

**RELACIÓN ENTRE LAS PUBLICACIONES EN UN GRUPO DE USUARIOS  
PERTENECIENTES A FACEBOOK Y LA ADHERENCIA AL EJERCICIO  
FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES**

**CINDY CAROLINA ROA FERNÁNDEZ**

**DIRECTOR  
EDWIN ARCESIO GÓMEZ SERNA**

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS**

**DIVICIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD**

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

**BOGOTÁ D. C. 2015**

**TABLA DE CONTENIDO**

|                                                                                         | <b>Pag.</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| RESUMEN                                                                                 | 4           |
| ABSTRACT                                                                                | 4           |
| PALABRAS CLAVE                                                                          | 5           |
| INTRODUCCIÓN                                                                            | 5           |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA                                                              | 9           |
| JUSTIFICACIÓN                                                                           | 12          |
| OBJETIVOS                                                                               | 14          |
| General                                                                                 | 14          |
| Específicos                                                                             | 15          |
| MARCO DE REFERENCIA                                                                     | 15          |
| Red Social                                                                              | 15          |
| Red social virtual                                                                      | 20          |
| Grupos, perfiles, páginas en Facebook                                                   | 22          |
| Cultura física, ejercicio físico y sus manifestaciones en las redes sociales virtuales. | 25          |
| Motivación, influencia, percepciones de páginas, perfiles y grupos en Facebook          | 30          |
| METODOLOGÍA                                                                             | 32          |
| Fundamentación Epistemológica                                                           | 33          |
| Sobre la etnografía virtual                                                             | 35          |
| Criterios de inclusión-exclusión                                                        | 39          |
| Técnica e instrumentos                                                                  | 39          |
| Elementos básicos del plan de análisis                                                  | 42          |

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES                          | 3  |
| Momentos                                                                               | 42 |
| RESULTADOS                                                                             | 44 |
| DISCUSIÓN                                                                              | 53 |
| Red Social                                                                             | 53 |
| Red Social Virtual                                                                     | 56 |
| Grupos, perfiles, páginas en Facebook                                                  | 57 |
| Cultura Física, ejercicio físico y sus manifestaciones en las redes sociales virtuales | 58 |
| Motivación, influencia, percepciones de páginas, perfiles y grupos en Facebook         | 59 |
| CONCLUSIONES, APORTES Y RECOMENDACIONES                                                | 60 |
| REFERENCIAS                                                                            | 63 |
| ANEXOS                                                                                 | 73 |

**RESUMEN**

El ser humano es por naturaleza un ser social, por lo que siempre ha pertenecido a redes sociales; con la evolución de la tecnología y la aparición del internet, se han creado redes sociales virtuales entre las que sobresale Facebook. Para entender los procesos de comunicación que se presentan en grupos, perfiles y páginas de Facebook y establecer su relación con el fomento del ejercicio físico y el deporte, en esta investigación se siguió siete grupos, seis páginas y cuatro perfiles relacionados con la Cultura Física, de los que se eligieron un perfil, una página y un grupo y se documentó los procesos de comunicación que esos sitios web tuvieron por cinco semanas. Con el análisis de los resultados y la documentación teórica se evidencia que el grupo se comporta como una red social virtual, mientras la página ayuda a fortalecer una red social presencial y el perfil no actúa como una red social, sino que solo da a conocer un producto o servicio y finalmente se logra establecer que siempre y cuando los procesos de comunicación de dichos sitios web, sean organizados y correctamente dirigidos, fomenta la práctica del ejercicio físico.

**ABSTRACT**

Humans are social beings by nature, so have always belonged to social networks; The evolution of technology and the emergence of the Internet, has created virtual social networks of which the most important is Facebook. To understand the communication processes that occur in groups, profiles and pages of Facebook and to establish the relationship with the promotion of exercise and sport, seven groups, six pages and four profiles were followed, these were related to Physical Culture; one profile, one page and one group were chosen, and

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

communication processes of these web sites were studied, the documentation took place over five weeks. With the analysis of the results and the theoretical documentation it is evident that the group behaves as a virtual social network, while the page, helps to strengthen a social network in the quotidian and the profile is not only a social network, but also discloses a product or service. It was finally established that, if the communication processes of websites are organized and run properly then it will encourage physical exercise.

## **PALABRAS CLAVE**

Redes sociales, Redes sociales virtuales, Facebook, Fomento, Adherencia, Ejercicio Físico.

## **INTRODUCCIÓN**

En internet se encuentra información ilimitada al alcance de cualquier persona que posea un computador y acceso a la Red. La abundancia de información es de tal magnitud que deberíamos ser capaces de gestionarla, sin embargo hoy no es posible (Gené, 2013). En los intentos por aprovechar la información existe en la actualidad un fenómeno presente en las redes sociales virtuales, como es la creación de grupos, perfiles y páginas que permiten el acceso a una información específica y la interacción de los miembros o seguidores de dicha red, aprender sobre una información a través de dicho medio permite la creación de conocimiento de forma autónoma y de esa forma una autocrítica y creación de experiencias, también una mejor distribución del conocimiento y la posibilidad de participación de los individuos así como de relaciones sociales entre los mismos (Piscitelli; Adaime y Binder, 2010). Es así que el uso del Facebook para aprender de un tema responde a la actitud “hágalo

usted mismo” (Gené, 2013) permitiendo aprovechar la información y de formas didácticas y en comunicación con más personas interesadas apropiarse del tema y mejorar el aprendizaje.

Las redes sociales virtuales toman la forma de una red social, creando vínculos entre personas, pero dentro de un mundo alterno, inmerso en una realidad creada por los programadores y las diferentes interfaces que se configuran en la red, en el que muchas veces se obtienen comportamientos semejantes a los de las redes sociales de nuestra vida no virtual (off line), permitiendo crear comunicación entre amigos y conocidos, conocer nuevas personas, encontrar amigos del pasado, entablar conversaciones, compartir experiencias y también hacer parte de grupos que tienen intereses en común.

En la revisión del escenario de esta investigación, sobresalen entonces dos formas de organización de las RSV (redes sociales virtuales), las de relación y las de entretenimiento o información. Las de relación son aquellas que tratan de amistades, intercambio de fotos, videos y mensajes y las de entretenimiento e información requieren participación y opinión de los usuarios, como las vinculadas a páginas de noticias, blogs, escenarios académicos y demás (Campos, 2008). Hoy es común encontrar redes que combina las dos formas, y es sobre este tipo de red en la que se orientará esta investigación. Facebook, aunque en sus orígenes se dio como una red de relaciones, se ha convertido en un escenario en dónde se intercambia información de diverso tipo. A partir de la construcción de páginas, perfiles y grupos en dónde se ofrece información de un tema en específico se permite la interacción entre las personas participantes, con sus comentarios y aportes por medio de imágenes, videos y links que aportan a la temática.

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

Así como en las redes sociales de la vida cotidiana (off Line), en las RSV existen interacciones entre sus miembros, que poseen unas características de comportamiento e información que permiten dar orden a los roles que cumple cada persona. Para entender esta situación se han desarrollado técnicas para el análisis de redes sociales (ARS) a nivel virtual que son útiles para analizar patrones de interacción en línea y permiten observar los roles sociales y las influencias que se dan sobre la red (Willging, 2008), dando a entender que de alguna forma una persona que pertenece en Facebook a un grupo, perfil o página de un tema en específico, se verá influenciada por los roles que en dicha red se presentan por parte de otros usuarios.

Esto permite concluir que en Facebook se facilita el proceso de socialización, entendiéndose como el proceso para participar dentro de una sociedad y adquirir conocimientos, prácticas y elementos de la cultura en la cual se desenvuelven los individuos. Es así que a través de Facebook se accede fácilmente a información que es juzgada constantemente por los miembros del grupo, catalogándola como correcta o incorrecta y de esa manera dentro de la red a la que se pertenece se busca la aceptación de los demás para relacionarse con ellos (Lastra, 2012). En pocas palabras: es así como funcionan los grupos, páginas y los perfiles que se encuentran en la red, ya que manejan información específica, pero permiten a sus suscriptores añadir publicaciones con la espera de que los demás hagan comentarios y añadan información a favor o en contra.

En relación con el campo de la cultura física, deporte y recreación se puede encontrar varios tipos de redes sociales virtuales: aquellas que intentan mantener una comunicación entre personas que practican un deporte en común, o espacios para compartir videos o imágenes en algunos casos motivacionales. También algunas páginas tratan de dar a conocer

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

prácticas o deportes que aún no son tan conocidos, y algunos otros casos. En los trabajos revisados como antecedentes, se observó el caso de un programa que pretende incentivar la formación de grupos de apoyo para personas con problemas de azúcar en la sangre, ya que el tratamiento de dicha enfermedad requiere de ejercicio físico. Se descubrió que para las personas con este tipo de enfermedad es más fácil animarse a practicar algún deporte o ejercicio físico si tiene un grupo que lo apoye (Hyman, 2013).

Es este un ejemplo que muestra lo que se puede y quiere lograr con las redes sociales, ya que se pretende facilitar la comunicación entre las personas a través de los medios que tienen al alcance, en este caso, a través de la web en donde las características del grupo (la enfermedad que sufren) actúa sobre los individuos para fomentar un cambio que de manera distinta puede ser difícil lograr; además permite crear vínculos entre las personas ya sea de amistad o de forma profesional (Zamora, 2006).

Aunque existen muchas RSV que tienen que ver con la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, no se encuentra información que hable sobre ellas, su funcionamiento e interacción entre los miembros, específicamente en el caso de la ciudad de Bogotá. Se podría explicar esta situación desde diversas perspectivas: por un lado es evidente que la novedad del tema hace que las investigaciones sobre la influencia de este tipo de escenario comunicativo en la práctica del deporte y la recreación no haya sido estudiado lo suficiente. Por otra parte, existe cierto pre-juicio frente a la posibilidad de fomentar este tipo de acciones por medio de una herramienta que se ha entendido como sedentaria y propia de personas no activas (el computador). La tercer situación tiene que ver con el poco interés académico que estas problemáticas han generado en carreras propias del campo del deporte, la cultura física y la recreación.

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

La presente investigación pretende conocer la relación que existe entre las publicaciones hechas en un grupo, un perfil y una página de Facebook -relacionadas con temáticas de la Cultura Física, Deporte y Recreación- y el fomento del ejercicio físico, buscando identificar –desde las mismas publicaciones- si se genera motivación para la práctica de ejercicio físico.

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El número de personas que acceden a la web va en constante aumento, debido a las facilidades que ofrecen las empresas que ofertan los servicios de internet para hogares, trabajo y móvil, además de convertirse en una necesidad de las generaciones actuales para complementar sus estudios y recibir información de sus actividades diarias; Colombia es uno de los países que ha logrado un crecimiento significativo en la cantidad de usuarios de internet, de 2011 a 2012 el crecimiento en Colombia de la población que accedió a internet desde sus hogares o trabajo fue del 15% es decir de 1,9 millones de usuarios, a esto hay que agregar que el tiempo que una persona en promedio permanece en internet en nuestro país, en ese mismo año aumento, pasando de 21,1 horas a 23,3 horas de conexión mensual, se observa entonces la importancia y acogida que tiene la web en el mundo actual y sin dejar de lado los datos que se obtienen acerca de las redes sociales virtuales. Es imprescindible resaltar que el acceso y uso de internet es una de las categorías que más representan el crecimiento de los datos del consumo online que existe en Colombia (Castro, 2012).

La utilización de las redes sociales en internet es tan significativo que el 86% de los usuarios a nivel mundial usan RSV y en Colombia el porcentaje es aún mayor, ya que el 96% de los colombianos que acceden a internet utilizan las RSV. El alcance que tienen las redes

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

sociales en internet es impulsado por Facebook, ya que en Colombia, Facebook la red social virtual que lidera con un alcance de 90,8% y 8 horas en promedio de conexión por usuario en el mes (Castro, 2012). Con estos datos se evidencia la importancia que tiene Facebook como red social virtual en Colombia y el mundo, por lo que su aprovechamiento genera bastantes beneficios en cuestión de comunicaciones.

Las redes sociales virtuales unen a las personas con algo en común a través de un escenario de tipo virtual creado en internet lo que permite acceder a información, compartir comentarios e interactuar entre los miembros de dicha RSV, así se forman comunidades por un tema en específico que les ha llamado la atención y del que quieren abastecerse de información o compartir experiencias, con la facilidad de entablar relaciones con personas que tienen intereses en común (Roos, 2007).

Existe gran cantidad de temáticas a tratar en Facebook, en la medida que en esta red se reflejan los intereses, problemas y necesidades de millones de personas. Sin embargo es posible identificar ciertas temáticas que son comunes en los grupos y páginas. Un estudio realizado en México (Sandoval & Saucedo, 2010) permite observar que los grupos con mayor participación son los relacionados con causas sociales y se observa también que aquellos relacionados con deporte y entretenimiento tienen un número significativo de participación. De igual forma, en su investigación, Flores (2009) afirma que las redes sociales virtuales generan mucha influencia y lo relaciona con los logros obtenidos en procesos políticos como la campaña política de Barak Obama.

Gran parte de las investigaciones que tratan de estudiar la influencia del uso de este tipo de redes en otros escenarios de la vida social se concentran en situaciones como la

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

política, los medios de comunicación, las problemáticas sociales y demás. Hoy se observa que gran parte del tiempo y de los esfuerzos de los medios de comunicación tradicional (radio, periódico, tv.) se concentra en captar audiencia en redes como Twitter y Facebook. Los gobiernos se han concentrado en mejorar los canales de comunicación con sus ciudadanos a partir de aplicativos, páginas y demás recursos que permite la red. Estos elementos se han convertido en un aspecto fundamental en la comunicación de masas y es posible indicar diversas manifestaciones de esta situación, sin embargo, en el escenario específico del deporte y la recreación no se ha realizado estudios que permitan identificar el uso que se hace de este tipo de medios para fomentar la práctica de ejercicio físico. En el escenario bogotano no se tiene conocimiento de trabajos de este tipo, por lo menos a nivel de tesis de pregrado. Por otra parte y en directa relación con los procesos de investigación de la Facultad, el incipiente desarrollo de la línea de investigación Corporalidad y Estudios Sociales (2014) conlleva a que este tipo de trabajos no sean muchos. Los trabajos de grado sobre esta temática son mínimos. En la Universidad Santo Tomas el primer trabajo realizado sobre este tema fue el realizado en el año 2013 por Salinas, Y. (2013), titulado: procesos comunicativos entre los hinchas de independiente santa fe en las redes sociales virtuales “Facebook”. Este trabajo permitió identificar el valor e importancia que tiene hoy para los hinchas del equipo de futbol Santa Fe, estableciendo una relación entre el desempeño del equipo y el tipo de comentarios que se publicaban.

