imaginarios sociales, teniendo en cuenta la influencia de los medios de comunicación.	Los imaginarios contribuyen a la publicidad de empresas, campañas políticas, etc. que son difundidas por los medios de comunicación que a través de imágenes o palabras transmiten una información a las personas.	Entender cómo influyen los medios de comunicación en los imaginarios sociales, a través de imágenes e información se puede influir en el pensamiento y actuar de las personas , con tal de transmitir un mensaje positivo o negativo para la sociedad.

**Anexo B: Matriz de análisis y consolidación**



CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	SUJETO 1 HT	SUJETO 2 JW	SUJETO 3 GS
ACTIVIDAD FÍSICA	COMPORTAMIENTO ACTIVO	una persona activa físicamente realiza la actividad con una regularidad de pronto tiene una rutina 3 veces a la semana o todos los días mientras que una persona activa de pronto ocasionalmente. Yo me considero activo yo hago ejercicio regularmente.	Si pues consideraría que tengo la posibilidad de hacer menos actividades física de la que quisiera, si hago pero es muy esporádica en comparación de la que aspiro a hacer.	Me considero una persona activa, no soy de las que tiene una rutina ni de las que está metida en un gimnasio, pero si trato de hacer caminata, trote, ocasionalmente porque a veces por el trabajo no lo puede hacer pero cuando tengo tiempo salga y lo realizo o sino las actividades cotidianas, por "x" ó y motivo bajo 5 pisos o subió 5 pisos y camino mucho, ósea las diligencias que tengo que hacer, si no es muy lejos pues voy caminando.
	EXPERIENCIA	cuando llegaban mis primos a la casa y todos los días salíamos al potrero cerca de la casa a jugar, y nos la pasábamos todas las vacaciones jugando fútbol íbamos solamente cuatro muchachos pero todo el tiempo era jugando pero a mí me gustaban mucho las vacaciones era por eso.	cuando mi papa jugaba o juega todavía futbol entonces todos los otros jugadores llevaban también a sus hijos y paralelo al partido de los señores pues estaba el partido de los niños.	Digamos que los recuerdos que tengo así de la infancia de la actividad física digamos que con los primos los juegos que hacíamos en la casa los triciclos, hacíamos competencias, corriendo eh más que todo eso no tanto en el colegio pues los espacios no eran los más adecuados para hacer ese tipo de actividad.
	CONCEPTO	La actividad física me parece que es estar en constante movimiento pero no necesariamente en deporte.	Hacer uso del cuerpo, ejercitar su cuerpo, moverse, ósea lo que dice el profesor desde que uno camine, incluso podría uno considerar actividades física, cosas sencillas como subir una escalera, caminar, ir a la tienda a comprar algo, está en juego es lo físico y lo está poniendo en movimiento, en actividad.	actividad física implica poner en movimiento cualquier parte de nuestro cuerpo, en gastar energía implica la fuerza, el trabajo, no necesariamente un ejercicio específico si no subir escaleras o cuando estoy de pronto lavando la loza, eso para mí es actividad física.
	FACTORES QUE INFLUYEN EN IMAGINARIO	pienso que de pronto actualmente pues se motivan los muchachos es con el torneo inter cursos, las actividades que hay por ejemplo la carrera atlética en fontanar, lo de los cometas también me parece una actividad no solamente recreativa sino también físico y para los docentes no veo como mucho participación, pues ellos participan tal vez en el campeonato de microfútbol pero son muy pocos.	pues institucional esta lo de secretaria de educación, los juegos del magisterio, pero entonces ahí también es algo como sin conexión con la realidad de los docentes pues porque participan algunos que ya tienen una regularidad en la práctica de un deporte y muchos profesores que no tienen el ámbito de la actividad física, más regular obviamente se excluyen de esas prácticas.	para obtener una buena salud como en toda la educación y la formación de la persona empieza desde su formación desde la familia desde que tienen las familias a sus bebes en crearles unos buenos hábitos alimenticios porque digamos que es la base para que más adelante ellos eh aprendan a construir los alimentos que de verdad los van a nutrir y los van a fortalecer.
	BENEFICIOS – EFECTOS	Pues a mí me parece importante que hablemos del balance que hay que tener entre la alimentación y la actividad física, las dos se complementan porque si uno come mucho y no hace actividad física pues va a tener sobrepeso y al contrario si uno realiza mucha actividad física y no se alimenta bien, pues va a pagar las consecuencias por ese desbalance.	Yo si lo he tenido que usar para recuperarme de lesiones que he tenido a causa precisamente pues creo yo también muy ocasionalmente dedicarme a una actividad física; en un nivel que esta fuera del alcance mío uno ocasionalmente lo hace, entonces he tenido lesiones de esguince de rodilla, dos esguinces de rodilla y también esguince de tobillo y esos casos se han dado es por esforzar demasiado el cuerpo o someterlo a actividades físicas que no estoy acostumbrado. La recomendación fue una actividad física moderada y continua.	Pero si debido a la experiencia también que tengo con mi salud, entonces si podemos hablar lo que implica no realizar actividad física, lo que implica no ser cuidadoso con la alimentación, entonces desde ese punto podría no ser ejemplo por la experiencia
	SENTIMIENTO Y VALORES	si no hay un buen estado físico pues en todas las actividades se va a notar afectando el rendimiento personal, profesional, las relaciones sociales también.	claro yo he organizado el campeonato de voleibol, o el colegio podría organizar periódicamente actividades con los estudiantes yo creo que cada uno estaría dispuesto a colaborar y eso no solamente va a ser útil para los estudiantes si no que no se haga un recorrido en cicla, o voleibol. Otros caminantes yo creo que se podrían programar	para obtener una buena salud como en toda la educación y la formación de la persona empieza desde su formación desde la familia desde que tienen las familias a sus bebes en crearles unos buenos hábitos alimenticios porque digamos que es la base para que más adelante ellos eh aprendan a construir los alimentos que de verdad los van a nutrir y los van a fortalecer.

