

**IMAGINARIOS SOCIALES DE ESTUDIANTES DEL GRADO DÉCIMO DEL
COLEGIO EL PORVENIR IED DE BOSA, ACERCA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

EDWIN FREDERICK URREGO GONZÁLEZ

**MAGISTER EN ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD
INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD
BOGOTÁ D.C. 2016**

**IMAGINARIOS SOCIALES DE ESTUDIANTES DEL GRADO DÉCIMO DEL
COLEGIO EL PORVENIR IED DE BOSA, ACERCA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

EDWIN FREDERICK URREGO GONZÁLEZ

MAGISTER JULIO CESAR RUEDA CANTOR

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD
BOGOTÁ D.C. 2016**

TITULO

IMAGINARIOS SOCIALES DE ESTUDIANTES DEL GRADO DÉCIMO DEL
COLEGIO EL PORVENIR IED DE BOSA, ACERCA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

RESUMEN

Si bien han sido suficientemente demostradas las razones por las cuales es necesario llevar a cabo algún tipo de rutina en torno a la actividad física, no ocurre igual cuando se trata de indagar acerca de aspectos que llevan a una persona a alejarse de ésta, o en el mejor de los casos subestimarla; y en la juventud actual se manifiesta una alarmante recurrencia. Por lo anterior, la presente investigación busca comprender los imaginarios que estudiantes del grado décimo del colegio El Porvenir IED de la Localidad de Bosa construyen en torno a la actividad física, para lo cual se aplicó una entrevista semi-estructurada cuyo análisis e interpretación evidencia la necesidad de poder, a futuro, generar espacios de intervención que progresivamente comiencen a hacer parte de sus formas de pensar, de percibir, en últimas, de vivir.

PALABRAS CLAVE

Imaginarios Sociales, Actividad Física, Estudiantes grado décimo.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	6
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
JUSTIFICACIÓN	15
OBJETIVO GENERAL	19
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
MARCO TEÓRICO	20
IMAGINARIOS SOCIALES	20
ACTIVIDAD FÍSICA	26
Actividad Física en los Jóvenes	27
Actividad Física y Salud	29
Comportamiento Activo y Estilos de Vida	32
Experiencia y Vivencia	34
Factores que Influyen en el Imaginario	35
Sentimientos y Valores	37
METODOLOGÍA	39
RESULTADOS	44
Comportamiento Activo	44
Experiencia	45
Concepto	47
Factores que Influyen en el Imaginario	49
Beneficios y efectos	52
Sentimientos y Valores	54
DISCUSIÓN	57
CONCLUSIONES	63
REFERENCIAS	69

ANEXOS

ANEXO 1: Entrevista	74
ANEXO 2: Árbol de categorías, subcategorías y códigos	75
ANEXO 3: Transcripción de la entrevista	77
ANEXO 4: Matriz consolidación de la información	113
ANEXO 5: Consentimiento Informado	118
ANEXO 6: Asentimiento Informado	122

INTRODUCCIÓN

Para los griegos, origen de nuestra civilización, la manera de entender el cuerpo y la mente involucraba, necesariamente, la realización de algún deporte o la ejecución de cualquier actividad física. Para ellos, sólo podía existir una mente sana en un cuerpo sano.

Tan es así, y tan efectivo para nuestros días que, cuando realizamos un deporte, trotamos o marchamos, apreciamos que nuestro cuerpo es más liviano y nuestra mente más despejada y situada.

Como toda entidad viviente, el ser humano requiere estar en movimiento. Al ejercitarnos, el aire que entra por los pulmones bombea la sangre con mayor firmeza y permite transportar mayor cantidad de oxígeno a todas las células del organismo. Cuando realizamos ejercicio, nuestro organismo entra en calor y motiva la producción de hormonas y otras sustancias que ayudan a la reparación celular y dan sensación de bienestar. El sudor que se produce con el esfuerzo físico, al realizar cualquier tipo de ejercicios, es un efectivo conductor en la eliminación de toxinas. El corazón, trabajando incesantemente debido al esfuerzo de la actividad realizada, lleva a cabo su funcionamiento de la mejor manera, fortaleciéndose a sí mismo.

La realización de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables en la niñez y juventud, concibe grandes beneficios a corto, medio y largo plazo: es fuente de bienestar físico y psíquico, aporta al desarrollo integral de la sujeto, así como incrementa el rendimiento escolar y la sociabilidad, además de operar como componente de defensa frente a otros hábitos no saludables. Así mismo, disminuye el riesgo de obesidad y, si el hábito se adquiere en la infancia, es más

factible que se fortalezca en períodos posteriores, lo cual reduce el compromiso de padecer en la edad adulta diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

No obstante en América Latina, la falta de actividad física es común entre los adolescentes y su causa se debe a múltiples factores de orden social, económico y cultural, entre otros. En el caso de Colombia, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN), informó que en el 2005 solamente un 26% de adolescentes entre los 13 y 17 años seguía las recomendaciones de actividad física propuestas por la OMS (OMS, 2010; ENSIN, 2010; Gómez et. al. 2012).

En el contexto de la capital Colombiana, la Política pública de deporte, recreación y actividad física para Bogotá 2009-2019, dio a conocer los resultados del estudio de la Fundación FES Social, la cual estimó que el 20,1% de fallecimientos en Bogotá se debe a enfermedades que pueden ser atribuidas a la inactividad física; además la mayoría de los adultos en Bogotá son inactivos (55,3%), y sólo el 8,6% participa con regularidad de actividades físicas durante su tiempo libre (Alcaldía Mayor de Bogotá, Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte, 2009).