En esta investigación se pretende abrir un camino hacia la respuesta de interrogantes que abordan a las redes sociales virtuales y la Cultura Física, Deporte y Recreación, como son: ¿influyen las RSV en las personas para incentivarlas a realizar ejercicio físico?, ¿las personas vinculadas a comunidades de RSV relacionadas a temáticas de la Cultura física,

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

practican en mayor medida ejercicio físico? Aunque no se busca responder a la totalidad de las preguntas, debido a la falta de tiempo para realizar trabajos de investigación de gran envergadura, se hace necesario iniciar un camino en la investigación de dicho tema que permita establecer antecedentes para futuras investigaciones que logren dar respuestas amplias y contundentes. Es por eso que esta investigación se orienta por la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las características de algunos grupos, perfiles y páginas que buscan fomentar el ejercicio físico en la red social Facebook en la ciudad de Bogotá?

## JUSTIFICACIÓN

Es claro que en gran parte de los escenarios de la vida de las personas el uso de Internet y el desarrollo de las redes sociales están transformando la vida y las relaciones de los individuos. Hoy no es posible hablar de educación sin mencionar el uso del computador o los medios de comunicación. En el plano deportivo, la tecnología se ha convertido en una herramienta fundamental que apoya el deporte en sus diferentes manifestaciones: desde el reloj que generó el record y su seguimiento, pasando por el uso de diferentes tipos de materiales para las prendas deportivas hasta la íntima relación entre el fomento al deporte y el uso de los medios de comunicación.

Todo lo anterior demuestra que la tecnología y su desarrollo se han insertado en la sociedad, sus dinámicas y estructuras, provocando cambios en muchos escenarios. La cultura física, el deporte y la recreación no se han quedado al margen de esta situación y hoy no es posible entender muchos procesos deportivos sin establecer una relación con instrumentos de tipo tecnológico.

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

Diversas teorías sociológicas enfatizan en el valor que tiene el deporte en los procesos de socialización de los individuos, autores como García, Puig & Lagardera (2013) indican el valor y la trascendencia de los estudios sobre la influencia que tiene el deporte en el desarrollo de prácticas –no solo de tipo deportivas- sino de diverso tipo: comunicativas, de crianza, de comportamiento político, etc. Hoy es muy difícil que una actividad deportiva no tenga un registro en un programa de televisión y/o radio. Las personas “cuelgan” las fotos de sus salidas a practicar algún deporte o actividad física en sus redes sociales y los deportistas de alto rendimiento o de grandes equipos de fútbol se “pelean” sus seguidores en los perfiles de Facebook o Twitter con artistas de la música y el cine. Estas situaciones son una muestra clara de la relación entre los procesos sociales relacionados con la comunicación y el deporte como un escenario de desarrollo de la cultura física.

En el campo específico de esta investigación, la línea de Corporalidad y Estudios Sociales ha venido trabajando en la conceptualización e investigación de la relación del deporte y la recreación en el fortalecimiento de la cultura física, en escenarios no deportivos: Se han realizado investigaciones de prácticas deportivas no consideradas deportes: Skate; de la configuración de la identidad de las mujeres que practican deportes convencionalmente masculinos; la relación entre la práctica de determinados deportes y el desarrollo de valores sociales, etc. Estos trabajos buscan ampliar la relación que tiene el deporte con la cultura de los seres humanos en otros espacios no necesariamente deportivos.

Los estudios sobre la relación entre el deporte y la sociedad se están convirtiendo en una constante. Son un campo de rápido crecimiento que se involucra cada vez más en distintas ramas de las ciencias sociales proponiendo una perspectiva que busca entender los

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

fenómenos sociales desde una perspectiva deportiva, pero también se espera demostrar la importancia del deporte en el desarrollo de las sociedades.

En las revisiones previas a esta investigación, se identificó que hay poca información sobre la relación entre los procesos de fomento del ejercicio físico y el deporte y el uso de las Redes Sociales. Por lo general cuando se busca la relación entre conceptos “RSV y Deporte” se habla sobre la fuerte influencia que tienen los medios de comunicación en el desarrollo, reconocimiento y mercadeo de ciertos deportes, pero gran parte de las investigaciones relativas a estas categorías no permiten evidenciar las características de las páginas, grupos y perfiles de usuarios que utilizan la red social para apoyar sus actividades de fomento al deporte y el ejercicio físico.

Se espera con esta investigación aportar al conocimiento sobre la relación entre el deporte y los medios de comunicación –en general- pero en forma específica en el uso que se viene dando desde las redes sociales para el fomento del deporte y el ejercicio. Desde la facultad de Cultura física Deporte y Recreación, el proyecto de Redes Sociales y Deporte alimentará el macro proyecto de la línea de Corporalidad y Ciencias Sociales a cargo del Docente Julio Cesar Rueda, destacando la importancia del profesional de cultura física frente a la relación social y cultural que hoy en día enfrenta.

## **OBJETIVOS**

### ***General***

Analizar las características de un grupo, un perfil y una página que buscan fomentar el ejercicio físico en la red social Facebook en la ciudad de Bogotá

***Específicos***

Identificar algunos grupos, perfiles y páginas que fueran utilizadas como escenarios para el fomento de la actividad física y el deporte.

Reconocer el tipo de publicaciones de estas páginas estableciendo una relación con las respuestas de los usuarios a dichas publicaciones.

Determinar la relación entre el tipo de publicaciones que se presentan y los procesos de fomento del ejercicio físico.

**MARCO DE REFERENCIA**

Para aclarar las principales categorías de la presente investigación, es necesario identificar algunos elementos y describirlos, a partir de la revisión hecha por algunos autores para interpretar el soporte teórico que se presenta al hablar de las RSV. Luego, se buscará establecer una relación con los procesos de fomento del ejercicio físico, buscando establecer una línea por la que se puede transitar en este ejercicio investigativo. Es importante indicar que esta construcción se orienta desde una perspectiva comunicativa, entendiendo que ante todo, los procesos que se presentan en las redes sociales son de tipo comunicativo.

***Red Social***

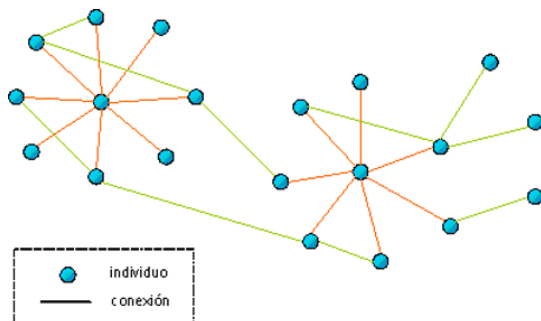
Vivimos en un mundo donde nos relacionamos continuamente con los demás, en todo momento hacemos parte de grupos e interactuamos con personas que tienen con nosotros algo en común, con quienes compartimos gustos, conocimientos, lugares, personas en común etc., no hay una persona "aislada" de los demás, siempre se comparte algo: un saludo, una

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

palabras, un abrazo, etc. Los procesos de interacción son fundamentales al hablar de las redes sociales, ya que las redes sociales se construyen y fortalecen a partir de los procesos de interacción. La interacción entre las personas, genera una serie de lazos invisibles que en algún punto se conectan, creando de forma imaginaria una red, es a lo que se le llama *red social*; Lozares (1996. p. 116 ) explica lo siguiente:

“La percepción y el comportamiento de los individuos de un grupo, así como la misma estructura del grupo, se inscriben en un espacio social formado por dicho grupo y su entorno, configurando así un campo de relaciones. Estas relaciones pueden ser analizadas”

Se explica de esa manera la existencia de redes que tienen un espacio en la sociedad y que según su comportamiento y dinámicas de relación produce diferentes formas de interacción. Existe toda una teoría alrededor de las redes sociales, en dónde se entiende que las relaciones entre los individuos se representa por la figura de los grafos:



(Imagen 1: Figura de un grafo, tomado de <http://www.infonomia.com/la-importancia-del-grafo-social/> )

En la imagen anterior se muestra un ejemplo de un grafo, donde se representa cada persona como un punto, conectado por líneas con otras personas según su vínculo (Requena,

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

1989), esos vínculos actúan como vectores de ida y vuelta representando la relación y comunicación entre dos personas y esos vectores se cruzan con otros continuamente (Cárdenas, 2002), esto sirve para entender la estructura de dicha red y observar la influencia de la estructura del grupo sobre los comportamientos de cada integrante (Lozares, 1996).

Las líneas de tensión que se presentan en el gráfico representan los procesos de interacción que tienen los individuos a partir de las necesidades, intereses o gustos que comparten. En este sentido, las relaciones que se establecen se fortalecen o debilitan en la medida que se compartan mayores elementos comunes. Así, los individuos influyen en la construcción de la red, así como decir que la forma como está conformada una red, afecta el comportamiento de un individuo.

Las redes sociales se comportan según el contexto, entendiendo a éste como el conjunto de situaciones o lugares en los que se encuentra dicha red. En esta misma línea, Chadi (2000) clasifica las redes sociales en tres grupos, definiéndolas como grupos primarios, grupos secundarios y los institucionales. Los grupos *primarios* son aquellos en que se vincula a las personas más cercanas, entre las que se crean relaciones directas: familia y amigos. Los grupos *secundarios* son aquellos que aparecen a nivel más lejano y su contexto se encuentra fuera de la familia y de las relaciones del grupo de primer nivel; de igual manera las redes *institucionales* se encuentran por fuera de las relaciones primarias pero tiene algo que lo caracteriza y es que están formadas para cumplir necesidades específicas y también profesionales, que no puede suplir las redes de primer ni segundo nivel y las redes de primer nivel acceden a ellas para suplir esa deficiencia (Chadi, 2000). Además de los grupos en los que se puede representar las redes sociales, también es necesario establecer que existen otros elementos que las representan, por ejemplo, cumplen finalidades propias de esa red

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

(Cárdenas, 2002), es decir que si un grupo de personas tiene un tema en común que las mantiene como una comunidad, tendrán actividades a realizar para fomentar sus conocimientos o metas en cuestión y su preocupación no se fijara en temáticas distintas que nada les aporte. Otro elemento fundamental de una red social es la comunicación e intercambio entre sus miembros, es esto lo que mueve una red social y ayuda a que surjan vínculos y se creen tendencias que retroalimenten la globalización (Cárdenas, 2002).

Las redes sociales son grupos en los que se realiza alguna actividad en común o existe un vínculo de algún tipo que forme uniones, no se le puede llamar red social a cualquier lista de individuos, las redes permiten el intercambio de experiencias dentro de un contexto pertinente permitiendo la construcción de un medio en común, ayudando a aportar y fortalecer temas importantes para cada persona y permitiendo la formación de sociedad (Lozano & Cadavid, 2009), sociedad entendida como la agrupación de individuos que trabajan en comunicación y cooperación para cumplir fines (RAE, 1783) es decir que de alguna u otra manera existe una interacción entre los miembros enfocándose en el tema que los une desde un principio, compartiendo sus experiencias y conocimientos para suplir las debilidades del grupo o de cada participante para cumplir metas pensadas desde el inicio en que se crea dicha red social.

La anterior explicación sobre el concepto de redes sociales pone de manifiesto que éstas existen mucho antes de la aparición de los medios masivos de comunicación – incluyendo el desarrollo de la tecnología-, sin embargo el desarrollo de estos medios y de la tecnología ha potencializado la aparición de nuevas redes sociales.

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

Hoy se habla de la *sociedad de la información*, donde la palabra sociedad trasciende a un término que toma especial importancia en la actualidad debido al auge que tienen los medios de comunicación, viendo la información más como conocimiento que como simple información y en donde no importan los factores económicos ni sociales, las personas son capaces de adquirir y producir información, sin embargo, la sociedad de la información no es solamente cuestión de tecnología, también lo es cultural y social, puesto que de nada sirve tener muchos computadores conectados a internet, si las personas no tienen el desarrollo integral necesario (Valenti, 2002).

En el análisis de redes sociales se observa las estructuras de la sociedad y las relaciones que se establecen para encontrar respuestas a los comportamientos de las personas, teniendo en cuenta que los fenómenos sociales son influenciados por las relaciones entre individuos (Sanz, 2003). En este contexto se están desarrollando estrategias para el análisis de las redes sociales (ARS), los cuales buscan entender el comportamiento de los individuos a partir del estudio de las redes sociales en las cuales se desarrollan. Las principales cualidades que se tienen en cuenta para el estudio de las redes sociales por estos autores son: posición, anclaje, accesibilidad, densidad y rango; según el comportamiento de la red. Con respecto a las relaciones que se establecen, se estudia a partir de la direccionalidad, duración, intensidad y frecuencia. Esas estructuras permiten identificar la interacción de cada miembro, su importancia dentro de la red, llegando a veces a entender su comportamiento. (Requena, 1989). Cada individuo se comporta de una manera dentro de su grupo, lo que hace que no todos tengan el mismo papel, algunos son más activos, más propositivos y otros tienden a ser un poco más seguidores, sin embargo, todos aportando y siendo fundamentales dentro de la RS.

***Red social virtual***

Producto del desarrollo tecnológico, las redes sociales han alcanzado un gran avance en los escenarios de Internet: páginas como Facebook, Twitter, Instagram y otras son muestras de que las redes sociales ahora también son virtuales; se crean conexiones entre personas que comparten aspectos en común a través de un perfil. Ese perfil tiene información completa de dicha persona y puede ponerse en contacto con personas que conoce e incluso que no conoce (Garcia & Felice, 2013), compartiendo y accediendo a información de cualquier clase y en cualquier lugar del mundo.

Como su nombre lo indica, estas redes vienen estableciendo conexiones que tienen el mismo comportamiento que las que se presentan en una red social no virtual: se establece un diálogo que aporta nuevas formas de interacción y relaciones entre los usuarios. Un aspecto fundamental que se reconoce en este nuevo escenario, tiene que ver con la posibilidad de los usuarios de aportar con nueva información a los perfiles, páginas y grupos de aquellas personas con las que se establece comunicación, es decir: los usuarios no se conforman con recibir y leer información sino que aportan a ella, intercambian con otros usuarios y aportan al desarrollo de las redes sociales virtuales, lo cual genera una participación muy activa. (Campos, 2008).

Hablar de RSV es por obligación tocar el tema de las RS que existen en la vida diaria y con los grupos con los que se tiene contacto fuera de línea “off line”, diversas investigaciones han demostrado que las Redes Sociales Virtuales:

“Generaron una nueva forma de sociabilidad juvenil. Sin embargo, en ningún caso el chat o las redes han anulado la vida social de los adolescentes. Por el contrario, les

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

ofrecen canales alternativos que se complementan con los tradicionales espacios de encuentro (la escuela, los cafés, las fiestas, el club, etc.)” (Morduchowicz, R. 2012, p. 15)

Apoyándonos en las palabras de Morduchowicz (2012), la diferencia entre la interacción entre las personas radica en el medio en el que ocurre: en escenarios virtuales o no virtuales, sin embargo en ambas se observa que cada red tiene una razón de ser, un tema en común o algo que mantiene en pie la estructura de cada red, en el caso de las RSV existen contenidos que llaman más la atención o que propician la formación de comunidades que mantienen relación entre la información y el entretenimiento y que a través de todos los recursos que tienen a su alcance, logran comunicarse de formas llamativas o a través de herramientas audiovisuales y que han logrado ser medio de aprovechamiento para los negocios: imágenes, videos, sonido, caricaturas, etc. (Campos, 2008).