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	SUJETO 4 DN	SUJETO 5 MT	SUJETO 6 JS
ACTIVIDAD FÍSICA	COMPORTAMIENTO ACTIVO	yo me considero una persona activa digamos cualquier diligencia la hago en la cicla entonces hago ese esfuerzo y en las montañas tenemos un perrito entonces procuro que la vuelta se bastante larga para caminar con el perro	Tengo una rutina diaria que es salir a caminar 40 minutos más o menos y los ejercicios que realizo son la caminata rápida y luego finalizo con ejercicios de estiramiento, generalmente lo hago, pero en mi juventud yo era jugadora de baloncesto, entonces me quedo ese gusto por el ejercicio	porque me cuesta mucho trabajo cuando hago actividad física y pues eso habla de que mi condición física no es la mejor, y por eso se pueden generar lesiones u otro tipo de falencias ahí en la parte física de mi cuerpo.
	EXPERIENCIA	en el colegio cuando yo estaba estudiando en bachillerato nos sacaban a un parque y en el parque habían como unas dos canchas pero pues en la cancha grande jugaban los más grandes digamos pues yo siempre he sido o era de los más pequeños entonces a uno lo relegaban a otra cancha que era un espacio ahí pero de todos modos todo mundo jugaba así fuera un espacio pequeño pero todo mundo jugaba.	pero en mi juventud yo era jugadora de baloncesto, entonces me quedo ese gusto por el ejercicio	por temporadas he hecho actividad física por ejemplo en el gimnasio, e hice actividad física dirigida, específica eh, también he practicado algunos deportes como el futbol y también el atletismo de forma aficionada, pero como dejo muchos espacios de tiempo pues digamos que me cuesta trabajo tomar el ritmo y empezar para tener una buena condición física. me falta es mayor regularidad he tenido temporadas de uno o dos años haciendo actividad física continua pero de pronto por cuestiones de tiempo u otras razones he tenido que abandonar la actividad física y pues esos bajones es lo que afecta también la condición.
	CONCEPTO	entendería actividad física como pues si uno para ir a cualquier lado hace uno ejercicio, pero para mí la actividad física sería lo que uno hace pero con un poca más de esfuerzo digamos me desplazo en el colegio caminando pero entonces va hacer una actividad de marcha pero entonces voy a hacer un recorrido más largo, pero un mayor esfuerzo y lo realizo coordinadamente, desde el punto de vista de la parte de los deportes.	El movimiento físico es no quedarse estático, por ejemplo quedarse sentado en un lugar tanto tiempo, entonces el movimiento es a partir de la caminata, subir escaleras, bajar, estar en constante movimiento. Cuando el cuerpo necesite el descanso pues ahí si descanso.	La actividad física es una actividad deportiva donde pues se deben utilizar diferentes grupos de músculos del cuerpo humano y se genera una actividad donde se incrementa el ritmo cardiaco.
	FACTORES QUE INFLUYEN EN IMAGINARIO	entre semana uno se va a algún pueblito cercano y que pues que hay tantas rutinas bacana para salir en cicla, y algunos como que les interesa eso entonces a veces no solo las palabras sino el hecho la acción de que vean digamos que ya es mucha gente la que se está movilizand en cicla y que aparte de ser ahorro pues es una forma de actividad y que ayuda bastante a la frecuencia cardiaca,		se da la participación en los competencia que hacen los estudiantes entonces que desde el área de educación física se incluyen como tal, pero que desde la parte administrativa haya una política como tal por parte del colegio. es muy poca, realmente en ocasiones se hacen algunas actividades como para mejorar eh por ejemplo posturas de capacitación, entonces pero son muy esporádicas, muy pocas y no se enfatizan tanto en la parte de condición física.
	BENEFICIOS – EFECTOS	muchos de los males que estamos sufriendo ahora son debido a un mal habito, ahorita mucha gente está con problemas de diabetes, es debido a eso porque sencillamente pues lo que explicaban en el video es como el balance entre lo que usted come y la cantidad de ejercicio que usted debe hacer. la vez pasada me hicieron una intervención y me preguntaba la doctora que si era que yo era deportista extremo, yo le dije que no, nada más monto en cicla y antes el recorrido que hacía era más largo casi unos 40 minutos y entonces me hicieron la intervención la doctora me dijo que la frecuencia cardiaca estaba bajita ósea no la tenía tan alta si no que era muy suave y que eso muy probablemente se debía al ejercicio físico.	pues ahorita tengo una limitación de salud que me impide hacer juego en equipo, pero yo podría participar en aquellos como el ping-pong por ejemplo, los otros no porque me puedo caer y una herida que me cause más daño, por que tomo anticoagulantes. Entonces el médico me prohibió juegos en equipo.	mejorar la parte cardiovascular pero a medida que el esfuerzo se haga más intenso pues pensaría más en trabajar más la fuerza o la resistencia de los músculos porque igual también se pueden generar lesiones, pero si en hacer algo más dirigido, ósea que una persona que conociera más sobre el tema me diera como una instrucción frente a la mejoría de la condición física
	SENTIMIENTO Y VALORES	yo lo veo es como de forma preventiva y también lo que hago es cuando uno consume una cantidad de dulce, es hacer bastante ejercicio para que toda esa cantidad de energía porque la familia por parte de mi mama es diabética pues tiene problemas de diabetes, y de pronto por ahí uno por herencia, no compensa eso que está comiendo, entonces pues se va a enfermar, yo lo que hago es ósea digamos hacer como un balance en la parte del ejercicio y han la parte de la alimentación	Si en la institución si se ha presentado, que se han organizado actividades en las que uno pueda participar, si lo ha hecho la institución. A nivel distrital también a nivel de canapro los juegos de los docentes. Pero yo no he participado porque a veces no cuento con el tiempo.	desde las actividades que se realizan pues se fomentan, pero se podrían generar más actividades, de pronto trabajar desde otras disciplinas como la defensa personal, que le llama mucho la atención a los chicos o por ejemplo la resistencia aeróbica o desde las artes, la danza se podría trabajar, igual creo que la parte de la actividad física es un tema bastante transversal que se puede abordar desde todas las áreas del conocimiento con los chicos en el colegio.