Los imaginarios se fortalecen con una serie de dispositivos simbólicos. (Castoriadis, 1983) señala que “lo imaginario debe utilizar lo simbólico, no sólo para pronunciarse, lo cual es indiscutible, sino para coexistir, para transitar de lo virtual a cualquier otra cosa más”. Entonces los imaginarios se respaldan en métodos de comunicación social que son consolidados a través de numerosas signos de comunicación simbólica.

Una forma de no perder de vista la juventud es abordando los imaginarios sociales que hacen parte de ellos, los cuales son construcciones subjetivas y en inquebrantable transformación, pero influyen en la forma en que se intervienen las realidades. Es decir, quien describe una realidad de cierto modo intervendría en ella de acuerdo a como él la comprende y la hace significativa.

(Pintos, 2000) conceptualiza los imaginarios sociales como “aquellos esquemas contruidos socialmente que nos permiten percibir, explicar e intervenir en lo que cada sistema social se considere como realidad”(p. 17). La realidad se edifica socialmente mediante diferentes mecanismos en pugna entre estado, mercado y compañías de construcción de realidad; a éstas se suman otras instituciones como la religiosa y educativa que también le dan sentido esa realidad. Los imaginarios entonces, permitirán una distinción de la realidad y al mismo tiempo el reconocimiento de múltiples verdades.

En primer orden, se describirán los antecedentes y los motivos que hacen de esta investigación una necesidad en el ámbito de la escolaridad con relación a la actividad física, a los imaginarios que giran en torno a ella, y cómo éstos influyen en la manera de vivir sus experiencias corporales de los estudiantes. En segundo lugar, luego de detallar los objetivos del presente trabajo, se caracterizarán las categorías y subcategorías en las que se mueve la investigación, a la luz de diferentes autores. Después, se profundizará en la descripción del camino metodológico más apropiado para dilucidar la forma de abordar esta investigación. Luego se describirán los hallazgos que se encuentren en la población escolar, una vez se haya realizado la entrevista semiestructurada, transcribiendo e interpretando las experiencias y vivencias más particulares de cada sujeto. Posteriormente se plantearán una serie de controversias

relacionadas con la realidad de los estudiantes y los conceptos más importantes sobre los imaginarios que giran alrededor de la actividad física, y por último con las conclusiones y recomendaciones que se generaron a partir del análisis de los resultados obtenidos en la presente investigación, evidenciando las maneras como los estudiantes construyen su realidad.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La promoción de la salud, en y desde el ámbito escolar, parte de una configuración integral, multifacética del ser humano, estimando a las personas en sus diferentes contextos: familiar, comunitario y social; en el invariable progreso de ilustraciones, habilidades y destrezas para la vigilancia de la salud y la prevención de conductas de riesgo en todas las proporciones formativas; promueve una observación crítica y reflexiva sobre los valores, directivas, circunstancias sociales y estilos de vida en busca de ampliar y robustecer aquellas gestiones que benefician la salud y el desarrollo humano, facilitando la intervención de todos y cada uno de los componentes de la agrupación educativa en la toma de decisiones, contribuyendo y suscitando relaciones socialmente verdaderas.

Un profesor de educación física, comprometido con la enseñanza y el cambio social de su país, está convocado a preocuparse y ocuparse de continuar velando en su formación como experto, con la intención de que sea competente de ser un agente de cambio, de ser un ente dinámico dentro del colectivo educativo que ayude a que desde los salones, se pueda descubrir en la formación del cuerpo, una iniciativa de humanización y de bienestar.

La realización de una actividad física periódica, así como el estilo de vida y la carga genética, conciben que una persona enferme menos o más. Pero sin lugar a dudas, son más los beneficios que se logran al llevar a cabo un ejercicio físico a intensidad moderada, vigilada y encaminada, debido a que se estimulan la gran mayoría de sistemas en el cuerpo, como por ejemplo el muscular esquelético, liso y cardíaco, el nervioso, el endocrino, el óseo, el linfático, entre otros. Hoy en día se pretende ante todo advertir y retrasar la aparición de enfermedades no transmisibles de carácter crónico, como lo son la hipertensión, la diabetes mellitus, la obesidad, el sobrepeso, al ser producidas en general por el sedentarismo, malos hábitos alimenticios o de vida, entre otros.

La niñez y la juventud son períodos primordiales en la adquisición y desarrollo de costumbres y modelos alimenticios que determinan el momento nutricional en periodos ulteriores de la vida; si estas prácticas son adecuadas favorecerán a garantizar la salud en la edad madura. Al principio, la familia cumple un rol primordial en la configuración del esquema alimentario del niño; no obstante, al obtener la juventud, el papel de la familia pierde notabilidad y el grupo de amigos y los paradigmas sociales se transforman en condicionantes claves de la dieta del joven adolescente. La juventud es una etapa definitiva por los cambios que en ella acontecen, y determina tanto las necesidades nutricionales como las prácticas alimenticias, actividad física y conducta. Estos cambios consiguen complicar la calidad de su dieta creando que sus desayunos sean insuficientes, que eviten la comida hogareña, que se alimenten de comida rápida y ofrezcan insuficiente cuidado a su alimentación. Justo es un período en el que las necesidades alimentarias se modifican y los jóvenes sacrifican una alimentación

sana por el deseo de parecerse a un estereotipo de belleza física o a su estrella favorita.