Internet permite que se establezcan comunidades virtuales sin importar las distancias ni las fronteras y a pesar de eso se desarrollen en tiempo real, aunque no exista un espacio físico en el que permanezcan. El hecho de que el ser humano es un ser social por naturaleza lo lleva a convertir el ciberespacio en un lugar más donde puede interactuar y socializar sin necesidad de un lugar físico o palpable (León, 2001), es así como se crean comunidades virtuales de personas que aunque viven en diferentes partes del mundo, tienen algo en común que las acerca para compartir información y experiencias, formando sociedades en la red que incentivan a ser parte de una actividad específica, fomentando o rechazando alguna situación o acción.

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

Los temas y problemáticas que se construyen alrededor de estas RSV son de diverso tipo: a favor de intereses positivos, como los derechos humanos, el cuidado del medio ambiente, la protección de los animales, entre otros. Pero también existen en la web, comunidades que se enfocan en el rechazo de otras personas, como el caso del racismo, la xenofobia, el terrorismo, etc. (León, 2001). Estos son ejemplos de la capacidad que en la actualidad tienen el internet y las redes sociales virtuales para reunir gente, fortalecer y fomentar pensamientos y acciones que buscan convencer a más personas para que se unan a sus intereses. Si se conoce y aprovechan dichas características como una herramienta para llegar a los hogares, se puede aumentar la participación de las personas en los servicios de diverso tipo: económicos, educativos, sociales y gubernamentales, que se tiene para ofrecer y se puede lograr grandes beneficios.

### ***Grupos, perfiles, páginas en Facebook***

En relación con las RSV es posible indicar que existen de diverso tipo: Facebook, Twitter, Instagram, sin embargo el interés de este trabajo de investigación es conocer el uso que se da en Facebook a los procesos de apoyo y fomento del ejercicio físico. Es por esto que se presentará a continuación una corta explicación de las principales características de esta red social.

Facebook apareció en el año 2004 para ser utilizada con fines académicos en la universidad de Harvard y se expandió en gran volumen en un solo año, por lo que para 2006 se utilizó en universidades de otros países y en 2007 se creó la opción de enviar mensajes privados y la posibilidad de crear perfiles y páginas. Las páginas son un espacio creado

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

pensando en las empresas y por la gran acogida que logró Facebook, las empresas se han interesado por utilizar dicha herramienta.

Facebook se fortalece constantemente comprando aplicaciones y de esa manera fortalece sus herramientas, lo que ayuda a que las personas se interesen en usarlas y así adquiere más usuarios. Gracias a sus evoluciones Facebook pasó de ser una aplicación académica y ahora es un lugar considerado modelo de negocio. (Castrejón, 2012).

Una de las principales características de esta red social es la capacidad de ofrecer diversas formas de organización e intercambio de mensajes: los perfiles, los grupos y las páginas son la estructura fundamental a partir de la cual se soporta esta red. Se puede acudir a herramientas como estas ya que permiten aumentar la participación de personas y la posibilidad de intercambiar información y temas de interés, o estar al tanto de actividades y eventos en tiempo real y de forma cómoda.

Los perfiles de Facebook son utilizados por las personas para establecer comunicación con otros. Tiene la característica que su construcción y presentación es de carácter individual, es por esto que son usados para transmitir información. Los grupos –a diferencia de los perfiles- se constituyen como espacios de intercambio de información alrededor de una temática concreta: intereses musicales, políticos, obras artísticas, lugar de residencia, etc. Los grupos se conforman a partir de la invitación –por parte de un administrador- a diferentes perfiles que ofrecen la opción de ser miembro, añadir más amigos y participar con comentarios o herramientas audiovisuales, manteniendo una organización e institucionalización y criterios para que las personas hagan parte (Acosta, 2012).

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

Por último, y con el interés de fomentar las posibilidades económicas de la red, se crean las páginas, las cuales representan productos, empresas e instituciones que buscan establecer relación con los usuarios individuales.

García et al., (2011), realizaron un análisis a perfiles de emisoras y programas radiales de España, el autor comenta que se observa la utilización de dichos perfiles como medio para aumentar la participación de sus páginas web. La investigación indica que se presentan dos tipos de publicaciones en esos perfiles: uno de carácter informativo y el otro que permite la participación de los usuarios, sin embargo, no se establece una conversación con ellos. En la evaluación hecha por los investigadores se evidencia que el manejo que le dan a las publicaciones podría aprovecharse mucho más (Del Campo & Segado, 2013).

Una conclusión de las anteriores revisiones permite indicar que los perfiles y herramientas de Facebook buscan aumentar las facilidades de comunicación entre los usuarios, entonces, se espera de los perfiles de organizaciones y empresas que el aprovechamiento que le dan para interactuar con sus clientes sea relativamente alto, aunque en estudios como el nombrado anteriormente se observa una falta de interacción y mensajes de carácter conversacional.

En las redes sociales virtuales existe la posibilidad de crear información en un perfil que permite acceder fácilmente a profesionales y hacer más fácil la comunicación entre ellos por medio de los mecanismos que las redes ofrecen, lo que permite que puedan estar más en contacto y fortalecer de alguna manera sus profesiones y sus conocimientos (Arroyo, 2009) y no solo eso sino que en cuestión de páginas en la web, permiten presentar servicios profesionales a los usuarios, por lo que en aprovechamiento de las RSV es importante saber

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

presentar una imagen, tener comunicación permanente con las personas ya que es un momento clave en el marketing de la organización o empresa (Di Placido, 2010).

Los grupos que se organizan en Facebook son más cercanos a la forma de ser de los jóvenes, ya que éstos son más flexibles e informales, lo que se relaciona con sus procesos de comunicación fuera de la web y donde ellos pueden comunicar lo que sienten, piensan e incluso lo que los frustra, porque se sienten acompañados de más personas que comparten lo mismo (Acosta, 2012).

Es posible concluir, luego de la anterior revisión que la Red Social Facebook se ha adaptado a las necesidades del público en general, es por esto que los perfiles, las páginas y los grupos cumplen cierta función social y se estructura de una determinada forma. De igual manera, esta red social ha logrado aprovechar la necesidad de los seres humanos para comunicarse como un escenario para el intercambio de información, productos, publicidad, servicios, etc.

### ***Cultura física, ejercicio físico y sus manifestaciones en las redes sociales virtuales.***

Para entender la forma en que se manifiesta la Cultura Física y el ejercicio físico, en las RSV, es importante entender, desde la perspectiva teórica en qué consisten dichos términos. Autores como Vicente y Brozas, la Cultura Física la definen como la agrupación de los saberes, las creencias y los valores, las leyes y reglas, los diferentes hábitos y prácticas; los usos, actitudes y esquemas perceptivos y representativos, sensibilidades, utensilios, aparatos, etc., adquiridos o contruidos por el hombre que están directamente determinados por acciones corporales y que, a la vez, son determinantes del comportamiento corporal (de las actividades físicas). (Vicente M, Brozas M .1997)

Es por esto que la Cultura Física pretende generar pensamientos y hábitos saludables en las personas para mejorar su salud y calidad de vida, parte de dichas manifestaciones tienen que ver con las leyes que en cada país buscan fomentar el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, como en el caso de la ley 181 de 1995 en nuestro país.

En coherencia con lo descrito arriba, Daolio, 1995 indica que las ciencias que tienen que ver con la Cultura Física pueden plantear el cuerpo como parte de la cultura porque expresa elementos propios de la sociedad a la que pertenece (Daolio, 1995). Es decir, que cada sociedad busca la salud de sus miembros y lo hace a través de varias actividades y estrategias, todo como métodos para la prevención de enfermedades (Vidarte; Vélez; Sandoval y Alfonso, 2011).

De otra parte, además de la cultura física, es importante identificar otros tres términos importantes que son necesarios: actividad física, ejercicio físico y deporte. La actividad física es todo movimiento corporal que implica un gasto de energía y se encuentra por encima de la tasa metabólica basal (Vidarte et al., 2011), por lo que se refiere a cualquier actividad que se realice, desde las más básicas, hasta las más complejas, mientras el ejercicio físico es toda actividad física programada y con objetivos establecidos que mejoran las capacidades físicas, entendidas como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad; por último el deporte es la actividad física organizada y pensada como modo de competencia y con unas reglas establecidas y reconocimiento (Azofeifa, 2006). El ejercicio físico y el deporte son herramientas para combatir enfermedades o prevenirlas, por sus efectos en el organismo a los que en la actualidad se le atribuye mejorar la calidad de vida, por lo cual es necesario que

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

los médicos y personas encargadas prescriban e incentiven a realizar ejercicio físico (Sánchez, 1992).

Aunque a primera vista, son muchas las personas que se muestran como conocedoras de los temas del ejercicio físico, el deporte y lo relacionado a la Cultura Física, no todas tienen conocimientos profesionales y se basan en sus experiencias, aunque pueden transmitir información importante que han aprendido en su formación empírica, la experiencia por sí sola no es generadora de saber, es la reflexión y el pensamiento científico los que permiten mejorar y profundizar en el conocimiento (Giles; Hours y Orlandoni, 2011).

Ante la necesidad de fomentar el ejercicio físico para mejorar la salud de las personas, se han realizado estrategias de promoción y prevención de diverso tipo y se observa entre ellas la necesidad de generar una actitud fundamental: la adherencia, es por eso que se trata de llegar a las personas de todas las edades y condiciones y de formas diversas para llamar la atención de ellas. En diversos momentos de la vida de los individuos se observan escenarios para el fomento de este tipo de comportamientos: desde los colegios con la educación física se quiere vincular a los niños y niñas teniendo en cuenta que las experiencias que ellos tienen deben ser motivantes y satisfactorias (Devis, 1993), pasando por las cátedras de deporte en las universidades, los programas de fomento que se desarrollan en los entes territoriales, o en las empresas. En cualquier etapa de la vida al tratar de animar a alguien para acoger un nuevo hábito es necesario que genere placer y conciencia para que perdure en el tiempo.

Un elemento clave que es posible asociar al fomento y adherencia de las personas a este tipo de programas, tiene que ver con el apoyo social, el cual es muy importante para las

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

personas y en especial cuando se trata de realizar actividades que implican mejorar la salud, como el caso de dietas, dejar de fumar o realizar ejercicio físico (Matud; Carballeira; López; Marrero y Ibáñez, 2002). Investigaciones realizadas en diversos escenarios muestran que es más evidente una mala salud en las personas que no tienen un apoyo social significativo. De igual forma, el apoyo social es un factor importante para la adherencia de hábitos incluso en el caso de las personas con enfermedades crónicas. Una de las formas para fomentar este apoyo social tiene que ver con las redes sociales (no necesariamente virtuales) por medio de las cuales se fomenta y apoya a los individuos cuando emprenden este tipo de comportamientos. En este punto es posible indicar que una de las razones por las cuales las redes sociales permiten el desarrollo y continuidad de prácticas saludables de actividad física y ejercicio físico es el apoyo y adherencia a procesos que mejoran la salud, como el caso del ejercicio (Martos; Pozo y Alonso, 2008).

En la necesidad de generar conocimiento e incentivar las prácticas deportivas y del ejercicio físico, con las facilidades que la tecnología ofrece y poder llevar las redes sociales al mundo virtual, han surgido gran cantidad de redes en la web relacionados al tema y que han logrado enorme acogida; junto a los temas de interés social los de entretenimiento y deportes logran unir gran cantidad de usuarios a sus redes (Sandoval & Saucedo, 2010). En el caso de un análisis que se realizó a las redes sociales online del sector turismo en una región de España el autor comenta un tema que es de importancia para todos los sectores, expresa que se valora poco las herramientas que ofrecen las RSV a pesar de que ofrece la posibilidad de una buena promoción (Di Placido, 2010).

Las redes virtuales son un atractivo lugar para los dueños de empresas y productos, así como dice Campos (2008), ya que permiten interactuar con las personas, escuchar, hablar,

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

movilizar, involucrar a los posibles clientes y convertirlos en fieles usuarios; son entonces las RSV una opción interesante para promover un producto o actividad y por lo que para la cultura física, el deporte y la recreación es también un lugar interesante para fortalecerse en el mercado y lograr involucrarse de mejor forma con las personas.

En la historia del deporte, este se ha beneficiado por la tecnología y su desarrollo y de la misma manera es afectado por las características de la sociedad industrial, de forma que también pretende cuantificar, especializar y buscar récords, así como el aprovechamiento de los medios de comunicación de masas (García; Puig y Lagardera, 2013). Algunos ejemplos son los dispositivos utilizados para contabilizar tiempos exactos en competencias deportivas en conjunto con cámaras que facilitan la toma de decisiones y resultados. Por otro lado los medios de comunicación permiten que las competencias y actividades deportivas sean reconocidas y seguidas de forma mundial.

Las organizaciones han implementado el uso de internet creando páginas oficiales como es el caso de la página del Comité Olímpico Internacional, la FIFA, la FIA y algunos otros, con lo cual crean contacto directo con sus usuarios, agregando información importante y utilizando medios como Facebook, Twitter, Instagram, para potenciar la comunicación con sus seguidores.

Las aplicaciones o APP, como programas para dispositivos móviles, diseñados para cumplir funciones determinadas y de algún tema específico, también son utilizadas para fines relacionados al ejercicio físico, como ejemplo *Endomondo Sports Traker*, es una aplicación gratuita que presenta formas de hacer ejercicio físico de forma divertida y motivando al usuario (Gottau, 2011).

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

Las redes sociales virtuales son otro ejemplo del desarrollo tecnológico y su aprovechamiento en el área del deporte y ejercicio físico. Algunas empresas han utilizado este medio para promocionar sus productos y servicios y tener comunicación con las personas, para mantenerlos como clientes o para atraer nuevos.

El aprovechamiento de los recursos que ofrece la tecnología, mejora los resultados y potencia el alcance y la difusión que se puede hacer del deporte y el ejercicio físico, para aumentar los usuarios de empresas relacionadas con la Cultura Física, el Deporte y la Recreación y para aumentar el interés de las personas para practicar dichas actividades.