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	SUJETO 7 SF	SUJETO 8 RF	INTERPRETACION DEL ENTREVISTADOR
ACTIVIDAD FÍSICA	COMPORTAMIENTO ACTIVO	porque me catalogo una mujer muy sedentaria , eh no hago ningún deporte, tampoco hago ejercicio, por culpa de mi trabajo , pues el horario es muy extenso, segundo pues las obligaciones y responsabilidades del hogar, entonces le queda a uno muy complicado, sacar el tiempo para el ejercicio.	Si me considero una persona activa físicamente porque en mi trabajo como docente mantengo en constante movimiento, en la clase con mis estudiantes estoy normalmente al aire libre o a campo abierto lo que me permite estar interactuando con ellos y no ser sedentario. Además de esto practico actividad física tres veces a la semana mínimo una hora diaria y con una planificación basada en la resistencia y en la fuerza. También ocasionalmente juego futbol los domingos para recrearme y complementar mi trabajo físico.	*La mayoría de los entrevistados se consideran activos físicamente y realizan actividad física de forma regular de acuerdo a sus posibilidades y necesidades.Cabe destacar que todos los entrevistados manifestaron que no existen programas institucionales que promuevan la practica de la actividad física en los docentes y que a nivel distrital existen unos juegos de integración pero son muy competitivos lo cual no masifica la participacion.
	EXPERIENCIA	estaría dispuesta a practicar algún deporte con mis estudiantes, especialmente tengo mucha afinidad con el baile, por ejemplo aeróbicos, o desarrollarme por esa estrategia metodológica.	: si desde muy pequeño mi padre me llevaba a verlo jugar futbol, y desde ahí me gusto la práctica de este deporte, y la necesidad de estar bien físicamente, lo cual me llevo a estudiar la licenciatura en educación física y a practicar futbol y futsal durante toda mi vida	*La practica de un deporte desde temprana edad por influencia familiar, de los amigos, del colegio, les ha permitido tener un gusto y un grado de conciencia por la actividad física.
	CONCEPTO	para mí la actividad física es cuando una persona realiza algún tipo de ejercicio, eh algún deporte, o practica rutinas de ejercicio físico de una manera constante.	la actividad física es la capacidad que tienen las personas para realizar movimiento físico, bien sea en actividades cotidianas o ejercicio físico planeado, todo esto con el fin de mantener una buena condición física y mejorar la salud.	*Es claro que para los entrevistados existe un acercamiento a los conceptos técnicos de actividad física y que lo relacionan con sus actividades cotidianas.
	FACTORES QUE INFLUYEN EN IMAGINARIO	si claro de hecho en los medios se está estimulando que se están viviendo mucho la actividad física, entonces si lo catalogo importante por los resultados que tiene en la salud de las personas y en mejorar su calidad de vida.la vida cotidiana, pues cuando uno crece en ese ambiente pues es más fácil practicarlo, pero cuando uno crece en familias que son muy sedentarias pues así mismo uno es. Entonces es muy difícil después de un tiempo cambiar su estilo de vida porque pues así nos han criado.	básicamente el conocimiento que tengo en cuanto a la actividad física y sus beneficios lo he obtenido en mis estudios de licenciatura en educación física, pero también lo he complementado a través de la lectura y la observación de programas televisivos que profundizan sobre esta temática	*Para ellos existen diversas formas de adquirir el conocimiento en actividad física. La experiencia y vivencias en sus familias y medios socio culturales, la influencia de los medios de comunicación y el aprendizaje a través de estudios formalizados en esta tematica como tambien la disposicion autodidacta de algunos.
	BENEFICIOS – EFECTOS	pues obviamente tiene beneficios en la salud, tanto para el cuerpo, el ánimo, también tengo entendido que la actividad física ayuda en todo, lo físico, lo mental y lo social.	pienso que son muchos los beneficios que tiene realizar actividad física, primero el mejoramiento de la salud y la prevención y curación de enfermedades. El mantener una buena condición física que te permita estar bien para realizar tus actividades cotidianas del trabajo , del hogar etc. Y también estar en buenas condiciones para practicar el deporte que más te guste y poder recrearte, pasarla bien y estar alegres.	*Es bastante claro que la mayoría de los entrevistados tienen identificados los beneficios de realizar actividad física, como tambien las consecuencias de no realizarla, algunos manifiestan que han recibido capacitaciones de sensibilizacion en este tema, en su institucion, lo cual les ha servido mucho.otros lo relacionan directamente con su experiencia de vida en temas de limitaciones de salud en lo cual la actividad física ha sido de gran ayuda.
	SENTIMIENTO Y VALORES	pues obviamente tiene beneficios en la salud, tanto para el cuerpo, el ánimo, también tengo entendido que la actividad física ayuda en todo, lo físico, lo mental y lo social.pues yo creo que todo se realiza a nivel social, para mí el valor sería como la integración con las demás personas para realizar ejercicio físico	bueno me genera mucha alegría, mucho bienestar, ya que para mí es un hábito normal igual que alimentarse o aarse, entonces es una necesidad importante para mi cuerpo y no la realizo por obligación sino por convicción y agrado. Y bueno los aspectos positivos desde lo mental es poder tener claridad mental para las actividades cotidianas, mantener una actitud positiva durante todo el día y lo social es importantísimo porque podemos relacionarnos con otras personas, compartir con nuestra familia, estudiantes, amigos. Y también poder contribuir a que otras personas realicen actividad física y obtengan estos beneficios tan importantes.	Para algunos de los entrevistados la actividad física les genera alegría , placer y agrado por las practicas diarias . Otros tienen dificultad con el tiempo y la dedicacion para realizarla y en general manifiestan la importancia que tiene en lo social y en la promocion de algunos valores importantes.

### **Anexo C: Traducción de grupo focal y entrevistas**

#### Grupo focal

Se realizó un grupo focal con 4 docentes pertenecientes al consejo académico de la jornada tarde del colegio Tibabuyes Universal, en busca de que hubiese representación de cada una de las áreas fundamentales y con el objetivo de conocer los imaginarios en actividad física desde las diferentes perspectivas que tienen los maestros en cada una de sus asignaturas. Para esta actividad, se reunió a los docentes en la sala de profesores, se les explicó la metodología y se les pidió permiso para grabar la entrevista. Seguidamente vieron un video llamado “la buena condición física y la salud”. Para posteriormente realizarles las siguientes preguntas:

1. Como les pareció el video y que elementos importantes se pueden destacar de la actividad física?

Sujeto 1 HT: Pues a mí me parece importante que hablemos del balance que hay que tener entre la alimentación y la actividad física, las dos se complementan porque si uno come mucho y no hace actividad física pues va a tener sobrepeso y al contrario si uno realiza mucha actividad física y no se alimenta bien, pues va a pagar las consecuencias por ese desbalance. También es importante lo que decía ahí del triángulo de la salud que ponen la parte física debajo como sustentando las otras dos si no hay un buen estado físico pues en todas las actividades se va a notar afectando el rendimiento personal, profesional, las relaciones sociales también.

Sujeto 2 JW: A mí me parece que muy chévere el video, pero digamos que los estudiantes como la preocupación de nosotros, en la medida en que ellos no tienen digamos que lo físico no lo ven como un problema, digamos que no sienten como un problema de cuidar lo físico eh pues muchas veces ellos le prestan más atención como a

las otras dos partes del triángulo, y las consecuencias de descuidar esa parte física, pues generalmente no se ven en la adolescencia sino se ven en la adultez. Entonces yo digo que el dilema pues como el gran reto de los educadores es como que los muchachos entiendan que esa parte física es vital no solamente para su vida presente sino para su vida futura. Porque lastimosamente ellos ven a veces como que la clase de educación física es como más bien una clase de recreación sí o no ósea que es la oportunidad para jugar es la oportunidad para distraerse y obviamente también es muy necesario pero creo que ahí es donde está el reto, no solamente de los educadores físicos es que ellos cuiden su condición física ósea no es un asunto solamente del educador físico sino de todos.