Al comprender entonces que el concepto de actividad física encierra diferentes elementos del ser humano, es de vital importancia prestar atención a la forma en que es entendido y a cómo es interiorizado el concepto en la población estudiantil, ya que esto nos revelaría las representaciones en que se podrían generar intervenciones verdaderas.

Para esto es importante y preciso deducir la complejidad en torno a las comprensiones simbólicas que dan sentido a las relaciones y la vida de los individuos en comunidad, razón por la cual la categoría imaginarios sociales se erige como imprescindible porque son un constructo socio-cultural que se forja a través de las relaciones interpersonales de cada individuo y que es compartido por los miembros del grupo al que se pertenece (García & Ospina, 2008).

García y Ospina (2008), también afirman que los imaginarios sociales maniobran en un medio, en virtud del cual ostentan referencias semejantes de apreciación (espaciales, temporales, geográficas, históricas, culturales, religiosas, etc.), de ilustración (marcos lógicos, emocionales, sentimentales, biográficos, etc.) y de intervención (estrategias, programas, políticas, tácticas, aprendizajes, etc.).

Según Moscovici (1961), los imaginarios sociales son una modalidad que busca elaborar construcciones o interpretaciones frente a las conductas, actuaciones y comunicación de los sujetos. Gracias a dichas representaciones, se develan sistemas de valores, nociones y experiencias que suministra a los individuos los medios para orientarse en el contexto social y material (Mora, 2002).

Estas disposiciones, están constituidas de fórmulas fuertemente diversas según las clases, las culturas o los grupos y constituyen numerosos universos de opiniones como clases, culturas o grupos existen. Cada universo tiene tres dimensiones: la actitud, la información y el campo del imaginario (Perera, M., 2005, p. 43, citado por Pérez A. I., 2007).

Esto implica que el imaginario social, permite develar los sentidos, pensamientos, nociones fundadas de carácter individual y colectiva, sobre una significación, categoría o circunstancia, lo que a su vez lleva incluido procesos de interacción y socialización que favorecen a la reconstrucción de ambientes y sentidos comunes a todos.

En este sentido, aproximarse al imaginario social de un sujeto o un grupo social, asume como propósito averiguar sobre la realidad social de sus actores, sus formas de interacción y de transcendencia frente a un acontecimiento. Jodelet (1984), afirma que los imaginarios sociales brindan, por un lado, la oportunidad de inspeccionar formas de aprendizaje y de apropiación de conocimientos perfeccionados a partir de la experiencia, la práctica y la interacción social, y por otro lado favorecer a la reflexión que sobre un argumento en particular se hace con el propósito de orientar las operaciones de quienes están interesados en torno al esquema, ejecución y alcance de estrategias enfiladas a concebir algún tipo de atribución sobre dicho imaginario o a articularse a la misma para beneficiar nuevos aprendizajes.

En la ciudad de Pereira hacia el año 2008, se realizó una investigación sobre los imaginarios de los docentes y administrativos de la Universidad Tecnológica de Pereira, en la cual los empleados evaluados poseen buenas ilustraciones sobre actividad física, pero, a pesar de reconocer el efecto de la

práctica regular de actividad física, aún no se deciden a incorporarla en su cotidianidad. La actividad física ocupó el tercer lugar de prioridad en administrativos y el segundo para los docentes; mientras los mayores obstáculos culturales para no efectuar actividad física fueron: falta de autodisciplina, carencia de tiempo, clima inadecuado y necesidad de descansar en tiempo libre, (Giraldo, Zapata y Granada, 2008).

Asimismo un estudio realizado por Jaramillo y Hurtado en la ciudad de Bogotá en el año de 2006, investigó acerca de los imaginarios de escolares frente a la educación física, descubriendo que los imaginarios sociales reconocían un acercamiento a las formas en que los chicos vivencian la juventud y a la manera en que ven la escuela. (Jaramillo & Hurtado, 2006, p.76).

En la ciudad de Bogotá también se realizó una investigación sobre los imaginarios de los adolescentes frente a la actividad física en el colegio Alfonso Reyes Echandía, donde se reconocieron las experiencias, vivencias y aprendizajes que han influido a lo largo de la historia en la construcción de este imaginario. Todos los estudiantes que participaron en el estudio tuvieron la predisposición de señalar el concepto de actividad física como movimiento corporal humano, exteriorizado a través de prácticas institucionalizadas por la sociedad, tales como el deporte, la recreación y el ejercicio físico. Una constante observada fue la conceptualización de actividad física como instrumento de salud, bienestar y calidad de vida, desde un enfoque funcionalista biológico que pretende evitar enfermedades y promover la condición física, (Rodríguez, 2014).