### ***Motivación, influencia, percepciones de páginas, perfiles y grupos en Facebook***

La publicidad y los medios en los que se busca atraer la atención de las personas para que conozcan, practiquen y utilicen un producto, han buscado nuevas formas para lograr atraerlos, es por eso que surge la propuesta de unir la publicidad con el entretenimiento, de esa manera más que imponer publicidad se trata de atraer a las personas (Ramos, 2006), dicha forma de publicidad se ve claramente en las RSV, donde prevalece el entretenimiento en todas sus figuras, con videos, imágenes, eventos y comentarios graciosos o interesantes. Así pues las RSV crecen en número de usuarios y los que ofrecen servicios e información buscan la forma de llegar a más personas y crecer en seguidores y por supuesto mantener el agrado de los que ya siguen sus perfiles, páginas y grupos; es por eso que surge la necesidad de conocer lo que motiva a los usuarios a unirse a una red social virtual y para esto se han hecho estudios que arrojan resultados como que los jóvenes, que son los que más usan las RSV, se conectan principalmente para compartir experiencias, también por el gusto de saber lo que opinan sus amigos de sus actividades y para hacer nuevos amigos (Colás; González y de

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

Pablos, 2013), por eso cuando una página cumple con dichas características aumenta su capacidad de agrado y de motivar a los usuarios a usar su información.



(Imagen 2. Tomado de: <http://www.revistacomunicar.com/indice/articulo.php?numero=40-2013-03>)

Las personas que hacen parte de las RSV tienen necesidades de diverso tipo: afectivas, de reconocimiento, aprobación, conocimiento e información, entre otras. Pero también desean expresar sus opiniones y sus deseos. Esta situación es la que aprovechan aquellos que administran las redes sociales virtuales para ofrecer sus productos: cubrir una necesidad básica de los seres humanos: comunicarse.

Esta es una de las principales razones que Flores (2009) afirma que las redes sociales pueden generar mucha influencia, siempre y cuando se sepa llegar a las masas, para lo que es necesario tener destrezas y habilidades tecnológicas. Pero así como se ofrecen respuesta a necesidades y deseos, las RSV también permiten que la información en internet sea manejada

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

por cualquier persona que se aventure a proporcionarla, lo que puede llegar a sustituir a los profesionales y generar dudas sobre la veracidad y calidad de la información (Sánchez, 2008).

El deporte, como otras muchas manifestaciones de la cultura y las relaciones sociales de los hombres, es un reflejo del momento histórico, social, económico e ideológico en el cual se desarrolla. Su práctica, observación y disfrute, su utilización con fines políticos o de formación son manifestaciones de la misma naturaleza humana. Es claro que este siglo es considerado el siglo del desarrollo de la comunicación y la información y por lo tanto el deporte, la actividad física y el ejercicio no se encuentran ajenos a esta situación y son afectados por los desarrollos (y también problemas) que esta nueva situación genera. La investigación sobre la forma en que las personas fomentan la práctica deportiva hoy debe tener en cuenta los aspectos comunicativos y de intercambio de información en estas redes, ya que hoy es una de las principales manifestaciones de nuestra sociedad.

## METODOLOGÍA<sup>1</sup>

La diversidad de puntos de vista, opciones teóricas y metodológicas que han aportado en la construcción de las ciencias sociales exige el presentar en la metodología, tanto una corta fundamentación epistemológica como la argumentación que soporte la selección del método, las técnicas e instrumentos que se utilizaron en esta investigación.

---

<sup>1</sup> Dentro de los procesos de co-investigación que se vienen realizando en forma conjunta con el director del proyecto, el siguiente apartado del trabajo es una construcción realizada por el Mg. Edwin Arcesio Gómez y es producto de sus reflexiones a partir de los ejercicios investigativos realizados tanto a nivel de pregrado como de posgrado y en forma colectiva con los y las estudiantes.

***Fundamentación Epistemológica***

A partir de los aportes hechos por autores como Dilthey, Heidegger y Gadamer, la hermenéutica deja de convertirse en el método para las ciencias del espíritu a ser una propuesta de tipo filosófico para “comprender” en un sentido “objetivo” dicha realidad (Briones, 1996). Sin embargo, se hace necesario entender tanto los conceptos *comprender* como *objetivo* desde esta perspectiva. En este orden de ideas es claro que el desarrollo de las ciencias sociales se propone hacer de ellas, ciencias comprensivas e interpretativas que tienen un fundamento epistemológico basado en los significados culturales que construyen los pueblos en sus diferentes épocas y contextos.

Desde la anterior perspectiva, la acción fundamental de las ciencias sociales es la búsqueda de la comprensión de las diferentes expresiones humanas, entendiendo éstas no como externas al hombre, sino como parte constitutiva de su experiencia subjetiva. Es importante recordar que hasta ahora la historia y la cultura son primordialmente construcciones humanas y en este sentido la comprensión de los fenómenos supera la descripción de estos, y lleva al investigador a reconstruir fundamentado en una postura teórica y enmarcada en un tiempo y un espacio concretos, los fenómenos que se están investigando.

En palabras de Goldman (1967):

*Las ciencias históricas y humanas no son, como las ciencias físico- químicas, el estudio de un conjunto de hechos exteriores a los hombres, de un mundo en el cual realizan sus actos. Son, por el contrario, el estudio de esta misma acción, de su estructura, de las aspiraciones que las animan y de los cambios que sufre (...) El*

*proceso del conocimiento científico que es en sí un hecho humano, histórico y social implica, cuando se trata de estudiar la vida humana, la identidad parcial entre el sujeto y el objeto del conocimiento. Por esta razón, el problema de la objetividad se presenta de manera diferente entre las ciencias humanas que en la física y en la química (p. 22)*

Referido a la objetividad de este tipo de estudios en ciencias sociales, es claro que ésta no se construye sobre las mismas bases epistemológicas de las ciencias empíricas o positivistas. Aquí la objetividad se determina en función de otros aspectos como las apuestas teóricas que se propone la investigación, el contexto histórico y social sobre el que se soporta la visión de la realidad que se busca conocer, la posibilidad que tiene el método de investigación de abarcar en su totalidad la realidad del fenómeno, entre otros criterios.

En el contexto de esta investigación, más que buscar la objetividad como un fin último del ejercicio, se busca la comprensión de un fenómeno social a partir de la comprensión de ciertas manifestaciones que son estudiadas, analizadas e interpretadas a partir de ciertos marcos teóricos. Metodológicamente, el análisis e interpretación de los fenómenos como categorías de significación cultural, se construyen desde las valoraciones de los sujetos hacia los diferentes eventos que los afectan. Esto se traduce en que en el desarrollo de esta investigación, la pregunta y su método de resolución se comportaron en forma orgánica, es decir, que a medida que se trabajaba, estas se adaptaban y ocupaban su propio nicho, a partir del fundamento teórico que se asumió. En consecuencia, el realizar una investigación desde el terreno de las ciencias sociales, específicamente desde una perspectiva hermenéutica, exigió establecer los aspectos a estudiar e interpretar en el marco de los órdenes comunicativo, físico deportivo y lo cultural en la medida que buscan reconocer que dichas

realidades subjetiva e intersubjetiva que viven los sujetos se convierten en objetivos legítimos de conocimiento científico (Sandoval, 1996).

### ***Sobre la etnografía virtual***

Ante el interés por conocer cómo se configuran ciertas prácticas de carácter comunicativo que tienen implicaciones en los órdenes político y cultural en las RSV (Redes Sociales Virtuales), es indispensable diseñar y realizar una investigación de tipo comprensivo, con un fundamento epistémico hermenéutico, y enfocado en los significados culturales que construyen los sujetos cuando participan de los fenómenos sociales asociados al uso de internet -en forma general y de las redes sociales en forma particular-.

La etnografía en sus orígenes se relacionó con la observación de los fenómenos sociales en su medio habitual; en este sentido se privilegió la observación y la interacción entre el investigador y los sujetos de la investigación en la medida que se consideraban las técnicas más representativas y transparentes porque permitían la observación y sistematización del comportamiento habitual de los actores en sus propios contextos de vida (Mosquera, 2008). En este sentido los etnógrafos entendían la necesidad de participar en forma intensa en el medio social a estudiar.

Con la masificación del uso de las tecnologías de la comunicación y la información por parte de la sociedad humana a partir de la segunda mitad del siglo XX, los estudios de tipo social en estos escenarios exigen una revisión de los presupuestos sobre los cuales se accede a los sujetos y sus manifestaciones, en la medida que estos trascienden los escenarios físicos enmarcados en un tiempo y un espacio claramente delimitado. En este sentido autores como Hine (2004), Mosquera (2008) y Reguillo (2012) hacen evidente la necesidad de repensar los

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

procesos de observación, sistematización e interacción entre el investigador y los sujetos de la investigación en el escenario virtual. A partir de los estudios y desarrollos logrados por Hine (2004) se parte de la base que la etnografía virtual permite alcanzar: “un sentido enriquecido de los significados que va adquiriendo la tecnología en las culturas que la alojan o que se conforman gracias a ella” (p. 17). En coherencia con lo planteado por la autora, realizar investigaciones etnográficas teniendo como objeto de estudio comunicaciones mediadas por computador abre la posibilidad de enriquecer las reflexiones acerca de lo que significa interactuar en este tipo de escenarios al ganarse simetría en la exploración pues el investigador emplea los mismos medios que sus informantes (Hine, 2004).

Al reconocer al ciberespacio como un lugar en el que se actúa (Hine, 2004) es posible desarrollar estudios acerca de lo que allí se hace, por qué se hace y en qué términos, por medio de interacciones de distinta naturaleza: intercambio de correos electrónicos con los participantes, entrevistas electrónicas por video-conferencia y planteamiento de preguntas a grupos amplios (Hine, 2004. pp. 33-34) o a individuos. Se podría concluir que el método etnográfico virtual se caracterizaría por la permanencia y seguimiento por parte del investigador en los escenarios de interacción-comunicación que se establecen a partir del espacio virtual, que se complementa con el análisis de los contenidos de las páginas y de las discusiones, así como con las muestras cruzadas entre otro tipo de manifestaciones que se presenten en dicho escenario.

La propuesta investigativa que se desarrolló se concentró en la identificación de diversas estrategias de recolección de información que se adaptaron al escenario de las redes sociales virtuales, algunas de ellas fueron adecuaciones de instrumentos y técnicas desarrolladas por aquellos investigadores que han trabajado en estas temáticas (Morató,

2008; Castell, 1999; Erazo & Muñoz, 2007; Aguilar & Hung, 2010; Gómez & Londoño, 2012; García, Gómez & Londoño, 2013; Mosquera, 2008).

A partir de la revisión de los antecedentes se identificaron diferentes métodos y estrategias aplicadas a los escenarios virtuales, sin embargo y en coherencia con la pregunta de investigación y los objetivos del estudio se privilegió la observación no participante como técnica central (Instrumento 1). Conforme avanzó el proceso de recolección de la información se construyeron instrumentos para sistematizar las observaciones (Instrumento 2) y generar los procesos de interpretación de los resultados del seguimiento a la luz de los referentes teóricos (Instrumento 3).

Ejercicios previos de investigación indican que se hace necesario aclarar que no es adecuado identificar –de entrada- a los sujetos de la investigación sobre la base de los perfiles a los cuales se hace seguimiento como individuos con una clara identidad off line. La red social Facebook presenta tres formas o modalidades de presentación en su estructura: perfil, grupo y página<sup>2</sup>. El *perfil* fundamentalmente corresponde a la página que crea cada persona y que sirve para establecer relaciones con otros individuos. Sin embargo, un usuario de la Red puede crear un *grupo* (o comunidad), que es la unión de varios perfiles en dónde se comparten intereses comunes. Los grupos se constituyen, al igual que en la dinámica off line a partir de intereses, eventos, necesidades, etc. Por último y en función de las nuevas utilidades comerciales, políticas y de comunicación estratégica que se ha venido estableciendo en esta Red, se establecen las *páginas* de productos y organizaciones. En dicha página se presenta un producto, servicio, organización o personalidad de elevado

---

2 El siguiente apartado es una adaptación de la información que se presenta en la página: [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

reconocimiento social. Este tipo de cuenta es usado para compartir un gran volumen de información y llegar a un alto número de usuarios, por lo que muchas veces este tipo de páginas tiene ciertas características de tipo comercial, y en el caso específico de la investigación se asocia más al marketing.

A partir de la identificación y descripción básica de los diferentes perfiles, grupos y páginas, se establece una dinámica de seguimiento de las diferentes publicaciones que se producen en estos espacios y las interacciones que se establecen. En el caso específico de esta investigación, se revisaron páginas, perfiles y grupos en dónde se hacía fomento de deportes y actividades físicas específicas. Un criterio clave de este proyecto fue que hacer el seguimiento y el análisis de las publicaciones permitieran establecer la relación entre los procesos de comunicación y el fomento del ejercicio físico.

El énfasis en la recolección inicial de la información se centró en:

Páginas, perfiles y grupos relacionados con prácticas de ejercicio físico como deportes o lugares que prestan servicios y pretenden unir a más personas o las personas que ya practican puedan encontrar un lugar en el cual compartir sus experiencias, conocimientos, preguntas e incluso enterarse de eventos de interés. Después se eligen un grupo, un perfil y una página con bastante interacción de los usuarios y publicaciones continuas.

***Criterios de inclusión-exclusión<sup>3</sup>***

En la parte inicial del proceso investigativo, se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

a. Grupos, páginas y Redes que fomenten actividades de carácter físico y deportivo, no de forma exclusiva, pero si con un alto nivel de pertinencia e importancia.

b. Que en dichas páginas se presentará un mínimo de 3 publicaciones semanales relacionadas con las temáticas de la investigación.

Para la presente investigación se estableció un primer ejercicio de revisión abierta de diferentes páginas, grupos y perfiles en dónde se comunicara sobre estos temas. Este ejercicio dio paso a la identificación de aquellos grupos, páginas y perfiles de Facebook relacionados con la Cultura Física, Deporte y Recreación que cumplieran con los criterios de inclusión. Además, se tuvo en cuenta que sus procesos comunicativos se establecieran con usuarios de Bogotá – Colombia. Por último y como parte del ejercicio de interpretación más complejo, se eligió un perfil, una página y un grupo con el mayor y permanente movimiento en sus publicaciones.

***Técnica e instrumentos***

A partir del trabajo conjunto con los investigadores –tanto el director de los proyectos, como los investigadores en formación- se construyeron las siguientes técnicas e instrumentos para la recolección de la información:

---

<sup>3</sup> Los anteriores criterios se establecen en forma general, en el desarrollo de los diferentes proyectos se establecen criterios más específicos.