Sujeto 3 GS: yo opino que para obtener una buena salud como en toda la educación y la formación de la persona empieza desde su formación desde la familia desde que tienen las familias a sus bebés en crearles unos buenos hábitos alimenticios porque digamos que es la base para que más adelante ellos eh aprendan a construir los alimentos que de verdad los van a nutrir y los van a fortalecer. Muchas veces a los niños eh se les da la razón que porque les gustan los dulces entonces los llenan de dulces pero no los educan en cuanto a unos hábitos alimenticios, que tiene que comer cierta cantidad de alimentos y cierta clase de alimentos que les van a aportar para su crecimiento y su salud mental, y entonces digamos que esa parte de la formación alimenticia la parte física empieza también por casa.

Sujeto 4 DN: Bueno pues yo digo que digamos que esta parte digamos que la alimentación a veces pues digamos que como que como que no está claro digamos que es lo que uno debe comer, hace unos años las mamás preparaban ósea una cantidad de sopa con plátano, yuca, con mucho carbohidrato y entonces entre más gordito estuviera el niño

estaba más sano. Entonces eh muchos de los males que estamos sufriendo ahora son debido a un mal hábito, ahorita mucha gente está con problemas de diabetes, es debido a eso porque sencillamente pues lo que explicaban en el video es como el balance entre lo que usted come y la cantidad de ejercicio que usted debe hacer. Entonces yo también de pronto yo comparto lo que decía Jw vemos que acá a los muchachos se les hace un seguimiento en cuanto si han aumentados o no o que impacto en el refrigerio en la masa corporal, pero digamos a costa de que , si les venden una cantidad de productos ricos en carbohidratos pero con una cantidad de proteína muy muy insuficiente entonces los pelados se están subiendo pero están subiendo de peso pero mal alimentados entonces yo veo eso y que en realidad debe ser un complemento y que la clases no solo la clase de educación física deben hablar acerca de la alimentación porque la población mundial tiende a aumentar masa corporal y de ahí la cantidad de problemas relacionados con eso.

**2.Cuál es el primer recuerdo que ustedes tienen en cuanto a la actividad física o en su niñez que experiencia recuerdan?**

Sujeto 2 JW. El mío es también que cuando mi papá jugaba o juega todavía futbol entonces todos los otros jugadores llevaban también a sus hijos y paralelo al partido de los señores pues estaba el partido de los niños. Y pues eso también si y en mi colegio por ejemplo si era a la llegada al colegio futbol, al descanso futbol al recreo futbol y a las salida futbol y entrenamiento de futbol y pues afortunadamente yo estude en un colegio que ósea se prestaba para eso, eh habían las condiciones como materiales y logísticas para que los estudiantes estuvieran pensando en el deporte como que lo pudieran ejercer tranquilamente y digamos que es uno de los problemas que tienen los colegios distritales ósea el recreo es algo pasivo y los tiempos no dan. Acá los muchachos por ellos a

muchos les gustaría estar jugando todo el tiempo o jugar más practicar más deportes ósea pero a qué horas si antes del colegio no se puede porque están saliendo los de la mañana , en los descansos no se puede porque el patio es pequeño, la clase de educación física es solamente son unas horas limitadas, y a la salida ya se tiene que ir pa la casa entonces no se puede ósea, mi recuerdo si afortunadamente estuve en un colegio en el que la actividad física si estaba presente siempre desde el preescolar hasta once y en la casa pues fue eso .

Sujeto 1 HT: Pues yo también en el colegio no tenía espacio para jugar , era un patio pequeño por mucho jugábamos era a la lleva, pero cuando llegaban mis primos a la casa y todos los días salíamos al potrero cerca de la casa a jugar, y nos la pasábamos todas las vacaciones jugando futbol íbamos solamente cuatro muchachos pero todo el tiempo era jugando pero a mí me gustaban mucho las vacaciones era por eso.

Sujeto 3 GS: Digamos que los recuerdos que tengo así de la infancia de la actividad física digamos que con los primos los juegos que hacíamos en la casa los triciclos, hacíamos competencias, corriendo eh más que todo eso no tanto en el colegio pues los espacios no eran los más adecuados para hacer ese tipo de actividad.

Sujeto 4 DN: Digamos que el deporte por excelencia de todo el mundo era el futbol, eh en el colegio cuando yo estaba estudiando en bachillerato nos sacaban a un parque y en el parque habían como unas dos canchas pero pues en la cancha grande jugaban los más grandes digamos pues yo siempre he sido o era de los más pequeños entonces a uno lo relegaban a otra cancha que era un espacio ahí pero de todos modos todo mundo jugaba así fuera un espacio pequeño pero todo mundo jugaba. En la universidad también yo me acuerdo que así fuera con un pedazo de botella jugábamos en los salones eh lo que fuera

y en vacaciones también íbamos donde mis primos allá en Espinal, y jugábamos en un peladero ahí hasta tarde y cuando recién salí de la universidad y entre a trabajar en un colegio yo me acuerdo que prácticamente dure allá cinco años y los cinco años fueron de torneos, pero pues yo no es que juegue mucho ahí hacia estorbo pero jugaba ajajay. Y pero deje de jugar fue porque después empecé a montar cicla y no me ejercitaba antes ni después del ejercicio y me cogió un problema en la rodilla y pues me gusta mucho el micro no juego mucho pero me defiende pero de todos modos cuando voy a pegarle al balón siento como la rodilla como un poco débil por eso me abstengo ahorita pero si como a todos los hombres les gusta el fútbol y uno ve un pasto y una pelota y se emociona.

### 3. ¿Para ustedes que significa el término actividad física?

Sujeto 1 HT: La actividad física es no necesariamente tiene que estar uno tratando o en algún deporte específico pero si de pronto una caminata de pronto sea algo que no sea tan exigente, eso es actividad física pues hay deportes que sin más exigencia pero la actividad física pues hay deportes que son más exigentes pero la actividad física la puede desarrollar incluso caminando al ir del trabajo caminando igualmente regresar caminando Pero lo importante es como no estar en estado vegetativo todo el tiempo. La actividad física me parece que es estar en constante movimiento pero no necesariamente en deporte.

Sujeto 2 JW: Hacer uso del cuerpo, ejercitar su cuerpo, moverse, o sea lo que dice el profesor desde que uno camine, incluso podría uno considerar actividades físicas, cosas sencillas como subir una escalera, caminar, ir a la tienda a comprar algo, está en juego es lo físico y lo está poniendo en movimiento, en actividad.



Sujeto 3 GS: actividad física implica poner en movimiento cualquier parte de nuestro cuerpo , en gastar energía implica la fuerza , el trabajo ,no necesariamente un ejercicio específico si no subir escaleras o cuando estoy de pronto lavando la loza , eso para mí es actividad física.

Sujeto 4 DN: pues yo si lo entiendo como digamos yo entendería actividad física como pues si uno para ir a cualquier lado hace uno ejercicio, pero para mí la actividad física sería lo que uno hace pero con un poco más de esfuerzo digamos me desplazo en el colegio caminando pero entonces va hacer una actividad de marcha pero entonces voy a hacer un recorrido más largo, pero un mayor esfuerzo y lo realizo coordinadamente, desde el punto de vista de la parte de los deportes.