Ahora bien, dentro de la comunidad educativa del colegio el porvenir IED de la localidad de Bosa, específicamente en los estudiantes del grado décimo, las observaciones empíricas muestran que la concepción sobre actividad física es

confusa y en algunos casos desconocida; basta escuchar a estudiantes en conversaciones informales o en escenarios académicos para poder evidenciar dicha consideración. Tal es así que cuando se les indaga sobre el concepto de actividad física es frecuente escuchar “es la práctica deportiva que permite formarse como deportistas”, “me imagino que es cuando hacemos físico en la clase de educación física”, “es todo aquello que realizamos a diario desde el mismo momento de levantarnos para ir al colegio”, “es cualquier práctica corporal que se realiza a diario”, “no tengo idea cual es el significado”, “lo que nos ponen a realizar en clase de educación física”; entre otras respuestas, que ponen de manifiesto un desconocimiento del concepto. Visibilizar y caracterizar a profundidad ese tipo de aseveraciones, y evidenciar los diferentes imaginarios que hacen parte de los estudiantes en torno a los saberes, se constituye en uno de los interrogantes a afrontar, específicamente las formas en que los estudiantes construyen una idea sobre actividad física, y las maneras en que la asumen.

Se trata, entonces, de comprender la concepción de la actividad física desde una configuración que contempla sus percepciones, sus pensamientos y la propia subjetividad; vislumbrar el significado de los imaginarios sociales y la oportunidad de involucrar a estudiantes como miembros dinámicos y de gran importancia dentro de la comunidad educativa, ofrece la oportunidad de adquirir información con miras a desarrollar propuestas representativas que permitan no solo dilucidar una forma práctica de articulación de la actividad física al currículo sino también contar con la intervención y empoderamiento de los numerosos actores en el escenario escolar, de tal manera que la fomento de la actividad física se convierta en una parte importante de su cotidianidad.

Por lo anterior se hace necesario preguntar ¿Cuáles son los imaginarios sociales relacionados con la actividad física que se presentan en estudiantes del grado décimo del colegio porvenir IED?

JUSTIFICACIÓN

La Educación Física y el deporte tienen una gran importancia, no solo para el fortalecimiento de la salud del ser humano sino también para la prevención del proceso de envejecimiento, y de igual manera para optimizar la calidad de vida.

Las clases de Educación Física se deben emprender desde la niñez, por cuanto el desarrollo del organismo del niño depende de una acción motriz oportuna y conveniente. Los ejercicios físicos incrementan el metabolismo, lo cual es esencial para el apropiado crecimiento del niño, favorecen al consecuente desarrollo del sistema nervioso central y del aparato locomotor, así como los sistemas cardiovascular, respiratorio y demás.

La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables en la niñez y juventud concibe grandiosos beneficios a corto, mediano y largo plazo; es origen de bienestar físico y psíquico, contribuye al desarrollo completo de la persona y mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad, además de intervenir como factor de protección frente a otros hábitos no saludables. Así mismo, reduce el riesgo de obesidad, y si el hábito se adquiere en la infancia es más probable que se consolide en etapas posteriores, lo cual reduce el riesgo de padecer en la edad adulta diabetes mellitus II, enfermedades cardiovasculares, sedentarismo y algunos tipos de cáncer.

La familia constituye un rol primordial en la adquisición de unos apropiados hábitos alimenticios y de descanso, sin apartar el rol que desempeñan los profesores desde el ámbito escolar, como en la configuración de estilos de vida saludables. También en el contexto escolar se ha de pretender contribuir con los conocimientos y reflexiones de los estudiantes, con el objeto de pretender transformar conductas y obtener implantar hábitos de vida saludables.

Cabe destacar que efectuar alguna actividad física en familia, desde lo primordial, como puede ser salir a respirar aire puro, marchar o jugar con una pelota en ambientes rodeados de naturaleza, hasta llegar a ejercitarse de forma dirigida, tiene un cúmulo de impactos tangibles sobre la salud, las relaciones interpersonales y la adquisición de hábitos saludables como por ejemplo prevenir el aumento de peso, y enfermedades cardíacas, evitar la aparición de la hipertensión arterial, fortalecer músculos y huesos, mejorar la digestión y regular el ritmo intestinal entre otros.

Los niveles de inactividad física son altos en la mayoría de países desarrollados o en vía de desarrollo, (OMS, 2016). En los primeros, más de la mitad de los adultos son incompletamente activos; en las grandes ciudades del mundo en desarrollo, la inactividad física es una complicación cada vez mayor. En los segundos, como Colombia, las muchedumbres, la pobreza, delincuencia, tráfico vehicular, mala calidad del aire, inseguridad, falta de parques, de instalaciones deportivas y recreativas, de lugares para pasear y de conocimientos sobre actividad física, hacen difícil esta última opción, incluso en las zonas rurales.

Al tener en cuenta que cualquier iniciativa que se desee implementar en las instituciones educativas debe considerar a todos los actores involucrados, es

transcendental profundizar en el estudio de los imaginarios sociales y su inevitable predominio sobre el comportamiento de las personas, ya que de esta manera es posible conseguir información valiosa concerniente con las formas de articulación de las diversas estrategias a la dinámica de la escuela.

Por lo tanto, este trabajo muestra los imaginarios que los escolares del grado décimo de la institución educativa distrital el Porvenir de Bosa asumen sobre la actividad física, con el propósito de vislumbrar cuál es la concepción que ellos han construido con relación a ella, y cuál es la percepción dentro del entorno escolar, dicha concepción está determinada por el contexto en que se desenvuelven, además influenciado por aspectos culturales y sociales.

Reconocer estos imaginarios permitirá establecer las representaciones de concebir la actividad física, sus particularidades y beneficios, asimismo de identificar la posible vinculación de ésta a las dinámicas en el aula de clase, determinando cuáles son las probabilidades que tienen los docentes, las incidencias y restricciones con que cuentan para promover su práctica en este contexto.