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

**Observación no participante:** Esta técnica es propia de la etnografía en general, pero tiene ciertas características específicas que se derivan de su utilización en los escenarios virtuales, las cuales ya fueron explicadas en líneas anteriores. Sin embargo es importante indicar que lo que busca este tipo de proceso es realizar una revisión inicial de las páginas, perfiles y grupos para comprender la dinámica de funcionamiento y publicación: tipo de comentarios y publicaciones, dinámica de interacción, tipo de lenguajes y narrativas, etc. Este ejercicio se apoyó en el uso de una matriz de seguimiento y consignación de información (Anexo 1) que sigue las orientaciones metodológicas construidas en forma conjunta. Aunque utiliza la infraestructura de la plataforma EXCEL, para realizar un seguimiento propio de los escenarios tecnológicos, es claro que en sus elementos fundamentales se comporta como un diario de campo. Teniendo en cuenta que este tipo de instrumentos son comunes a la totalidad de los procesos investigativos que se vienen realizando se presenta su funcionamiento:

| imagen                                                                              | Descripción                                                                                                                     | Personas vinculadas                                                         | link                                                                                                              | tipo de archivos         | fecha de creación |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|
|  | Grupo dedicado a la calistenia y Street workout toda la gente de habla hispana bienvenida a esta comunidad de deporte callejero | 16195 miembros al 25 de septiembre 2014 - 17480 miembros al 24 de noviembre | <a href="https://www.facebook.com/groups/4890007158755019/">https://www.facebook.com/groups/4890007158755019/</a> | Imágenes, videos, fotos, |                   |

(Imagen 3: Ejemplo del instrumento usado para recoger los datos básicos.)

A partir de este proceso de caracterización, se procedió a realizar el seguimiento constante de las páginas, grupos y perfiles, desarrollando la segunda parte del instrumento:

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

| Publicación                                                                       | fecha                       | indicadores               | relación                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | soporte teórico                                                                                                                                                                                             | categoría                            | categorías emergentes | interpretaciones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Video de 24 Septiembre      | 34 comentarios, 223 likes | Es un video de alguien haciendo ejercicio con un alto nivel de complejidad. Los comentarios tienen que ver más con el gusto y la aceptación que con la corrección                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                             | Reconocimiento, valoración positiva. |                       | Se observa que en este grupo de Facebook es evidente el reconocimiento a las personas que realizan ejercicios de gran complejidad además en los comentarios se evidencia el apoyo y la motivación que varios obtienen al ver ejercicios que aún no pueden hacer, pero que viendo estos videos de otros usuarios quieren aprender a hacer. |
|  | Video de 25 Septiembre      | 51 comentarios, 23 likes  | En el video un joven hace un ejercicio y lo carga en video, pidiendo consejo para mejorarlo. Los comentarios se refieren a la mejora en el ejercicio                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             | Apoyo y corrección                   |                       | A través de video de personas que quieren realizar un ejercicio pero no lo han logrado aún y van en el proceso, se generan vínculos de amistad entre los usuarios del grupo que comparten sus video esperando apoyo y corrección y los demás usuarios que brindan respuesta a estas necesidades.                                          |
|  | Comentario de 23 Septiembre | 6 comentarios, 0 likes    | Comentario donde pide consejos para subir de peso, los comentarios le dan opciones desde sus experiencias, diciendo que coma muchos carbohidratos o que haga que ver la forma de entrenamiento que tiene para ver la dieta, también le indican que se mejor que haga gym para poder subir de peso pues con 26 se... | Frente al intercambio de experiencias, el autor LOZANO 2009, dice que una red social es un grupo de personas que crean vínculos que permiten generar alguna clase de vínculos que permiten formar sociedad. | Información, consejos                |                       | En este grupo es constante las publicaciones pidiendo consejos o que les compartan información, sin embargo se evidencia que las respuestas son realizadas desde la experiencia y sin conocimientos profesionales o científicos que aporten a sus inquietudes y aunque uno de los administradores ha echo algunos aportes de tipo...      |
|  | Video de 23 Septiembre      | 7 comentarios, 60 likes   | Video comico sobre un personaje entrenador de gym que exige de forma compulsiva, los...                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             | Diversión                            |                       | Pues los usuarios del grupo se han mostrado exigentes y no aceptan cuando las publicaciones no son coherentes con el tema de SVI, existen algunas excepciones...                                                                                                                                                                          |

(Imagen 4: Ejemplo del instrumento de recolección de la información, creación propia.)

Este instrumento cumple la función de sistematizar los procesos de observación que realiza el (los) investigador (es) en la ventana de tiempo seleccionada, la cual fue de 5 semanas. La función de este instrumento es consignar aquellas publicaciones que son significativas y tienen relación con las problemáticas investigadas. En este instrumento se realiza un primera análisis de tipo descriptivo e individual (por cada publicación) En dicho análisis se hizo una descripción de los eventos (Qué se publicó) los comentarios (Qué se dice) y la forma (Cómo se dice) de los eventos seleccionados.

Por último, la información consignada en este instrumento permite realizar un análisis de carácter interpretativo y de segundo nivel (meta-análisis) de las diferentes publicaciones a la luz de los conceptos y categorías teóricas que se vinieron identificando y reconstruyendo en el marco teórico. De igual forma, esta parte del instrumento busca establecer en forma conjunta las categorías previamente identificadas en el marco teórico que tienen relación con la investigación y que se hacen evidentes en la descripción que se realiza. De igual forma, se busca establecer si hay categorías emergentes a la luz del seguimiento realizado. Por último,

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

el investigador deberá realizar un último nivel de interpretación que busca unificar las descripciones realizadas y que se presentan en los resultados de esta investigación.

### ***Elementos básicos del plan de análisis***

Sobre las bases conceptuales y metodológicas del análisis interpretativo hermenéutico<sup>4</sup>, acorde con la investigación, el seguimiento realizado permitió realizar una selección de aquellas publicaciones que cumplieran con los criterios identificados para cada proyecto, enmarcados en la pregunta y objetivos de investigación. Desde esta perspectiva, el ejercicio de descripción y análisis interpretativo buscó la contrastación entre la información obtenida en forma empírica frente a lo identificado desde la perspectiva teórica.

Luego de la realización de los ejercicios de descripción individual de cada producto (publicación), se estableció el ejercicio de síntesis de las diferentes publicaciones, buscando la caracterización de elementos comunes (desde la perspectiva teórica). Por último y utilizando como referencia la construcción teórica previa, se procedió a realizar la interpretación final.

### ***Momentos***

Aunque se presentan en forma secuencial, el ejercicio investigativo exigió que en algunos momentos su desarrollo se hiciera en forma paralela y hasta recurrente (regresando y volviendo a recuperar momentos previos):

---

<sup>4</sup> La anterior expresión es una construcción realizada en forma conjunta por Gómez & Londoño, 2012; García, Gómez & Londoño, 2013 producto de los ejercicios previos de investigación realizados en estos escenarios.

1) Búsqueda bibliográfica para estructurar las categorías de análisis. Esta etapa se realizó de manera paralela al desarrollo de la investigación, lo cual permitió darle un carácter orgánico a la pregunta y definir nuevos aspectos de **indagación**.

2) Definición de la población sujeto del estudio e identificación unidades de análisis y trabajo, siguiendo un ejercicio de descripción. Esto se hizo por medio de un **seguimiento** a páginas en Facebook que fueron identificadas por recomendación o por referencia en páginas de los investigadores, o por conocimiento de las publicaciones que se realizan en ellas.

3) Contacto<sup>5</sup> y seguimiento a los grupos, perfiles y páginas a las cuales se realizó un proceso de **interacción** que permitió identificar sus prácticas tanto comunicativas como asociadas a los procesos de movilización y activismo. Se buscó la caracterización de sus participantes, en especial de aquellos que tuvieran una mayor actividad en la red social Facebook.

4) Luego de consolidar la información desde las categorías de análisis se realizó el ejercicio de **interpretación** de los soportes del proceso de seguimiento de dichas páginas.

5) Al tener saturadas las categorías se procedió a realizar un **análisis interpretativo de carácter hermenéutico** para delimitar y contrastar la información teórica recolectada con los resultados del trabajo de campo.

---

<sup>5</sup> Cuando se habla aquí de CONTACTO, nos referimos a la vinculación del perfil del investigador al grupo de seguidores de dicha página, perfil o grupo. No se realizó otro tipo de vinculaciones: encuentros personales, correos electrónicos, etc., en el entendido que todas las personas que publican en Facebook entienden y asumen que lo que publican en dichos escenarios es público, ya que siempre se trabajó sobre aquellas publicaciones etiquetadas como públicas, en la medida que no establezcan protocolos de privacidad.

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

6) Redacción del informe final para presentar los resultados ante la comunidad académica lo que permitirá divulgar los hallazgos en la sociedad.

## RESULTADOS

Para la presente investigación se observaron siete grupos, seis páginas y cuatro perfiles de Facebook relacionados con la Cultura Física, Deporte y Recreación y que vinculan usuarios de Bogotá - Colombia, de los cuales se eligió un perfil, una página y un grupo con el mayor y permanente movimiento en sus publicaciones.

El **perfil** observado fue *Fitness Colombia Entrenamiento Funcional*, la **página** fue *Drift Trike Bogotá Sur* y el **grupo** *Street Workout Latino*, en los tres casos la cantidad de usuarios vinculados supera las Dos Mil subscripciones al mes de Septiembre de 2014, como se muestra a continuación:

|                 | <i>PERFIL</i>                            | <i>PÁGINA</i>          | <i>GRUPO</i>          |
|-----------------|------------------------------------------|------------------------|-----------------------|
| <i>NOMBRE</i>   | Fitness Colombia Entrenamiento Funcional | Drift Trike Bogotá Sur | Street Workout Latino |
| <i>USUARIOS</i> | 3663                                     | 2712                   | 16195                 |

(Tabla 1: Número de usuarios vinculados al mes de Septiembre 2014)

Se hizo un seguimiento durante 5 semanas a las tres categorías elegidas en Facebook (perfil, página y grupo), registrando cerca de 5 publicaciones de cada una por semana, debido a que este número es el promedio en el que se realizan publicaciones en Fitness Colombia y en Drift Trike Bogotá, mientras que en Street Workout Latino, en la semana se pueden

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

superar las 100 publicaciones, así que se eligieron las 5 más importantes de la semana para realizar el seguimiento.

Para el seguimiento de las publicaciones se utilizó un instrumento de recolección de información que permite un análisis en tres niveles, donde el primer nivel se utiliza un cuadro para llevar el registro de los pantallazos con un número que las identifica y con el cual se guarda en una carpeta para poder hacer uso de ellas cada vez que sea necesario y no solo la imagen de la publicación sino también de los comentarios y respuestas que surgieron en torno a ella, a continuación en este instrumento se permite la descripción de las publicaciones, consiste en una tabla donde añade un pantallazo de la publicación junto a información importante como fecha, indicadores tales como veces compartido, número de likes y número de comentarios, también se describe la publicación y los comentarios, además de eso en la tabla hay un espacio para la descripción teórica de autores que hablan de información relacionada con lo que se evidencia en dicha publicación; para el análisis en segundo nivel la tabla también permite clasificar la publicación en unas categorías, añadir categorías emergentes en caso de surgir; finalmente el análisis en tercer nivel permite realizar interpretaciones de los datos recogidos.

| Publicación                                                                         | fecha         | indicadores |        |       | relación                                                                                                                                                | soporte teórico                                                                                                                    | categoria   | categorias emergentes                                         | interpretaciones                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|--------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |               | Comp        | Coment | Likes |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                    |             |                                                               |                                                                                                           |
|  | 15 de octubre | 0           | 18     | 9     | Publicación de un integrante preguntando si los demás han obtenido resultados al trabajar pierna una vez a la semana y sin peso, lo que contestan dicen | para las personas es más fácil animarse a practicar algún deporte o ejercicio físico si tiene un grupo que lo apoye (Hyman, 2013), | Informacion | añaden imágenes de rutinas para ejercicio de piernas sin peso | Las publicaciones están en permanente búsqueda de personas que compartan sus necesidades y puedan ofrecer |

(Tabla 2: ejemplo del instrumento de recolección)

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

Con dicho instrumento se recolectó información en las semanas del 22 de Septiembre de 2014 hasta la semana del 26 de Octubre de 2014, haciendo pantallazos de las publicaciones, guardándolos en carpetas y llenando el instrumento de recolección de información con cada ítem.

Las publicaciones recolectadas son las siguientes; para la página Drift Trike Bogotá Sur:

| Fecha                | Publicación                                                                                                                                                                                            | Comp | Comn | Likes |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|
| <b>24 Septiembre</b> | Comentario indicando que CM& los acompañará en una jornada e invita a todos a participar, los comentarios son de apoyo.                                                                                | 1    | 5    | 22    |
| 30 Septiembre        | Invitación a un evento para practicar todos juntos                                                                                                                                                     | 0    | 0    | 22    |
| 5 Octubre            | Video del momento de salida de una competencia entre dos personas                                                                                                                                      | 0    | 0    | 6     |
| 5 Octubre            | Video que comparte la página sobre una persona derrapando en su trike                                                                                                                                  | 0    | 0    | 17    |
| 5 Octubre            | Video que comparte la página de uno de los participantes en uno de los eventos que han realizado, en el video se muestra a un pequeño grupo de personas saludando desde sus trikes                     | 0    | 0    | 23    |
| 6 Octubre            | Imagen compartida por la página que muestra dos mujeres muy bonitas en sus trikes                                                                                                                      | 0    | 0    | 30    |
| 6 Octubre            | Video compartido por la página donde muestra una zona de espuma por donde pasan unos trikeros                                                                                                          | 0    | 0    | 8     |
| 6 Octubre            | Imagen compartida desde otra página, donde indican que es importante usar equipo de seguridad para practicar este deporte                                                                              | 0    | 0    | 14    |
| 7 Octubre            | Fotos de un evento realizado en otro país                                                                                                                                                              | 0    | 0    | 19    |
| 9 Octubre            | Imagen invitando a un evento que realizarán, los comentarios son para pedir información y uno de ellos preguntando la fecha 11-9?, ya que la publicación es hecha en octubre y la fecha no es correcta | 0    | 4    | 12    |
| 12 Octubre           | Video de la competencia realizada en Duitama, donde se atraviesa un perrito que asustado corre de lado a lado hasta poder salir de la carretera, el                                                    | 0    | 1    | 29    |

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

|            |                                                                                                                                                |   |   |    |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|
|            | comentario del video indica, tener cuidado con los perritos en las competencias.                                                               |   |   |    |
| 13 Octubre | Fotos de la premiación que se entregó al segundo puesto de la valida nacional realizada en Duitama, el cometario realizado es de felicitación. | 2 | 1 | 41 |
| 14 Octubre | Video compartido de un corredor de trike de Brasil donde está derrapando.                                                                      | 0 | 0 | 6  |
| 16 Octubre | Video de una nota que se presentó en caracol tv, donde destacan a las mujeres que practican drift trike                                        | 0 | 3 | 15 |

(Tabla 3: Resultados para la página Drift Trike Bogotá Sur)