**4. Qué diferencia hay entre una persona activa y una activa físicamente? Y usted como se considera?**

Sujeto 1HT: De pronto una persona activa físicamente realiza la actividad con una regularidad de pronto tiene una rutina 3 veces a la semana o todos los días mientras que una persona activa de pronto ocasionalmente. Yo me considero activo yo hago ejercicio regularmente.

Sujeto 2 IW: Yo ocasionalmente pues de pronto suena a excusa por mi ocupación laboral u otros compromisos van desplazando ese concepto a veces de tener una rutina para ejercitarse yo considero en este momento de mi vida considero que soy más , una persona que ocasionalmente desarrolla una actividad física o rutina. Si pues consideraría que tengo la posibilidad de hacer menos actividades física de la que quisiera, si hago pero es muy esporádica en comparación de la que aspiro a hacer.

Sujeto 3 GS: Me considero una persona activa, no soy de las que tiene una rutina ni de las que está metida en un gimnasio, pero si trato de hacer caminata, trote, ocasionalmente porque a veces por el trabajo no lo puede hacer pero cuando tengo tiempo salga y lo realizo o sino las actividades cotidianas, por “x” ó y motivo bajo 5 pisos o subió 5 pisos y camino mucho, ósea las diligencias que tengo que hacer, si no es muy lejos pues voy caminando.

Sujeto 4 DN: yo me considero una persona activa digamos cualquier diligencia la hago en la cicla entonces hago ese esfuerzo y en las montañas tenemos un perrito entonces procuro que la vuelta se bastante larga para caminar con el perro

**5. si se presentara una situación de salud en su vida y tuviera que mejorarlo a través de la actividad física. Como lo haría?**

Sujeto 3 GS: pues de hecho lo estoy haciendo en la actualidad porque pues tengo problemas de si no pueda en la actividad por cosas de trabajo pero si trato de caminar o tratar media o una hora entonces si esa es la actividad física que desarrollo para avisar mi salud azúcar entonces me recomendó el medico que camine por lo menos 30 minutos diarios, a un paso acelerado, entonces debido a eso me puse en la tarea de ponerme todos los días y así no pueda en la actualidad por cosas de trabajo pero si tarto de caminar o trotan media o una hora entonces si esa es la actividad física que desarrollo para cuidar mi salud.

Sujeto 1 HT: Yo procuro cuidar mucho el sistema cardiovascular porque esa es la base de toda la salud, si uno está bien en su sistema respiratorio y me parece que las enfermedades entran menos. Pues también cuidar mucho la comida y ya de momento no

he tenido la necesidad de usar el ejercicio como una solución a un problema de salud, si no como prevención.

Sujeto 2 TW: Yo si lo he tenido que usar para recuperarme de lesiones que he tenido a causa precisamente pues creo yo también muy ocasionalmente dedicarme a una actividad física; en un nivel que esta fuera del alcance mío uno ocasionalmente lo hace, entonces he tenido lesiones de esguince de rodilla, dos esguinces de rodilla y también esguince de tobillo y esos casos se han dado es por esforzar demasiado el cuerpo o someterlo a actividades físicas que no estoy acostumbrado. La recomendación fue una actividad física moderada y continua, la cosa puntual es si me pongo a jugar un partido semanalmente a máxima intensidad buscando un nivel súper destacado o casi profesional pues seguramente se van a venir los problemas de la lesiones.

Sujeto 4 DN: pues también como decía HT, yo lo veo es como de forma preventiva y también lo que hago es cuando uno consume una cantidad de dulce , es hacer bastante ejercicio para que toda esa cantidad de energía porque la familia por parte de mi mama es diabética pues tiene problemas de diabetes , y de pronto por ahí uno por herencia , no compensa eso que está comiendo , entonces pues se va a enfermar , yo lo que hago es ósea digamos hacer como un balance en la parte del ejercicio y han la parte de la alimentación.

**6. creen ustedes que estarían en capacidad de ser un ejemplo en cuanto a la actividad física con las personal cercanas? (familia, estudiantes, amigos, etc.)**

Sujeto 2 JW: yo si claro , por ejemplo nosotros como profesores podíamos hacer eso no digamos , algunos jugadores un partido pero todos podrían contribuir a eso si programamos actividades especializadas para los estudiantes , para motivar la actividad

física de acuerdo a las condiciones, necesidades e intereses de cada uno de ellos porque digamos en el colegio compiten los chicos en partidos de futbol, pero no a todos los estudiantes les interesa el futbol ni tienen las habilidades para el futbol, ni les gusta , entonces podrían haber otras actividades en las que otros profesores bien sea caminando o haciendo otro tipo de ejercicios motivaran a los estudiantes a la actividad física .

Sujeto 1 HT: yo pienso que si también uno puede ser como un motivador o un ejemplo pues a veces los muchachos preguntan o se dan cuenta que si hace ejercicio, entonces uno les dice que más o menos qué tipo de actividades realiza y ellos como que sienten el reto de hacer también la actividad, entonces yo pienso que pues como ejemplo se puedo demostrar que si a través del dialogo, porque ellos aquí no me ven jugar pero si hablamos de otro tipo de actividades.

Sujeto 3 GS: pues no tanto que yo sea un ejemplo para ellos en la actividad física pues no. Pero si debido a la experiencia también que tengo con mi salud, entonces si podemos hablar lo que implica no realizar actividad física, lo que implica no ser cuidadoso con la alimentación, entonces desde ese punto podría no ser ejemplo por la experiencia

Sujeto 4 DN: pues bueno a veces digamos como que el simple hecho de llegar al colegio en cicla, pues también como que los pelaos le preguntan a uno que desde donde viene que cada cuanto la usa. y entonces ahí les comienzo a decir que entre semana uno se va a algún pueblito cercano y que pues que hay tantas rutinas bacana para salir en cicla , y algunos como que les interesa eso entonces a veces no solo las palabras sino el hecho la acción de que vean digamos que ya es mucha gente la que se está movilizandoo en cicla y que aparte de ser ahorro pues es una forma de actividad y que ayuda bastante a la frecuencia cardiaca , que la vez pasada me hicieron una intervención y me preguntaba la

doctora que si era que yo era deportista extremo, yo le dije que no , nada más monto en cicla y antes el recorrido que hacía era más largo casi unos 40 minutos y entonces me hicieron la intervención la doctora me dijo que la frecuencia cardiaca estaba bajita ósea no la tenía tan alta si no que era muy suave y que eso muy probablemente se debía al ejercicio físico.