Por otra parte, esto facilitará que se incida en actuaciones concernientes con la salud de la población escolar en el cual el docente consigue una estampa de gestor de apropiadas o improcedentes prácticas concernientes con los estilos de vida, en donde la actividad física juega un rol imprescindible (Durán, 2008).

Este tipo de investigaciones permite efectuar, a partir de los resultados que se perciban, estrategias de fomento de actividad física en conjunto con los actores implicados, obteniendo como base sus disertaciones, apreciaciones y sentires; esta es uno de los propósitos por lo que este trabajo parte de la base de percatarse de las percepciones y tendencias de los estudiantes respecto al tema

de la actividad física, ya que tiene en cuenta de condición definida las necesidades manifiestas de esos personajes.

En síntesis, se proyecta vislumbrar el imaginario social de los estudiantes de grado décimo del colegio el Porvenir IED en relación a los conceptos de actividad física, desde la teoría de los imaginarios sociales. Como bien lo decía Cornelius Castoriadis (1999), la historia de la humanidad es la historia del imaginario humano y de sus obras. Así, profundizar en los imaginarios sociales en torno a la actividad física, implica una oportunidad para poder proponer espacios de intervención que permitan comprender la realidad de maneras diferentes a las instituidas y legitimadas, lo cual podría repercutir en un entendimiento asertivo sobre el tema en cuestión.

OBJETIVO GENERAL

Comprender los imaginarios que construyen estudiantes del grado décimo del colegio el porvenir IED, en torno a la actividad física.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Reconocer las percepciones que tienen los estudiantes del grado décimo del colegio el porvenir IED sobre el concepto de Actividad Física.
2. Identificar el comportamiento activo de los estudiantes del grado décimo del colegio el porvenir IED en relación con la Actividad Física.
3. Develar los consensos y disensos de los estudiantes del grado décimo del colegio el porvenir IED, en relación con los beneficios y efectos de la Actividad Física.
4. Proponer lineamientos que permitan llevar a cabo intervenciones, a la luz de los resultados que arroje la investigación, que progresivamente hagan parte del imaginario de la población escolar.

MARCO TEÓRICO

IMAGINARIOS SOCIALES

Es Castoriadis (1993) quien inicia con el término imaginario social, el cual representa la concepción de figuras, formas, imágenes de aquello que los sujetos llamamos realidad, sentido común o racionalidad en una sociedad. Esta realidad es fundada, dilucidada, leída por cada sujeto en un período histórico-social concluyente. Esta concepción es una instauración inquebrantable por parte de cada sujeto inmerso en una sociedad; asimismo despliega su libertad, se transforma y va convirtiendo el mundo que lo envuelve. Al pensar en un hecho auténtico de un determinado grupo social, nos damos cuenta que nuestros ilustraciones de esa realidad están permeados por las vivencias y experiencias de otras personas que marcaron con su obrar su realidad misma; en ese sentido, el imaginario social es una capacidad imaginante, un orden de sentido, una producción de significaciones colectivas que al ser producida se va transformando (Castoriadis, 1993).

Castoriadis propone la formación de las subjetividades. Mediante el imaginario social conocemos quiénes somos y qué papel convenimos desempeñar en la sociedad. Es a través de la creación que cada sujeto va convirtiendo la idea que tiene de sí, su rol y su lugar en la sociedad (1994, p. 69). Para el autor, las significaciones son imaginarias porque no pertenecen a mecanismos racionales o reales y no resultan acabadas por referencia a dichos elementos, sino que están proporcionadas por creación y son sociales porque

están establecidas y son objeto de intervención de un ente colectivo impersonal y anónimo (1994, p. 68).

El imaginario social autoforma la sociedad y la auto-transforma, incide no sólo en lo individual sino en todas las instituciones sociales: economía, gobierno, salud, educación, ocio y concepción trascendental. Es a partir de los imaginarios como las sociedades se hacen a sí mismas, hasta conseguir condiciones de representación específicas y de identificación. La transformación de la sociedad concierne al hacer social y, por lo tanto, también político, económico etc., en el sentido más recóndito de la expresión de los hombres en la sociedad, y nada más. El hacer pensante, y el pensar político, el pensar la sociedad como haciéndose a sí misma, es un mecanismo fundamental de tal autoformación.

Los imaginarios sociales son los escenarios simbólicos donde reside el ser, el sujeto social, por esta razón es indispensable que los habitantes y las personas profundicen, desde su saber y cotidianidad, en el entorno distintivo de lo que sobreviene al incorporado de los seres humanos y a sus ambientes culturales y ecológicos; representaciones, diseños que de manera enérgica, y muchas veces de manera involuntaria, conciben el futuro de las comunidades.

Gilbert Durand (1964) expresa que el “imaginario se despliega como un abanico, incluyendo todo”. En consecuencia, la conciencia tiene dos maneras de representar el mundo; la una es directa, cuando la “cosa misma” emerge presente en la mente como en la percepción o la sensación. La otra es indirecta, cuando, por una u otra razón, la “cosa” no puede desplegarse en carne y hueso a nuestra sensibilidad, como las evocaciones de niñez, o la representación de otra vida más allá de la muerte. En todos los casos de representación indirecta, el objeto ausente llega a nosotros por una imagen. (pág. 8).