Las publicaciones recolectadas para el perfil Fitness Colombia Entrenamiento Funcional son las siguientes:

| Fecha         | Publicación                                                                                                                                                                                                        | Comp | Comm | Likes |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|
| 18 Septiembre | Video que muestra el centro fitness con personas realizando ejercicios, los comentarios son de aceptación y una breve conversación entre la dueña del perfil y los participantes                                   | 22   | 12   | 110   |
| 21 Septiembre | Publicación de otro perfil que invita a un evento, Fitness Colombia indica que le gusta y deja su correo para recibir más información al igual que los demás comentarios son de personas interesadas en el evento. | 1    | 3    | 6     |
| 27 Septiembre | Video de una clase personalizada a una niña que es actriz y modelo, las personas que comentan reconocen el trabajo de la profesora y de la alumna, Fitness Colombia responde a todos los comentarios.              | 4    | 13   | 57    |
| 27 Septiembre | Imágenes de la parte final de una sesión de entrenamiento, informando de sus beneficios, el comentario indica que le gusta.                                                                                        | 2    | 1    | 49    |
| 28 Septiembre | Invitación a un evento, los comentarios son de una persona que quiere saber si encuentra una sede en su ciudad a lo que tiene una respuesta afirmativa                                                             | 2    | 4    | 22    |
| 1 Octubre     | Publicación de uno de los instructores del centro de acondicionamiento, dando a conocer su perfil                                                                                                                  | 0    | 1    | 4     |

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

|            |                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |     |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-----|
|            | profesional, Fitness Colombia comenta diciendo que es un excelente profesional quien los guía.                                                                                                                                                   |    |   |     |
| 2 Octubre  | Publicación de uno de los instructores, indicando que Fitness Colombia es un lugar ideal para cumplir objetivos. Fitness Colombia indica que le gusta la foto.                                                                                   | 1  | 1 | 4   |
| 4 Octubre  | Publicación de una instructora para invitar a una clase de cardiobox y rumba latina                                                                                                                                                              | 0  | 0 | 21  |
| 5 Octubre  | Publicación de un instructor invitando a conocer sobre alimentos que cuidan el corazón.                                                                                                                                                          | 0  | 0 | 11  |
| 6 Octubre  | Publicación de un instructor invitando a conocer sobre la condición física para evitar lesiones                                                                                                                                                  | 1  | 0 | 7   |
| 7 Octubre  | Video de entrenamiento en suspensión mostrando un poco el trabajo que hacen en el centro de acondicionamiento físico, los comentarios son de aprobación y preguntando donde realizan los entrenamientos o si son solo videos                     | 0  | 2 | 47  |
| 7 Octubre  | Video de una instructora realizando ejercicios de abdomen en el centro de acondicionamiento, comentando que lograrlo es cuestión de disciplina, dedicación, compromiso, decisión, a la vez incentiva a iniciar acompañados de dicha instructora. | 25 | 2 | 100 |
| 10 Octubre | Imagen publicada por uno de los entrenadores, incentivando a entrenar en dicho lugar, esta imagen ya la había colocado antes.                                                                                                                    | 0  | 0 | 7   |
| 14 Octubre | Publicación de uno de los entrenadores acompañado de un comentario dando importancia a tres palabras disciplina, paciencia, constancia.                                                                                                          | 1  | 0 | 9   |
| 16 Octubre | Video de una entrenadora realizando un ejercicio, los comentarios son de admiración y la entrenadora y administradora de la página responde a cada comentario.                                                                                   | 0  | 5 | 9   |
| 16 Octubre | Imagen de una de las entrenadoras y administradora de la página con comentario indicando que en el centro fitness se pueden cumplir objetivos y en compañía de profesionales.                                                                    | 1  | 0 | 9   |
| 18 Octubre | Publicación de un evento de Pilates al que se pueden inscribir y obtener información.                                                                                                                                                            | 1  | 2 | 2   |
| 18 Octubre | Imagen invitando a clases de cardio box en el cc sabana, gratis, dirigido por fitness Colombia, cada Domingo                                                                                                                                     | 2  | 0 | 25  |

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

(Tabla 4: Resultados para el perfil Fitness Colombia Entrenamiento Funcional)

Las publicaciones recolectadas para el grupo Street Workout Latino son las siguientes:

| Fecha         | Publicación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Comp | Comm | Likes |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|
| 23 Septiembre | Comentario de una persona que pide consejos para subir de peso, los comentarios le dan opiniones desde sus experiencias, diciendo que coma muchos carbohidratos o que hay que ver la forma de entrenamiento que tiene para ver la dieta, también le indican que es mejor que haga gym para poder subir de peso pues con sw se demoraría mucho, el usuario responde con comentarios de agradecimiento por la ayuda. | 0    | 6    | 0     |
| 23 Septiembre | Video cómico sobre un personaje entrenador de gym que exige de forma compulsiva, los comentarios indican que les parece gracioso y que se sienten representados con el video                                                                                                                                                                                                                                       | 0    | 7    | 60    |
| 24 Septiembre | Es un video de alguien haciendo ejercicio con un alto nivel de complejidad. Los comentarios tienen que ver más con el gusto y la aceptación que con la corrección                                                                                                                                                                                                                                                  | 0    | 34   | 223   |
| 24 Septiembre | Se presenta el video de un niño con posible parálisis cerebral, realizando un ejercicio de fuerza en el gimnasio, los comentarios son de reconocimiento y diciendo que todo está en la mente, nada es imposible y que ahora están más motivados a continuar y mejorar.                                                                                                                                             | 0    | 33   | 258   |
| 25 Septiembre | En el video un joven hace un ejercicio y lo carga en video, pidiendo consejo para mejorarlo. Los comentarios se refieren a la mejora en el ejercicio                                                                                                                                                                                                                                                               | 0    | 51   | 23    |
| 2 Octubre     | Comentario de un individuo con ganas de iniciar en SW, pregunta sobre lo que motivo a los demás a iniciar. Las respuestas indican motivaciones como alternativas para ejercitarse, comentarios de otras personas, videos, los trucos, desahogarse, un amigo.                                                                                                                                                       | 0    | 15   | 3     |
| 2 Octubre     | Comentario de uno de los administradores indicando el buen uso que se debe dar a la página, el comentario de uno de los integrantes del grupo es de apoyo y los demás se manifiestan dando like al comentario y la respuesta.                                                                                                                                                                                      | 0    | 1    | 51    |

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |     |    |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|----|
| 4 Octubre  | Video que muestra un ejercicio bastante complejo. Los comentarios son jocosos indicando que no sabían que eso se podía hacer e indicando que lo practicarán.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0 | 8   | 50 |
| 4 Octubre  | Opinión de un integrante mostrando su molestia porque el sw se ha vuelto moda para algunas mujeres que no entienden la pasión que genera dicho deporte, los comentarios apoyan la noción y algunos indican que no importa porque la moda pasa y se quedan lo que de verdad les gusta.                                                                                                                                                                              | 0 | 20  | 20 |
| 5 Octubre  | Imagen donde se muestra el cambio de una persona que tenía sobrepeso y ahora es sex-symbol, los comentarios son de personas que cuentan que tuvieron un cambio similar en su peso.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0 | 6   | 35 |
| 8 Octubre  | Comentario de una de las participantes del grupo preguntando la cantidad de repeticiones que logran en fondos en paralelas, varias personas contestan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0 | 74  | 25 |
| 8 Octubre  | Video que sube un integrante del grupo, donde muestra a una muchacha haciendo un ejercicio, que hace por primera vez, los comentarios son de ánimo y uno de ellos le hace críticas y le dice que no sea conformista, a lo que otros responden inconformes con el comentario y apoyando a la mujer.                                                                                                                                                                 | 0 | 16  | 91 |
| 11 Octubre | Video de una mujer haciendo street workout, de fondo suena una canción, el que publica pregunta por el nombre de la canción, a lo que las respuestas le dan nombres falsos y uno de ellos dice que para qué suben videos para preguntar por canciones y que nada aporta con esas publicaciones, finalmente uno le da el nombre de la canción y otro dice que los que practican street workout style entienden bien la razón por la que piden nombres de canciones. | 0 | 32  | 72 |
| 11 Octubre | Publicación de una persona que indica que para él sus cayos son trofeos, a lo que contestan varios haciendo chascarrillos del asunto y uno de ellos le indica el agarre correcto de las barras y otro de los peligros de los cayos en las barras.                                                                                                                                                                                                                  | 0 | 25  | 64 |
| 12 Octubre | Video de dos personas haciendo street workout, los comentarios son felicitándolos por el trabajo, hasta que un miembro los insulta por delgados y diciendo que son indígenas, a lo que varios miembros responden en defensa de las personas                                                                                                                                                                                                                        | 0 | 154 | 70 |

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |    |     |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-----|
|            | del video y finalmente piden al administrador que elimine del grupo al que ofendió, el administrador responde de inmediato eliminándolo.                                                                                                                                                                       |   |    |     |
| 15 Octubre | Publicación de un integrante preguntando si los demás han obtenido resultados al trabajar pierna una vez a la semana y sin peso, lo que contestan dicen que es difícil pero se puede lograr con buena alimentación y por lo menos trabajo de 3 veces a la semana, mejor aún con peso y añaden algunas rutinas. | 0 | 18 | 9   |
| 16 Octubre | Imagen de una mujer llamativa posando, no se observa ninguna relación con el tema del grupo, no recibe ningún like ni comentario.                                                                                                                                                                              | 0 | 0  | 0   |
| 17 Octubre | Publicación de un integrante con fotos de un conocido de él, al que está guiando para entrenar en street workout, la persona de las fotos esta en sobre peso, los comentarios que recibe son de apoyo y algunos indican que esto los motiva más para entrenar.                                                 | 0 | 19 | 104 |
| 18 Octubre | Video de un individuo haciendo un ejercicio y pidiendo consejos, los demás comentan indicando como puede mejorar la técnica del movimiento y algunos le dan consejos adicionales para que mejore la fuerza realizando ejercicios distintos.                                                                    | 0 | 15 | 11  |
| 19 Octubre | Imagen con una frase, que agrega un integrante, refiriéndose a que el mundo perfecto lo hace la música, el gym y el trabajo duro, esta persona aclara que aunque el grupo es de sw, agrega la imagen para quienes también practican gym, a lo que algunos apoyan y otros dicen que mejor el sw.                | 0 | 12 | 97  |
| 23 Octubre | Imagen divertida que muestra la reacción de la gente ante alguien que no bebe alcohol, los comentarios son de personas que se sienten identificadas y apoyan la idea de la imagen, algunos pocos comentarios muestran su opinión ante el tema diciendo que no se debería ir a extremos de ser antisocial.      | 0 | 57 | 390 |
| 25 Octubre | Foto de la persona que la comparte realizando un ejercicio de complejidad alta, los comentarios son indicando que les parece muy bueno lo que hace y le muestran admiración por ser muy bueno, incluso uno le pide consejos para otro movimiento.                                                              | 0 | 15 | 170 |

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

|            |                                                                                                                                                                                                             |   |    |     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-----|
| 26 Octubre | Video de la persona que lo publica realizando un ejercicio un poco divertido de barra en barra, los comentarios son expresando que les gusta, y un comentario de una persona diciendo que eso es muy fácil. | 0 | 17 | 122 |
| 26 Octubre | Video de la persona que lo publica, realizando un ejercicio con cierta complejidad, los comentarios son indicando que les gusta, diciendo que está bien echo e incentivando a conocidos a hacer ese truco.  | 0 | 11 | 45  |
| 26 Octubre | Imagen que muestra un comentario sobre ganas de entrenar después de un día de descanso, los comentarios indican que les gusta y que no están de acuerdo con los que creen no necesitar descanso.            | 2 | 7  | 106 |

(Tabla 5: Resultados para el grupo Street Workout Latino)

Se registró crecimiento en el número de usuarios pertenecientes a los tres elementos observados, el cual se muestra a continuación.

|                              | PERFIL                                         | PÁGINA                    | GRUPO                    |
|------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| NOMBRE                       | FITNESS COLOMBIA<br>ENTRENAMIENTO<br>FUNCIONAL | DRIFT TRIKE BOGOTÁ<br>SUR | STREET WORKOUT<br>LATINO |
| USUARIOS AL 18<br>SEPTIEMBRE | 3663                                           | 2712                      | 16195                    |
| USUARIOS AL 20<br>NOVIEMBRE  | 4771                                           | 2858                      | 17480                    |

(Tabla 6: Registro de crecimiento en número de usuarios de Septiembre a Noviembre 2014)

## DISCUSIÓN

### *Red Social*

En la observación del grupo, el perfil y la página de Facebook, se evidencian diferencias significativas en las formas de expresión y comunicación de cada una, por lo que es necesario tenerlas en cuenta para responder la pregunta problema.

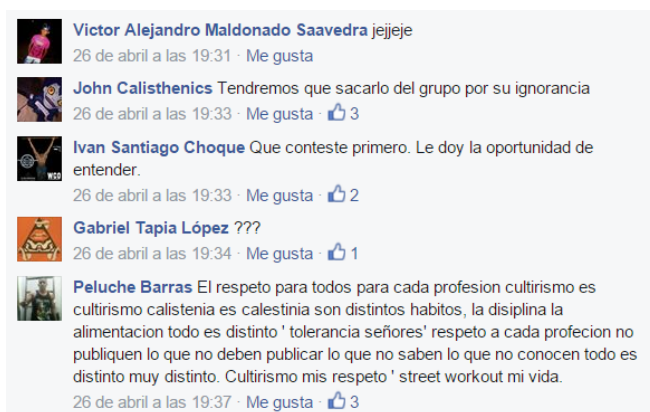
Las redes sociales se caracterizan principalmente por crear vínculos entre las personas, como un lazo de comunicación de ida y vuelta (Cárdenas, 2002), en los recursos observados se trata de mantener dicha comunicación, sin embargo, es evidente que no se logra plenamente y aunque en el caso del grupo, se acerca bastante, aún es limitado ya que la comunicación necesita de la utilización de palabras, lo cual se hace fácil de usar en la cotidianidad, pero que se limita al escribirlas en un comentario de Facebook, ya que la cantidad de palabras que se presentan en los comentarios es reducida y no necesariamente reflejan la totalidad de las opiniones de los internautas.



(Imagen 5: Ejemplo de la comunicación con pocas palabras y la dificultad para entenderlas.)

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

En la observación, *el grupo* permite mayor comunicación entre sus integrantes ya que da un mismo nivel a todos sus miembros, donde todos pueden publicar y recibir comentarios; mientras que en la página y el perfil se limita aún más la comunicación, debido a que existe una jerarquía que diferencia a los administradores de los seguidores y esto es aprovechado para hacer publicaciones que se caracterizan por buscar seguidores y ofrecer un producto. Al observar la limitada comunicación que se presenta en las herramientas que fueron objeto de esta investigación (perfil, página y grupo), se podría decir que no cumplen con las características de una red social, sin embargo existen otras características que se evidencian de forma importante: Lozares (1996) plantea que las personas que hacen parte de dichos grupos, comparten algo en común, un interés específico y la estructura del grupo influye sobre el comportamiento de los integrantes; en cada publicación presente se sigue una línea de comportamiento establecida por el grupo general y en la que si alguien no cumple con ciertas reglas, entonces no es aceptado por los otros miembros y puede no permitírsele seguir siendo parte de dicha red.