### **7. En la institución que políticas o actividades existen en cuanto a realizar actividad física en docentes o estudiantes**

Sujeto 1 HT: el programa bandera era el énfasis en educación física , pero nunca vi nada como para decir este colegio es líder en deportes , pienso que de pronto actualmente pues se motivan los muchachos es con el torneo inter cursos , las actividades que hay por ejemplo la carrera atlética en fontanar , lo de los cometas también me parece una actividad no solamente recreativa sino también físico y para los docentes no veo como mucho participación , pues ellos participan tal vez en el campeonato de microfútbol pero son muy pocos .

Sujeto 2 JW: pues institucional esta lo de secretaria de educación, los juegos del magisterio, pro entonces ahí también es algo como sin conexión con la realidad de los docentes pues porque participan algunos que ya tienen una regularidad en la práctica de un deporte y muchos profesores que no tienen el ámbito de la actividad física, más regular obviamente se excluyen de esas prácticas. También pues que terminan siendo muy limitado porque es en un momento del año que se realizan esas competencias y ya se acaban y hasta el otro año vuelven. Entonces si podrá haber una política que de bienestar docente enfocada a la actividad física que fuera más constante y más regular y que también fuera digamos , planeada para los docentes que no tienen el habito de la actividad

física , porque los que participan en los juego del magisterio es un porcentaje muy bajo y los demás no participan.

Sujeto 3 GS: yo pienso que aquí en el colegio se hagan eventos o se haga un programa que invite a los docentes a participar, no lo conozco, únicamente en la pruebas que ustedes hablaban en cuanto a los estudiantes creo que si se han venido desarrollando, los estudiantes participaban en unas competencias de canotaje y entonces entrenaban y los llevaban a que participaran de esas pruebas y después se han venido trabajando futbol. Lo que sí creo que hace falta son escenarios para que ellos puedan practicar otro tipo de deportes pero entonces no tenemos los espacios donde ellos puedan entrar en contacto y puedan practicar los deportes que a ellos les gusta.

Sujeto 4 DN: lo que yo veo es que aquí tampoco hay un apoyo por parte de las directivas en la parte deportiva digamos desde las mismas directivas se oponen a que los maestros que juegan la parte académica únicamente descuidando la parte deportiva , los pelaos le gusta mucho y a un poco también pero hacen falta otros espacios que de pronto una tarde tener la oportunidad de armar varios juegos , porque se le da la prioridad a la parte académica porque supuestamente es lo importante para la actividad física y más en estas comunidades hace falta , el deporte y otras formas de expresión y otras formas de vida

#### **8. Ustedes estarían dispuestos a liderar o participar en actividades físicas con los estudiantes desde nuestra clase?**

Sujeto 2 JW: claro yo he organizado el campeonato de voleibol, o el colegio podría organizar periódicamente actividades con los estudiantes yo creo que cada uno estaría dispuesto a colaborar y eso no solamente va a ser útil para los estudiantes si no que no se

haga un recorrido en cicla, o voleibol. Otros caminantes yo creo que se podrían programar

Sujeto 1 HT: yo también estaría dispuesto a participar de actividades siempre y cuando sean programadas. Desde mi clase me queda un poquito difícil porque no es un área a fin. Pero yo si participaría en actividades organizadas planeadas.

Sujeto 3 GS: si como decía inicialmente me parecería muy interesante que los estudiante iniciaran su jornada motivados inicialmente con una actividad física creo que eso lo llena a uno de energía le cambia la rutina diaria y estaría dispuesto a trabajar como equipo sería bueno organizar un cronograma y nos dejáramos determinados espacios para saber que vamos a trabajar

Sujeto 4 DN: también estaría dispuesto digamos a romper la rutina porque es duro que los chicos dicen que mamera otra vez lo mismo, entonces sería chévere realizar algún tipo de actividad que uno pueda liderar, mal o bien pero estamos en un proceso de aprendizaje, donde se pueda realizar algún tipo de actividad física.

Entrevistas individuales: Sujeto 5 MT

### **1. Se considera una persona activa físicamente? porque?**

Sujeto 5 MT: SI generalmente soy activa físicamente porque veo la necesidad de que hay que hacer ejercicio para mantenerse más o menos bien y tener una alimentación balanceada.

### **2. Qué ejercicios practica durante la semana?**

Sujeto 5 MT: Tengo una rutina diaria que es salir a caminar 40 minutos más o menos y los ejercicios que realizo son la caminata rápida y luego finalizo con ejercicios de

estiramiento, generalmente lo hago, pero en mi juventud yo era jugadora de baloncesto, entonces me quedo ese gusto por el ejercicio

Entrevistador: es decir que toda tu vida has practicado ejercicio físico?

Sujeto 5 MT: Si casi todo el tiempo yo he practicado actividad física.

Entrevistador: con que regularidad la practicas?

Sujeto 5 MT: Cuando tengo alguna diligencia que hacer no lo hago porque el tiempo no me alcanza. Pero generalmente todos los días de domingo a domingo.

Entrevistador: ¿Para usted qué es el movimiento físico?

Sujeto 5 MT: El movimiento físico es no quedarse estático, por ejemplo quedarse sentado en un lugar tanto tiempo, entonces el movimiento es a partir de la caminata, subir escaleras, bajar, estar en constante movimiento. Cuando el cuerpo necesite el descanso pues ahí si descanso.

Entrevistador: si tuviera un problema de salud, el cual se pudiera mejorar con actividad física. ¿Cómo lo realizaría?

Sujeto 5 MT: yo buscaría un deporte que tuviera un movimiento de todo el cuerpo, seria pues la natación seria uno de esos, entonces me animaría a hacer eso.

Entrevistador: ¿cree usted que se encuentra en capacidad de motivar a los estudiantes a realizar actividad física, con su experiencia?

Sujeto 5 MT: Pues a nivel de cursos si lo haría, aunque no tengo mucho conocimiento técnico del lenguaje físico.

Entrevistador: pero si te sintieras en capacidad de compartirlo con otras personas:

Sujeto 5 MT: comentar si la experiencia.



Entrevistador: ¿En la institución existen programas que promuevan la actividad física para los docentes y los estudiantes?

Sujeto 5 MT: Si en la institución si se ha presentado, que se han organizado actividades en las que uno pueda participar, si lo ha hecho la institución. A nivel distrital también a nivel de canapro los juegos de los docentes. Pero yo no he participado porque a veces no cuento con el tiempo.

Entrevistador: ¿Estaría en disposición de realizar alguna actividad física con los estudiantes del colegio?

Sujeto 5 MT: pues ahorita tengo una limitación de salud que me impide hacer juego en equipo, pero yo podría participar en aquellos como el ping-pong por ejemplo, los otros no porque me puedo caer y una herida que me cause más daño, por que tomo anticoagulantes. Entonces el médico me prohibió juegos en equipo.

Entrevistador: ¿desde los docentes de educación física de la institución se promueve la actividad física en la clase y en el tiempo libre?