La palabra “imaginario” induce cierto grado de invisibilidad, una apariencia que nos envuelve pero que no conseguimos manipular. Nos rodea como nos rodea la Naturaleza que se deja ver y, en cambio, este imaginario es un verdadero enigma. Como todo misterio, a veces se deja aprehender; otras, se disimula. Durand lo define como “la inevitable representación, la facultad de simbolización donde todos los miedos, todas las esperanzas y sus frutos culturales así continuamente desde que el homo erectus estaba parado en la tierra”. (1994, p. 77). Este imaginario está perceptible por distintivos y es aquí donde se requiere precisar algo más sobre este término.

Gilbert Durand menciona que el imaginario “se despliega como un abanico, incluyendo todo”. En efecto, la conciencia tiene dos maneras de incorporar el mundo, la primera es directa, cuando la imagen aparece presente en la mente como en la percepción o la sensación. La segunda es indirecta, cuando la imagen no puede presentarse en carne y hueso a nuestra sensibilidad, como los recuerdos de infancia, o la representación de otra vida más allá de la muerte. En todos los casos de representación indirecta, el objeto ausente llega a nosotros por una imagen.

En el ámbito hispanoamericano, las configuraciones teóricas más apreciables son las contribuciones desde la visión constructivista sistémica del profesor español Juan Luis Pintos y la fenomenológica del profesor chileno Manuel Antonio Baeza.

Según la primera, los imaginarios sociales son: “aquellas representaciones colectivas que rigen los sistemas de identificación y de integración social, y que hace visible la invisibilidad social” (Pintos, 1995 p. 8); también se entienden como “esquemas socialmente contruidos, que nos permiten percibir, explicar e

intervenir, en lo que en cada sistema social diferenciado, se tenga por realidad” (Pintos, 2004 p. 20). Desde esta perspectiva los imaginarios se constituyen en los procedimientos particulares, en las disposiciones y en las interacciones de los individuos en el entorno del sistema. Pintos manifiesta que la aproximación a los imaginarios debe respaldar a una realidad palpable pero fundada con base de las múltiples interacciones sociales del sujeto en su entorno.

Desde la visión fenomenológica, los imaginarios son ilustrados como “ingenierías elementales con miras a contribuir a la inteligibilidad de lo constantemente experimentado, diversas composiciones que incorporan elementos heterogéneos que la actividad mental puede ser capaz de producir: creencias (categorías de “verdades” propias o indesmentibles), juicios, etc.” (Baeza, 2000 p. 21). Además “composiciones ya socializadas en el tramado mismo de las relaciones sociales, con el propósito de dar inteligibilidad al cosmos, al mundo y a la sociedad, al mundo y a la naturaleza, a la vida desde sus orígenes y a la muerte” (Baeza, 2000 p. 33). Desde esta configuración los imaginarios sociales son reconstrucciones mentales subjetivas de significación de la realidad, que se comunican y acompañan socialmente.

Para este trabajo concebiremos los imaginarios desde una composición de los enfoques sistémico y fenomenológico, en donde ambas representaciones se integran en el hecho de que el sistema social y los individuos estarían afectados por una constante dependencia e independencia entre ambos. En cierto modo la condición del imaginario social es su variabilidad, poder establecerse y concurrir como una forma de significación de una determinada realidad en distintos contextos. Hasta cierto punto el imaginario residiría impregnado en las formas del sistema social, en el que se podría desenvolver y del mismo modo en la

elaboración subjetiva que los individuos formalizan, los cuales son responsables de manifestar nuevos imaginarios; al final el sistema social ya cuenta con una organización instaurada, sin embargo, es susceptible de transformaciones y por lo tanto de modificaciones de los imaginarios sociales existentes. La unión entre individuo y sistemas sociales residiría por el imaginario social, que se desempeñaría como un componente transversal, sin importar el extremo que se considere como el punto de partida de la realidad, dado que la concentración de la realidad está compuesta por el imaginario, el cual le da soporte. Este enfoque admite identificar al imaginario como un agregado fundamental en la distribución de la sociedad y de los múltiples fenómenos que se desarrollen en el interior de ésta. Por lo tanto, el campo de operación e intervención de los imaginarios es holístico, constituyéndose como uno de los elementos sociológicos de mayor alcance, no en sus representaciones categóricas, sino en su operatividad. Dado que estarían en todo instante y en todo lugar, podríamos decir que en todo ámbito social concurre la estampa de imaginarios sociales, en esto se basa su fortaleza y el valor de describir con un dispositivo que se puede relacionar a cualquier revelación de la realidad. En esta configuración, el imaginario social más que un proceso o un mecanismo de construcción de realidad sería realidad construida, legitimada o por legitimar. El imaginario es el resultado de un procedimiento de construcción y sostenimiento en la sociedad a partir de una serie de interacciones demostrativas y de significación (intersubjetivas). Se establece como un proceso en armonía entre ambas bases, dado que sin mediación de la acción productora de los individuos y sin transcripción y mantención a través de sistemas determinados y característicos, el imaginario no existiría. El imaginario sería una aproximación de sistemas y sujetos, en donde no es posible sin uno ni otro,

ambos elementos son imprescindibles. El imaginario social sería una construcción que recopila en su enunciación universos procedentes de un grupo de sujetos (o incluso de un solo individuo), de un sistema que le de validez, de las tramas sociales que se constituyan, lo justifiquen, de su reproducción, movimiento y trascendencia.