(Imagen 6: Ejemplo del comportamiento de usuarios para mantener las reglas.)

Si bien es cierto que no se puede llamar red social a cualquier lista de individuos, es necesario precisar que las herramientas observadas cumplían con un criterio importante que según Lozano & Cadavid (2009), distinguen a una red social de un simple grupo de personas; en una red surge el intercambio de experiencias sobre temáticas relacionadas al contexto en el que se encuentran, y es justamente en las experiencias, en lo que se basan la página, grupo y perfil de los que se hace mención; sin embargo, como se menciona anteriormente, existen grandes diferencias, sin embargo es común a los tres tipos de publicación que existen en Facebook el relatar y comentar las experiencias de los individuos. En *el grupo* cada usuario manifiesta sus experiencias y los demás responden con juicios de valor o consejos desde lo que ellos también han experimentado. En *la página*, se comparten videos e imágenes de experiencias vividas en eventos realizados recientemente por los miembros y se enfoca en incentivar a las personas a participar de nuevas actividades programadas y de forma presencial. En *el perfil*, es el administrador quien comparte las experiencias de personas que usan sus servicios.

Con las observaciones dichas anteriormente se puede decir que *el perfil* no actúa como una red social, es un elemento que ha utilizado la organización Fitness Colombia para darse a conocer y aumentar sus seguidores y posibles clientes, animándolos a hacer parte de forma presencial en su centro de acondicionamiento. Mientras tanto *la página* tampoco cumple con lo esperado para ser una red social, pero si es una herramienta muy bien usada para conformar una red social no virtual, fortaleciendo el vínculo entre sus miembros y llamando la atención de más personas para que se unan y aprendan o practiquen con ellos el drift trike. Por último *el grupo*, sí se comporta como una red social, estableciendo vínculos entre sus miembros, basándose en la comunicación, compartiendo experiencias y opiniones.

***Red Social Virtual***

Las personas que hacen parte del perfil, grupo y página observados, son necesariamente personas que tienen un perfil creado en Facebook, con información personal y la posibilidad de interactuar con otros perfiles de personas conocidas y no conocidas (Garcia & Felice, 2013), de lo contrario no pueden participar, esto obliga a que esta red sea virtual, aunque puede ser pionera de redes sociales presenciales, como se evidencia en los casos de esta investigación, donde el espacio permite la creación de eventos, la comunicación entre miembros para acordar encuentros, también se incentiva a que se acerquen a un lugar a recibir un servicio. Es por esto que podría aventurarse a decir que esta red social virtual es previa a la formación de una red social presencial.

Las redes sociales virtuales, permiten la utilización de la información que brinda el internet y la posibilidad de ponerlo en discusión (Campos, 2008), especialmente en el caso del *grupo* observado, los usuarios permanentemente comparten información y es debatida por los demás, aceptándola o contradiciéndola, esto mantiene una participación muy activa de la red. En la *página* sucede algo similar y en el *perfil* la información se limita a lo que ocurre dentro del centro de acondicionamiento físico de dicho perfil, por lo que no se da lugar a debatir ni aportar información, solo se realizan comentarios de aceptación a las publicaciones hechas por el administrador.

Se observa también que la existencia de una red social de forma virtual permite y necesita llamar la atención de sus usuarios con elementos creativos, se utilizan elementos como videos, imágenes y caricaturas (llamadas “memes” por los usuarios) especialmente guiado a los jóvenes, quienes son la población más importante en internet en la actualidad

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

(Campos, 2008) y para las temáticas usadas por estos lugares web, (la página Drift Trike, incentiva a practicar un deporte de riesgo; el perfil Fitness Colombia es de un centro de acondicionamiento físico y se dirige especialmente a jóvenes y lo mismo ocurre con el grupo Street Workout, que incentivan a la práctica de dicho deporte especialmente a jóvenes.)

Las redes sociales virtuales permiten interactuar de forma distinta y como en toda red social se busca que sea de la forma más interesante posible para mantener los vínculos de sus miembros y llamar la atención de nuevos. En la investigación se observó que los recursos audiovisuales son bien aprovechados por dichos sitios web, por lo que el número de usuarios no solo se mantiene sino que crece constantemente.

### ***Grupos, perfiles, páginas en Facebook***

Dice Acosta (2012) que los perfiles son creados para usarlos de forma individual por lo que sirven para transmitir información, Fitness Colombia (el perfil observado), es claro ejemplo de eso, donde los amigos de dicho perfil no interactúan con la intención de mostrar sus experiencias, sino de seguir un perfil y recibir y valorar la información que publica el administrador.

En el caso de la página Drift Trike, es usada como un medio para promocionar una actividad y unos eventos, estableciendo relación con perfiles individuales por medio de links, videos, imágenes y fotos. (Di Placido, 2010) e interactúan con ellos de forma presencial. El grupo Street Workout, por la configuración que permite esta herramienta, son más flexibles sus publicaciones, acercándose a la forma cotidiana en que se comunican los jóvenes (Acosta, 2012), y permite la interacción de los participantes de forma que cada quien puede presentar sus experiencias y hacer publicaciones, además de permitir los comentarios y juicios de valor,

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

pero sobre todo lo que más se evidencia es el apoyo y las críticas de los demás usuarios, para alcanzar entre todos un objetivo en común que es el de mejorar y aprender más en la práctica del Street Workout.

Se evidencia en esta observación que la estructura de cada herramienta (grupo, perfil o página) afecta la forma como se interactúa con los usuarios y como ellos se involucran; por lo que dependiendo de los objetivos de los administradores es más favorable una u otra herramienta, sin embargo para ser una red social virtual, no todas cumplen las características.

### ***Cultura Física, ejercicio físico y sus manifestaciones en las redes sociales virtuales***

Actualmente son muchos los sitios web relacionados con la práctica de deportes o de actividades que tienen que ver con ejercicio físico y salud, además de los sitios que ofrecen sus servicios como gimnasios, centros de acondicionamiento físico, equipos deportivos, venta de implementos deportivos, etc., estos sitios han tenido gran acogida y logran muchos seguidores (Sandoval & Saucedo, 2010), por lo que se evidencia que es un buen recurso para aprovechar desde la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, ya sea para dar a conocer una empresa o ayudar a que más personas conozcan y se interesen por una práctica.

Las redes sociales virtuales son un buen espacio para dar a conocer los productos y tendencias de la Cultura física, sin embargo el internet facilita encontrar y subir información por lo que existen los casos en que personas que no son expertas en un tema, suban datos que estarán a la vista de muchos usuarios, corriendo el riesgo de creer en información incorrecta o crear mitos sobre un tema. La Cultura física, el deporte y la recreación son blanco fácil de dicha situación debido a que todavía no se ha logrado dar la importancia que merece como profesión, por lo que muchas personas que han realizado una práctica deportiva o tienen

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

conocimientos empíricos, creen tener los conocimientos necesarios para guiar a otras personas y es entonces cuando se generan vacíos y en algunos casos practicas irresponsables que pueden afectar la salud (Giles; Hours y Orlandoni, 2011). Esto se evidencia en el grupo de Street Workout, donde a través de la experiencia se ofrecen consejos y se incentivan prácticas que no necesariamente son correctas o saludables, la página igualmente es guiada por personas empíricas, mientras que en el perfil es un espacio donde los seguidores encuentran la hoja de vida de los entrenadores que tiene a su disposición, permitiendo ver que son profesionales y añadiendo motivos para que confíen en sus servicios.

Una parte importante para la Cultura Física, es incentivar a las personas a iniciar y permanecer realizando actividades que mejoren su salud y calidad de vida y es necesario que se presente adherencia en las personas para que no abandonen dicha práctica, las redes sociales son un buen método con el que las personas presentan adherencia (Devis, 1993), lo cual se evidencia en los tres elementos observados en esta investigación, donde cada uno pretende incluir a las personas a que realicen una práctica específica y permanezcan vinculados, por lo que sus publicaciones tienen como objetivo mantener el interés de sus usuarios y crear la sensación de que se encuentran acompañados y apoyados y se evidencia que dicha conducta atrae a las personas y se logra el objetivo.

### ***Motivación, influencia, percepciones de páginas, perfiles y grupos en Facebook***

Las redes sociales virtuales, permiten acercarse a las personas de formas diferentes y creativas, que ayudan a llamar la atención de los usuarios; es importante saber utilizar las herramientas que ofrece el Facebook para potenciar el alcance e interés de las personas (Ramos, 2006), en los tres elementos observados (página, grupo y perfil) se utilizan toda

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

clase de publicaciones: imágenes, videos, documentos, comentarios, pretendiendo facilitar la forma en que se informa y evitando la monotonía para así mantener activas a las personas, lo que se ve reflejado en su constante crecimiento de seguidores.

## CONCLUSIONES, APORTES Y RECOMENDACIONES

Se puede concluir que las expresiones comunicativas observadas en Facebook, actúan de forma distinta y cada una cumple con características que las diferencia y que afectan la forma como se relacionan las personas que siguen dichos lugares web, por lo que se evidencian tres formas distintas: el grupo, se comporta como una red social, permitiendo la comunicación entre sus miembros, que compartan experiencias y creen lazos. Mientras tanto la página no se comporta como una red social, pero sí como un medio para crear y fortalecer una red social presencial, que por medio de Facebook va creciendo, se da a conocer y mantiene activos a sus usuarios. Por último el perfil, no es una red social, tampoco crea una red social a nivel presencial, sino que presenta la información de una empresa o producto y atrae a las personas para que se acerquen a conocerlo.

Con lo anterior se puede afirmar que Facebook es una red social virtual, pero los elementos que surgen dentro de ella no son necesariamente redes sociales, solo son elementos que conforman a Facebook y tienen sus propios comportamientos que en ocasiones son las de una red social.

La forma como se maneja el sitio web por parte de los administradores, influye totalmente en el desarrollo del mismo y garantizando su éxito o no, para cumplir sus objetivos, por lo que se aprovecha al máximo las herramientas como videos, imágenes, archivos y comentarios, ya que si en un grupo de la vida cotidiana la comunicación surge a

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

través de las palabras dichas, en el mundo virtual es necesario usar los elementos posibles para suplir dicha necesidad y es evidente que al ser bien manejados (expresar contenido interesante y pertinente de forma continua) se logra buenos resultados: la página, el grupo y el perfil tienen un gran número de seguidores y ese número se mantiene en crecimiento.

En la observación realizada a los sitios web ya descritos anteriormente, se evidencia que por las características que tiene cada uno, su uso es ideal para ciertos proyectos y una empresa o persona que quiera hacer uso de ellos, debe elegir el que mejor se adapte a sus objetivos; en el caso del perfil, su estructura permite dar a conocer una empresa o producto pero manteniendo límites de comunicación con los seguidores, la página permite reforzar una red social presencial y potenciar la comunicación con los integrantes, mientras que el grupo establece un lugar en internet donde se puede interactuar y crear vínculos entre los usuarios y dar la misma importancia a las publicaciones de todos.

La Cultura física tiene como objetivo incentivar a todas las personas a realizar actividades que mejoren su salud y calidad de vida, para lo que se hace necesario aprovechar todos los recursos que la tecnología ofrece y para lo que el Facebook abre un mundo de posibilidades para acercarse a las personas, sin embargo es necesario que sea aprovechado para fomentar el conocimiento y la asesoría de personas profesionales. En internet y específicamente en Facebook se encuentra información que agregan personas no expertas en las temáticas relacionadas a la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, por lo que es necesario que los profesionales sean más activos en dicho medio.

Para que las personas logren beneficios y adaptaciones en las prácticas deportivas y el ejercicio físico, es necesario que se mantengan en el tiempo realizando dicha actividad,

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

por lo que se hace fundamental la adherencia (permanencia en la práctica al pasar el tiempo), las redes sociales son un buen apoyo para que eso suceda y en el caso de las redes sociales virtuales y las observaciones realizadas en esta investigación, se puede afirmar que una red social bien establecida en Facebook, puede influir para que las personas se animen a realizar ejercicio físico o iniciar en un deporte, siempre y cuando se logre la sensación de compañía y se motive adecuadamente a través del uso de las herramientas que ofrece Facebook (imágenes, videos, comentarios, eventos). Lo anterior se observa en esta investigación cuando: el grupo Street Workout a través de publicaciones de sus miembros, con preguntas, videos, imágenes, información de ejercicios, incentiva a que más personas compartan sus progresos o se animen a preguntar y aclarar dudas para iniciar o continuar con la práctica de Street Workout; la página Drift Trike, por medio de sus publicaciones y eventos motiva a las personas a realizar dicho deporte y el perfil Fitness Colombia, aunque no es una red social, se da a conocer para que nuevas personas se acerquen a recibir sus servicios.

Se deben utilizar las RSV como medio de publicidad y marketing para la promoción de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, ya que es el medio que en la actualidad se mueve con gran acogida especialmente por los jóvenes y adolescentes y las redes como Facebook están en constante crecimiento en todo el mundo y en nuestro país, es decir que la información publicada puede tener grandes alcances y se debe aprovechar para bombardear de información para incentivar a las personas a realizar ejercicio físico.

Los procesos de comunicación y la interacción entre usuarios y con los administradores de redes sociales virtuales en Facebook, organizada y dirigida adecuadamente, fomenta la práctica de ejercicio físico, incentivando a las personas a buscar información, compartir experiencias y realizando actividades que mejorarán su salud.

**REFERENCIAS**

- Acosta, G. (2012). Gestión de pasiones y polarización en las redes sociales. Un análisis del aplicativo Grupos en Facebook. *Discurso & Sociedad*, 6(4), 684-719. Recuperado de <http://www.dissoc.org/ediciones/v06n04/DS6%284%29Acosta.pdf>
- Aguilar Rodríguez, D. E. & Said Hung, E. (2010). Identidad y subjetividad en las redes sociales virtuales: caso de Facebook. *Zona Próxima*, (12) 190-207. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85316155013>
- Arroyo, N. (2009). El uso profesional de las redes sociales. *Anuario ThinkEPI*, (1), 145-152. Recuperado de [http://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?querry=Dismax.DOCUMENTAL\\_TODO=&El+uso+profesional+de+las+redes+sociales](http://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?querry=Dismax.DOCUMENTAL_TODO=&El+uso+profesional+de+las+redes+sociales)
- Azofeifa, E. G. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 3(1), 1-16. Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318>
- Briones, G. (1996). Epistemología de las ciencias sociales, módulo 1. En: Briones, G. (Ed.) (2002, Edición Electrónica) Especialización en teoría, métodos y técnicas de Investigación social - ICFES. Bogotá: ARFO Editores e Impresores.
- Bueno A. & Mestre F. (2005). Prensa y percepciones sociales de la enfermedad Mental. *Intervención Psicosocial*, 14(2), 131-159. Recuperado de Copmadrid.