Sujeto 5 MT: pues si ya hace varios años aquí en la institución la parte física de los estudiantes se ha estimulado bastante como también la parte de nutrición he visto que los muchachos han hecho algunas encuestas sobre como manejan su nutrición, también he visto que ellos se pesan y se miden y si la práctica deportiva aquí es importante además porque para algunas actividades como el futbol, el arbitraje que me parece importante que los muchachos tengan esa experiencia y lo manejen y también hay competencias a nivel del colegio con otros colegios.

Entrevistador: ¿los docentes participan de estas actividades?

Sujeto 5 MT: pus digamos que prácticamente a los hombres es a los que más les gusta el deporte, pero también un numero de compañeras ellas participan en algunas actividades.

Entrevista sujeto numero 6 profe JS:

Entrevistador: para usted que es la actividad física?

Sujeto 6 JS: La actividad física es una actividad deportiva donde pues se deben utilizar diferentes grupos de músculos del cuerpo humano y se genera una actividad donde se incrementa el ritmo cardiaco.

Entrevistador: ¿qué diferencia existe entre una persona activa y una activa físicamente?

Sujeto 6 JS: pues yo considero que la persona activa físicamente es aquella que tiene una buena condición física, es decir que en el momento de realizar una actividad va a tener una regulación en su desempeño y una persona activa pues de pronto no va a tener esa capacidad, pero puede que haga ejercicio también.

Entrevistador: ¿se considera usted una persona activa físicamente?

Sujeto 6 JS : pues actualmente yo pensaría que no, porque me cuesta mucho trabajo cuando hago actividad física y pues eso habla de que mi condición física no es la mejor, y por eso se pueden generar lesiones u otro tipo de falencias ahí en la parte física de mi cuerpo.

Entrevistador: pero en el transcurso de su vida ha realizado algún tipo de ejercicio físico, entrenamiento deportivo?

Sujeto 6 JS: digamos que si por temporadas he hecho actividad física por ejemplo en el gimnasio, e hice actividad física dirigida, especifica eh, también he practicado algunos deportes como el futbol y también el atletismo de forma aficionada, pero como dejo muchos espacios de tiempo pues digamos que me cuesta trabajo tomar el ritmo y empezar

para tener una buena condición física. me falta es mayor regularidad he tenido temporadas de uno o dos años haciendo actividad física continua pero de pronto por cuestiones de tiempo u otras razones he tenido que abandonar la actividad física y pues esos bajones es lo que afecta también la condición.

Entrevistador: si se presenta una situación en la cual usted debe mejorar su salud a través de la actividad física. como lo haría?

Sujeto 6 JS: pues por lo que he visto y la experiencia que he tenido pienso que inicialmente intentaría mejorar la parte cardiovascular, pero a medida que el esfuerzo se haga más intenso pues pensaría más en trabajar más la fuerza o la resistencia de los músculos porque igual también se pueden generar lesiones, pero si en hacer algo más dirigido, ósea que una persona que conociera más sobre el tema me diera como una instrucción frente a la mejoría de la condición física.

Entrevistador: ¿en la institución donde usted labora existen programas o políticas hacia los docentes y los estudiantes que promuevan la práctica de la actividad física?

Sujeto 6 JS: en el colegio en el que trabajo si digamos que desde el área de educación física si se hacen diferentes actividades que intentan hacer que las personas practique algún deporte y se hacen diferentes competencias como torneos de microfútbol, baloncesto, voleibol y también pues existen carreras atléticas, y pues observando también en las clases que hacen los profes pues impulsan también la actividad física en los estudiantes. En cuanto a los docentes pues digamos que se da la participación en los competencias que hacen los estudiantes entonces que desde el área de educación física se incluyen como tal, pero que desde la parte administrativa haya una política como tal por parte del colegio. es muy poca, realmente en ocasiones se hacen algunas actividades como

para mejorar eh por ejemplo posturas de capacitación, entonces pero son muy esporádicas, muy pocas y no se enfatizan tanto en la parte de condición física.

Entrevistador: ¿cree usted que podría ser un ejemplo para los estudiantes, y motivarlos a que realicen actividad física?

Sujeto 6 JS: por supuesto que, si pues yo soy licenciado en física y entonces, digamos que la física tiene mucha relación con el deporte, se puede trabajar desde la parte teórica, también desde la parte práctica analizando movimientos, aceleración, velocidad, medir distancias y todo eso se puede relacionar fácilmente con actividad deportiva.

Entrevistador: ¿estaría dispuesto a realizar actividades físicas con los estudiantes y con los profes de la institución?

Sujeto 6 JS: si claro por supuesto pues las oportunidades que he tenido pues intento aprovecharlo y también intentar hacer ejercicio y compartir con los compañeros y con los estudiantes.

Entrevistador: ¿de qué forma se puede contribuir a fomentar la actividad física en el colegio con toda la comunidad educativa?

¿ 6 JS: pues digamos que desde las actividades que se realizan pues se fomentan, pero se podrían generar más actividades, de pronto trabajar desde otras disciplinas como la defensa personal, que le llama mucho la atención a los chicos o por ejemplo la resistencia aeróbica o desde las artes, la danza se podría trabajar, igual creo que la parte de la actividad física es un tema bastante transversal que se puede abordar desde todas las áreas del conocimiento con los chicos en el colegio.

Entrevistador: ¿qué diferencia encuentra entre los términos actividad física, educación física, ejercicio físico y deporte?

Sujeto 6 JS: pues bueno de pronto hay algunos que no tengo muy clara la diferencia, pero diría que la educación física es una rama que digamos es donde se enseña a realizar una actividad como tal física, o deportes relacionados. Actividad física son las actividades que uno hace para mejorar la condición física, ejercicio físico sería es que bueno ahí si no podría saber bien la diferencia con actividad física, y la otra entrenamiento deportivo sería algo más especializado para trabajar un deporte o un trabajo personalizado o para mejorar unas habilidades o capacidades en una persona, como fortalecer algún grupo de músculos o mejorar las capacidades para practicar algún deporte.

Entrevista sujeto 7 SF:

Entrevistador: que significa la actividad física?

Sujeto 7 sf: para mí la actividad física es cuando una persona realiza algún tipo de ejercicio, eh algún deporte, o practica rutinas de ejercicio físico de una manera constante.

entrevistador: se considera usted una persona activa físicamente?