En este contexto se ubican los imaginarios como construcciones que se dinamizan entre lo social e individual, articulando propuestas como las de Shotter (2001), en términos de la construcción social del imaginario desde las realidades conversacionales, Castoriadis (1996) para quien el imaginario es una constitución activa; o sea, es una creación de los sujetos donde el rendimiento no está en el innovación sino en la construcción de nuevas formas de concebir y manifestar las realidades, reconstrucción que es afirmada por lo social pero que al mismo tiempo contribuye a concretarlo; o (Pintos, 2001) para quien los imaginarios se construyen socialmente por medio de las organizaciones que fortalecen los espacios manifiestos de la realidad. O las propuestas de J. Searle (1978) quien le da gran relevancia a las disposiciones de trasfondo que administran unos niveles de realidad más simbólicos.

Los imaginarios se puede decir que son aquellas disposiciones de funcionalidad que representan las operaciones e interacciones de los jóvenes y que se cimientan a través de la experiencia de las circunstancias y las visiones en torno a ellas. Son disposiciones dinámicas equivalentes a lo que Castoriadis denomina Imaginarios radicales; pues irrumpen y se disuelven en las variadas prácticas de la vida cotidiana que los jóvenes viven internamente y externamente de la escuela.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física se especifica como cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía (Caspersen y cols., 1985; Bouchard y cols., 1990b; Blair, Kohl, Cardan y Paffenbarger, 1992). Esta expresión se diferencia del de ejercicio físico en que el último acude a ser una derivación del primero, ya que se concreta como la actividad física proyectada, organizada y repetitiva. Algunos autores reflexionan que la actividad física y el ejercicio no deberían señalarse como conductas moderadas sino como parte de una progresión, la primera para describir a una práctica moderada y la segunda a una práctica vigorosa y estructurada (Biddle y Murrie, 1991). Para otros el ejercicio físico debería concebirse como la actividad física realizada durante el tiempo libre (Bouchard y cols., 1990).

Parece ser que la actividad física es una concepción más amplia e inclusiva, con la que se hace alusión a un simple paseo, a lavar la ropa, ordenar el jardín, correr o hacer un deporte como el fútbol. Se adecúa a las contingencias de muy diversos ejemplos de personas y reconoce que todas puedan conseguir beneficios saludables de la ejecución de algún ejemplo de actividad. Probablemente por esa razón algunos autores y autoras optan por referirse a una actividad física que va de una intensidad moderada a una vigorosa (Simons-Morton, O'Hara, 1987) y (Blair y Pate, 1988) y otros consideran que lo trascendente no es el tipo de actividad, sino la utilización de energía que lleve incorporado (Blair y cols., 1992).

Cuando se habla de niños y jóvenes es indispensable hacer referencia a la escuela como foco clave para el fomento de la salud en estos periodos, al menos en los países donde la escolaridad es inevitable. Si nos referimos a la actividad

física en particular, la educación física escolar cobra una especial relevancia (Simons-Morton y cols., 1987; Sallis y McKenzie, 1991). Como señala Bar-Or (1987 p. 306), La transcendental razón es que la escuela es el inmejorable territorio donde todos los niños/as, independientemente de su hazaña deportiva, adquieren la oportunidad de participar en actividades físicas. No obstante, debido al delimitado espacio de que dispone esta disciplina dentro del currículo escolar, la adquisición de este objetivo se ve obstaculizada. Inclusive disponiendo de más tiempo, habría que indagar si los programas de educación física habrán de ser idóneos de intervenir en el sostenimiento de una vida físicamente activa en los estudiantes a más largo plazo (Sallis, 1987). De ahí que deba proyectarse un trabajo conjunto entre la familia y los diferentes contextos y buscar mecanismos que impliquen a los profesores y estudiantes y a padres e hijos y compañeros (Harris, 1989; Fox, 1991a). También deberían estar coordinadas con otras maniobras de promoción a nivel nacional y local.

La actividad física en los jóvenes

Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años, según la OMS, para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ECNT, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica.
Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Estas recomendaciones son efectivas para todos los niños saludables de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas concretas que sugieran lo contrario.

Se habla de reserva para representar a la meta de dedicar en total 60 minutos diarios a realizar alguna actividad, incluida la opción de dedicar a distintas actividades intervalos más cortos (por ejemplo dos sesiones de 30 minutos) y sumar esos intervalos.

Siempre que exista posibilidad, los niños y los jóvenes en condición de discapacidad habrán de alcanzar además esas recomendaciones. No obstante, tendrán que conversar con su médico particular de salud para saber de buena fuente el tipo y cuantía de actividad física apropiada para ellos asumiendo su discapacidad.

Estas recomendaciones son admitidas para todos los niños y jóvenes independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se exhorta un incremento escalonado de la actividad para obtener en definitiva el objetivo correcto más adelante. Es beneficioso intentar con una actividad liviana y acrecentar progresivamente con el tiempo la duración, la periodicidad y el vigor. También hay que marcar que si los niños no cumplen ninguna actividad física, cualquier

actividad menor a los niveles encargados será más provechosa que no hacer nada en lo absoluto.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha incorporado además a efectos psicológicos productivos en los jóvenes, debido a un sobresaliente control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física consigue favorecer al desarrollo social de los jóvenes, proporcionando la oportunidad de opinar y promoviendo la autoconfianza, la interacción social y la integración. Del mismo modo se ha insinuado que los jóvenes activos logran asumir con más disposición otras conductas saludables, como escaparse el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y gozan de un sobresaliente rendimiento académico.