- Campos, F. (2008). Las redes sociales trastocan los modelos de los medios de comunicación tradicionales. *Revista latina de comunicación social*, 63, 287-293. doi: 10.4185/RLCS-63-2008-767-287-293
- Cárdenas, F. (2002). La redes de la Universidad Cooperativa Internacional (UCI) y de las Universidades de la Tercera Edad (AIUTA). *Documentación Social: Revista de Estudios Sociales y Sociología Aplicada*, (129), 165-185. Recuperada de Dialnet.
- Castells, M. (1999). Internet y Sociedad Red. Lección inaugural del programa de doctorado en sociedad de la información y el conocimiento. Universidad Oberta de Catalunya. Recuperado de <http://www.uoc.edu/web/cat/articles/castells/castellsmain2.html>
- Castro, A. (2012, 04, 10). Futuro Digital – Colombia 2012. En A. Castro (Country Manager) *comScore Webinar*, Colombia.
- Castrejón, E. (2012). *Breve Historia de Facebook*. Recuperado de <http://webadictos.com/2012/11/04/breve-historia-de-facebook/>
- Chadi, M. (2000). *Redes Sociales En El Trabajo Social*. (Primera Edición). Buenos Aires. Espacio Editorial. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/43275999/Redes-Sociales-en-El-Trabajo-Social>
- Colás, P. González, T. de Pablos, J. (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes. *Revista comunicar 40: Jóvenes interactivos*, 40(20), 15-23. Doi: <http://dx.doi.org/10.3916/C40-2013-02-01>

Daolio, J. (1995). Os significados do corpo na cultura e as implicações para a Educação Física. *Movimento (ESEF/UFRGS)*, 2(2), 24-28. Recuperado de <http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/2184/902>

De Carvalho, A. (2013, Abril 29). *¿Cómo construir comunidades de usuarios para tus proyectos?*. [Archivo de video]. Recuperado de <http://www.youtube.com/watch?v=oeUusrQwIkY>

Del Campo, J. & Segado, F. (2013). La radio en Facebook: análisis de los perfiles de las principales emisoras y programas radiofónicos en España. *Revista ICONO14. Revista científica de Comunicación y Tecnologías emergentes*, 11(2), 209-228. Recuperado de <http://www.icono14.net/ojs/index.php/icono14/article/view/517>

Devís, J. & Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 4, 71-86. Recuperado de [https://alojamientos.uva.es/guia\\_docente/uploads/2012/406/40658/1/Documento5.pdf](https://alojamientos.uva.es/guia_docente/uploads/2012/406/40658/1/Documento5.pdf)

Di Placido, A. (2010). Interactividad usuario-usuario y redes sociales online en el sector turístico. Análisis de las páginas web turísticas oficiales de las administraciones andaluzas. *En VIII Congreso Turismo y Tecnologías de la Información y las Comunicaciones-Turitec*, Málaga, España. Recuperado de [http://turitec.com/actas/2010/A07\\_Interactividad\\_usuario.pdf](http://turitec.com/actas/2010/A07_Interactividad_usuario.pdf)

Flores, J. (2009). Nuevos modelos de comunicación, perfiles y tendencias en las redes sociales. *Revista científica de educación*, 33(17), 73-81. Doi: 10.3916/c33-2009-02-007

García, E. Yezers' ka, L. Rost, A. Calderín, M. Edo, C. Rojano, M. Said, E. Jerónimo, P. Arcila, C. Serrano, A. Badillo, J. y Corredoira, L. (2011). Uso de Twitter y Facebook por los medios iberoamericanos. *El profesional de la información*, 20(6), 611-620. Recuperado de <http://elprofesionaldelainformacion.metapress.com/app/home/journal.asp?referrer=parent&backto=homemainpublications,1,1;>

García F. M., Puig N. B., Lagardera O. F. (2013) (Compiladores). *Sociología del Deporte* (3ra edic.). Alianza Editorial: Madrid, España.

García, M. & Felice, M. (2013). Sociabilidad virtual en facebook: los usos y la construcción de relaciones entre los jóvenes de la ciudad de Buenos Aires. *Question*, 1(39), 29-38. Recuperado de <http://www.perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/question/article/viewArticle/1898>

García, M., Gómez, E., Londoño, A. (2013). Prácticas de participación política de los jóvenes universitarios residentes en Bogotá y Manizales, mediadas por redes sociales virtuales. Informe Final de Investigación. 7ª. Convocatoria Interna de Proyectos de Investigación 2012-2013, Universidad Santo Tomás (No publicado).

Gené, O. (2013). Aplicar Facebook a la enseñanza universitaria. *Gabinete de tele educación*, 1–20. Recuperado de [http://oa.upm.es/14515/1/aplicacion\\_facebook\\_ense%C3%B1anza.pdf](http://oa.upm.es/14515/1/aplicacion_facebook_ense%C3%B1anza.pdf)

Giles, M. Hours, G. y Orlandoni, J. (2011, Junio). Enseñanza de los deportes, la mirada de los entrenadores del alto rendimiento. En IX Congreso Argentino y IV Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Argentina. Recuperado de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/34979>

Goldmann, L. (1967). Las ciencias humanas y la filosofía. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión

Gómez, E. & Londoño, M. (2014) La configuración de las prácticas políticas de jóvenes universitarios. En: Mora A. (compiladora) (2014). Comunicación educación un campo de resistencias. (363-388). Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Gottau, G. (2011). *Endomondo: un asistente de entrenamiento en el móvil*. Recuperado el 6 de febrero de 2014 de: <http://www.vitonica.com/equipamiento/endomondo-un-asistente-de-entrenamiento-en-el-movil>

Hyman, M. (2013). Salud para todos: creación de un movimiento social. Santillana Ediciones. *La solución del azúcar en la sangre*. Recuperado de <http://books.google.com.co/books?id=zZQcAAAAQBAJ&pg=PT196&dq=redes+sociales+facebook+grupos+fitness&hl=es&sa=X&ei=BWbxU6nhOIvfsASWwYLBw>

&ved=0CCsQ6AEwAA#v=onepage&q=redes%20sociales%20facebook%20grupos%20fitness&f=false

Lara T. (2010). *La nueva esfera pública. Los medios de comunicación como redes sociales.*

En Irigaray, F. 2º Foro de periodismo digital en un paradigma de transición. (71-81).

Lugar: Fundación la Capital.

Lastra M. (2012). *Influencia de las redes sociales (facebook) en la construcción social del*

*yo en estudiantes universitarios de 18-21 años. Estudio realizado con estudiantes de*

*la facultad de ciencias de la salud escuela de tecnología médica de la Universidad*

*Nacional de Chimborazo período 2011-2012.* (Trabajo de Titulación). Recuperado de

<http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/1552/1/UDLA-EC-TPC-2012-12.pdf>

León, O. Burch, S. y Tamayo, E. (2001). La sociedad en red. ALAI. *Movimientos sociales*

*en la red.* Recuperado de <http://www.alainet.org/publica/msred/msr-web.pdf>

Lozano, L. & Cadavid, B. (2009). Redes sociales, participación e interacción social. *Trabajo*

*social (Universidad Nacional de Colombia),* (11), 147-158. Recuperado de

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4085233>

Lozares, C. (1996). La teoría de redes sociales. *Revista Papers,* 48, 103-126. Recuperado de

<http://alejandrogg.com.mx/temario3/Carlos-redes%20sociales.pdf>

Martos, M. Pozo, C. y Alonso, E. (2008). Influencia de las relaciones interpersonales sobre

la salud y la conducta de adherencia en una muestra de pacientes crónicos. *Boletín de*

*psicología,* (93), 59-77. Recuperado de [http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N93-](http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N93-4.pdf)

[4.pdf](http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N93-4.pdf)

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

Matud, P. Carballeira, M. López, M. Marrero, R. y Ibáñez, I. (2002). Apoyo social y salud: un análisis de género. *Salud mental*, 25(2), 32-37. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2002/sam022e.pdf>

Morató R.J. (2008). El potencial cultural y político de Internet. *Palabra Clave*, 11(1), 71-86. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/649/64911107.pdf>

Mosquera, M.A. (2008). De la etnografía antropológica a la etnografía virtual, estudio de las relaciones sociales mediadas por Internet. *FERMENTUN*, 18(53), 532-549. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/705/70517572006.pdf>

Morduchowicz, R. (2012). Los adolescentes las redes sociales. La construcción de la identidad juvenil en Internet. Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.

Piscitelli, A. Adaime, I. y Binder, I. (2010). El proyecto Facebook y la posuniversidad. *Sistemas operativos sociales y entornos abiertos de aprendizaje*, 18-19. Recuperado de <http://core.cambeiro.com.ar/0-161124-2.pdf>

RAE, (1783). *Diccionario de la lengua castellana compuesto por la Real Academia Española, reducido a un tomo para su más fácil uso*, por D. Joachin Ibarra. Recuperado de <http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=yeQzJl-KdIIC&oi=fnd&pg=PA25&dq=Diccionario+de+la+lengua+castellana+compuesto+por+la+Real+Academia+Espa%C3%B1ola,+reducido+a+un+tomo+para+su+m%C3%A1s+f%C3%A1cil+uso.+por+D.+Joachin+Ibarra.&ots=IQPiT3R5H7&sig=ph2EvefvK26sijBheHeXBrEpfbC#v=onepage&q=Diccionario%20de%20la%20lengua%20castellana%20compuesto%20por%20la%20Real%20Academia%20Espa%C3%B1ola%2>

C%20reducido%20a%20un%20tomo%20para%20su%20m%C3%A1s%20f%C3%A1cil%20uso.%20por%20D.%20Joachin%20Ibarra.&f=false

Ramos, M. (2006). Cuando la marca ofrece entretenimiento: aproximación al concepto de *advertainment*. *Questiones Publicitarias*, 1(11), 33-49. Recuperado de [http://www.maecei.es/pdf/n11/articulos/cuando\\_la\\_marca\\_ofrece\\_entretenimiento\\_aproximacion\\_al\\_concepto\\_de\\_advertainment.pdf](http://www.maecei.es/pdf/n11/articulos/cuando_la_marca_ofrece_entretenimiento_aproximacion_al_concepto_de_advertainment.pdf)

Reguillo R. (2012). Navegaciones errantes. De músicas, jóvenes y redes: de Facebook a Youtube y viceversa. *Comunicación y Sociedad*, 18, 135-171. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-252X2012000200007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-252X2012000200007&script=sci_arttext)

Requena, F. (1989). El concepto de red social. *Reis*, 48 (89), 137-152. Recuperado de Dialnet.

Roos, D. (2007). How Online Social Networks Work. *Howstuffworks*; 1-8. Recuperado de <http://computer.howstuffworks.com/internet/social-networking/information/how-online-social-networks-work.htm>

Sánchez, E. (2010). Promoción de un destino turístico a través de las redes sociales: El caso de Coruña en Facebook. *REDMARKA UIMA-Universidad de A Coruña – CIECID*, 5(2010), 11-52. Recuperado de DIALNET.

Sánchez, J. (2008). Perspectivas de la información en internet: ciberdemocracia, redes sociales y web semántica. *Zer – Revista de estudios de comunicación*, 25(13), 61-81. Recuperado de <http://www.ehu.es/ojs/index.php/Zer/article/view/3574/3202>

- Sánchez, R. (1992). Papel de la medicina deportiva y del ejercicio en la atención primaria de salud. En Díaz de Santos, (1992). *Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud*. Recuperado de [http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VHLaCDRxxQAC&oi=fnd&pg=PR19&dq=S%C3%A1nchez-Pinilla,+R.+O.+\(1992\).+Medicina+del+ejercicio+f%C3%ADsico+y+del+deporte+para+la+atenci%C3%B3n+a+la+salud.+Ediciones+D%C3%ADaz+de+Santos.&ots=Ic49Ij-Gfs&sig=pHPjS-hK4nXdWN913FvbCscbzeQ#v=onepage&q&f=false](http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VHLaCDRxxQAC&oi=fnd&pg=PR19&dq=S%C3%A1nchez-Pinilla,+R.+O.+(1992).+Medicina+del+ejercicio+f%C3%ADsico+y+del+deporte+para+la+atenci%C3%B3n+a+la+salud.+Ediciones+D%C3%ADaz+de+Santos.&ots=Ic49Ij-Gfs&sig=pHPjS-hK4nXdWN913FvbCscbzeQ#v=onepage&q&f=false)
- Sandoval, C.A (1996). Investigación Cualitativa, Módulo 4. En: Briones, G. (Ed.) (2002, Edición Electrónica) Especialización en teoría, métodos y técnicas de Investigación social - ICFES. Bogotá: ARFO Editores e Impresores.
- Sandoval, R. & Saucedo, N. (2010). Grupos de interés en las redes sociales: el caso de Hi5 y Facebook en México. *Tecnociencia Chihuahua*, 4(3), 132-141. Recuperado de [http://tecnociencia.uach.mx/numeros/v4n3/data/Grupos\\_de\\_interes\\_en\\_las\\_redes\\_sociales\\_El\\_caso\\_de\\_Hi5\\_y\\_Facebook\\_en\\_Mexico.pdf](http://tecnociencia.uach.mx/numeros/v4n3/data/Grupos_de_interes_en_las_redes_sociales_El_caso_de_Hi5_y_Facebook_en_Mexico.pdf)
- Sanz, L. (2003). Análisis de redes sociales: o cómo representar las estructuras sociales subyacentes. *Apuntes de Ciencia y tecnología*, 7, 21-29. Recuperado de <http://digital.csic.es/bitstream/10261/1569/1/dt-0307.pdf>
- Valenti, P. (2002). La Sociedad de la Información en América Latina y el Caribe: TICs y un nuevo marco Institucional. *Revista Iberoamericana de Ciencia, Tecnología, Sociedad e Innovación*, (2), 2. Recuperado de <http://www.oei.es/revistactsi/numero2/valenti.htm>

## ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO DESDE REDES SOCIALES VIRTUALES

- Vidarte, J. Vélez, C. Sandoval, C. y Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218. Recuperado de [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista16\(1\)\\_15.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista16(1)_15.pdf)
- Vicente M, Brozas M. (1997). La disposición regulada de los cuerpos. Propuesta de un debate sobre la cultura física popular y los juegos tradicionales. *Revista apunts* 1997; 48: España. P. 6-16. Tomado de: <http://www.revista-apunts.com/es/>
- Willging, P. (2008). Técnicas para el análisis y visualización de interacciones en ambientes virtuales. *Redes: revista hispana para el análisis de redes sociales*, 14(6), 1-23. Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/Redes/article/view/115328/144497>
- Zamora, M. (2006). Redes sociales en internet. *Maestros del Web*. Recuperado de <http://www.maestrosdelweb.com/redessociales/>

**ANEXOS**