Sujeto 7 sf: no porque me catalogo una mujer muy sedentaria , eh no hago ningún deporte, tampoco hago ejercicio, por culpa de mi trabajo , pues el horario es muy extenso, segundo pues las obligaciones y responsabilidades del hogar, entonces le queda a uno muy complicado, sacar el tiempo para el ejercicio.

entrevistador: considera que la actividad fisica es importante para las personas?

sujeto 7 sf: si claro de hecho en los medios se está estimulando que se están vivenciando mucho la actividad física, entonces si lo catalogo importante por los resultados que tiene en la salud de las personas y en mejorar su calidad de vida.

entrevistador: si se presentara una situacion en la cual tuviera que mejorar su salud a traves de la actividad fisica. como lo realizaria?

sujeto 7 sf: pues si se me presentara esa situación, una oportunidad para realizar el ejercicio, me gustaría realizar primero, deportes o actividades físicas que me llamen la atención, entonces identificar algún deporte que me guste, reconocerlo porque todavía no se cual practicar.

entrevistador: cree que podría motivar a sus estudiantes hacia la práctica de la actividad física?

sujeto 7 sf: pues creo que sí pero no me catalogo como digna para poder darle clases a mis estudiantes pues porque yo no lo práctico y no tengo como el criterio para enseñar, pero si estaría dispuesta a practicar algún deporte con mis estudiantes, especialmente tengo mucha afinidad con el baile, por ejemplo aeróbicos, o desarrollarme por esa estrategia metodológica.

entrevistador: en su institución se promueve la práctica de la actividad física en los docentes y en los estudiantes?

sujeto 7 sf: no para los docentes no existe ningún tipo de actividad que nos promueva a realizar actividad física, y pues para los estudiantes el docente de educación física es el que se encarga de realizarles actividades físicas para los niños.

entrevistador: a través de que escenarios se transmite mayormente la práctica de actividad física, ejemplo: televisión, vida cotidiana etc ¿

sujeto 7 sf: creo que se transmite más fácil en la vida cotidiana, pues cuando uno crece en ese ambiente pues es más fácil practicarlo, pero cuando uno crece en familias que son muy sedentarias pues así mismo uno es. entonces es muy difícil después de un tiempo cambiar su estilo de vida porque pues así nos han criado.

entrevistador: que beneficios tiene realizar actividad física?

sujeto 7 sf: pues obviamente tiene beneficios en la salud, tanto para el cuerpo, el ánimo, también tengo entendido que la actividad física ayuda en todo, lo físico, lo mental y lo social.

entrevistador: que sentimientos o emociones trae realizar algún tipo de actividad física?

sujeto 7 sf: pues yo creo que todo se realiza a nivel social, para mí el valor sería como la integración con las demás personas para realizar ejercicio físico

entrevista individual sujeto 8 rf

entrevistador: para usted que significa la actividad física?

sujeto 8 rf: la actividad física es la capacidad que tienen las personas para realizar movimiento físico, bien sea en actividades cotidianas o en ejercicio físico planeado, todo esto con el fin de mantener una buena condición física y mejorar la salud.

entrevistador: se considera una persona activa físicamente?

sujeto 8 rf: si me considero una persona activa físicamente porque en mi trabajo como docente mantengo en constante movimiento, en la clase con mis estudiantes estoy normalmente al aire libre o a campo abierto lo que me permite estar interactuando con ellos y no ser sedentario. Además de esto practico actividad física tres veces a la semana mínimo una hora diaria y con una planificación basada en la resistencia y en la fuerza. También ocasionalmente juego fútbol los domingos para recrearme y complementar mi trabajo físico.

entrevistador: ha practicado actividad física en toda su vida?

sujeto 8 rf: si desde muy pequeño mi padre me llevaba a verlo jugar fútbol, y desde ahí me gusto la práctica de este deporte, y la necesidad de estar bien físicamente, lo cual me

llevo a estudiar la licenciatura en educación física y a practicar futbol y futsal durante toda mi vida.

entrevistador: si tuviera que solucionar un problema de salud a traves de la actividad fisica como lo haria?

sujeto 8 rf: gracias a dios no he tenido problemas de salud graves, pero si tuviera que hacerlo pues me asesoraría de profesionales de la salud que me permitan elaborar un programa de entrenamiento. el cual me permita lograr los objetivos y por ende mejorar mi salud. pero pienso que primero debemos trabajar es en la prevención a través de la práctica de la actividad física para que no ocurra esta situación.

entrevistador: en su institucion existen programas para la practica de actividad fisica en los docentes y en los estudiantes?

sujeto 8 rf: bueno para los estudiantes si existen diferentes actividades que los motivan a realizar actividad física, lo que son juegos intercurros e intercolegiados en deportes como baloncesto, microfútbol, voleibol, atletismo. pero esto es únicamente en la jornada estudiantil, de resto en los tiempos libres, no existen programas de escuelas deportivas o actividades que los lleven a realizar ejercicio físico. en cuanto a los docentes realmente no existen actividades programadas para ellos sino que algunos nos integramos a las prácticas con los estudiantes. a nivel distrital existen los juegos para los docentes, pero la duración es muy mínima y no colma las expectativas de los maestros.

entrevistador: se comprometeria a realizar actividad fisica con sus estudiantes?

sujeto 8 rf: claro que si de hecho ya lo he realizado en muchas ocasiones , no solo jugando microfútbol sino en las clases realizando ejercicio físico con ellos. porque pienso



que los maestros debemos ser ejemplo para nuestros chicos y esta es una muy buena oportunidad para compartir con ellos y motivarlos hacia la actividad física.

entrevistador: de acuerdo a lo que me ha contado sobre actividad física y su experiencia, me podría indicar como lo ha podido deducir? a través de un libro, artículo, video, etc?

sujeto 8 rf: no pues básicamente el conocimiento que tengo en cuanto a la actividad física y sus beneficios lo he obtenido en mis estudios de licenciatura en educación física, pero también lo he complementado a través de la lectura y la observación de programas televisivos que profundizan sobre esta temática.

entrevistador: desde su experiencia, conocimiento me podría decir que beneficios tiene realizar actividad física?

sujeto 8 rf: pienso que son muchos los beneficios que tiene realizar actividad física, primero el mejoramiento de la salud y la prevención y curación de enfermedades. el mantener una buena condición física que te permita estar bien para realizar tus actividades cotidianas del trabajo, del hogar etc. y también estar en buenas condiciones para practicar el deporte que más te guste y poder recrearte, pasarla bien y estar alegres.

entrevistador: cuando realiza actividad física, con qué o quién la relaciona, qué sentimientos o emociones le genera, le gusta, o le disgusta. qué aspectos positivos tiene realizar actividad física regularmente, no desde lo físico, sino desde lo mental o lo social?

SUJETO 8 RF: bueno me genera mucha alegría, mucho bienestar, ya que para mí es un hábito normal igual que alimentarse o asearse, entonces es una necesidad importante para mi cuerpo y no la realizo por obligación sino por convicción y agrado. Y bueno los aspectos positivos desde lo mental es poder tener claridad mental para las actividades cotidianas, mantener una actitud positiva durante todo el día y lo social es importantísimo

porque podemos relacionarnos con otras personas, compartir con nuestra familia, estudiantes, amigos. Y también poder contribuir a que otras personas realicen actividad física y obtengan estos beneficios tan importantes.