Actividad física y salud

Si bien los efectos tangibles de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante prolongado tiempo, la eficacia de la indagación y las metodologías que se manejaron resultan en lo sumo imprecisos. En parte, esto se debe al pobre esquema de los estudios: tamaños de muestra reducidos y el

manejo a menudo de numerosas ilustraciones y medidas de la valoración de la salud mental.

Mientras que la intervención en actividad física se ha incorporado a la disminución de la depresión y de la ansiedad (Dunn et al., 2001; Paluska y Schwenk, 2000), y es una modalidad reconocida del tratamiento (Blumenthal, 1999), es poca certeza para proponer que la actividad física consigue prevenir el desarrollo inicial de estas circunstancias. La actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a disminuciones en los síntomas de la depresión y probablemente de la ansiedad y la tensión (Dunn et al., 2001; Hassmén et al., 2000). Los niveles más altos de actividad física se han asociado a pocos o escasos síntomas de depresión (Stephens, 1988). Sin embargo, los estudios con mejores diseños desarrollados en espacios de tiempo amplios (longitudinales), resultan ineludibles para entender íntegramente la asociación entre la actividad física y la depresión.

La actividad física consigue asimismo poseer otras mejorías psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la aportación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a cimentar una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984), una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992), y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos (Laforge et al., 1999). Estas ventajas, eventualmente, obedecen a una composición de la actividad física y los aspectos socioculturales que logran asistir esta actividad. El ser físicamente activo alcanza también a reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven (Mutrie y Parfitt, 1998).

En el contexto psicológico, concurre una gran diversidad de circunstancias terapéuticas que están incorporadas a la práctica deportiva, si se considera la

actividad física como un asociado en los métodos de intervención de patologías tan habituales como el estrés, la ansiedad y la depresión.

También, se puede prestar atención a la actividad física como un mecanismo defensor para la aparición de perturbaciones de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, reducción del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático.

Cabe enfatizar que la práctica de actividad física es una costumbre muy saludable, y que existen indicios de que consigue ganar en ciertos casos un propiciador en sí de otros hábitos saludables (González, 1999). Por ende, será preciso ampliar su fomento, sobre todo en el ámbito escolar, en el cual se fortalecen muchos de los hábitos existentes en edades mayores. No obstante, aunque el hábito de hacer ejercicio se ha ubicado de forma clara en la sociedad, la mayoría de los trabajos de búsqueda alrededor de los niveles de práctica física y deportiva en las comunidades confirman que, a medida que acrecienta la edad, se produce una disminución muy significativa, en la motivación por realizar actividad física.

Como hemos visto hasta ahora los imaginarios sociales adquieren gran importancia y significado, cuando se trata de entender las realidades mismas del actuar de los miembros de una comunidad en general, más aún cuando éstos determinan las conductas y las formas de vivir el cuerpo, cabe resaltar que cada forma de relacionarse con su entorno está influenciada de manera directa con las representaciones que se desarrollan a diario y que por medio de la subjetividad obtienen un sentido lógico y funcional, permitiendo crear simbolismos, y éstos a su vez permean el devenir de las futuras relaciones posibles de todos los actores de una sociedad en particular. Toda vez que estos simbolismos son en últimas los

que permiten reconocer la realidad y darle un sentido amplio y diverso a lo que percibimos como verdad.

Ahora bien, la actividad física se ve mediada directa o indirectamente por las construcciones intersubjetivas de las personas, que se conciben gracias a las relaciones interpersonales de cada individuo y a las múltiples interacciones sociales que permiten crear sentido a los hechos de un contexto en general, éstos a su vez proporcionan conocimientos desarrollados a partir de la experiencia y de las prácticas corporales, entendidas como todo lo que realizamos a diario y que adoptan un sentido real, dependiendo en el contexto donde se realicen, por este motivo la actividad física depende de los discursos propios de los actores de un grupo social, y de la manera en que se asumen depende en gran medida el mejora la calidad de vida y la adquisición de hábitos de vida saludable.

Comportamiento activo y estilo de vida

El estilo de vida es una reconstrucción que se ha manejado genéricamente, como equivalente a la forma en que se concibe la cualidad de vivir “estar en el mundo”, referido en los terrenos de la conducta, primordialmente en las tradiciones, asimismo está modelado por la morada, el urbanismo, la propiedad de patrimonios, la concordancia con el medio y las relaciones interpersonales. Según Perea (2004) en su forma más llana el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir.

Algunas áreas de la ciencia manejan la expresión con un enfoque más concreto. Por ejemplo en epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, se concluye como un agregado de procedimientos que despliegan las

personas, que unas veces son saludables y otras son perjudiciales para la salud (Perea, 2004).

Los estilos de vida que se consiguen, están condicionados a través de prácticas de enseñanza, las cuales se adecúan, se obtienen o transforman de acuerdo a los procedimientos esperados. En este sentido a través de la educación se provocan cambios propicios en la conducta del que aprende. El saber se adquiere con la comprensión, lo que le da la iniciativa de desarrollar su personalidad que es el saber ser; siendo para esto preciso que la persona que aprende, además comprenda, analice, reflexione y adquiera competencias o habilidades practicas (Bazán, N. y Farinola, M. 2008).

Desde una configuración sistémica, es imperioso reflexionar los estilos de vida como fragmento de una dimensión colectiva y social, que advierte tres aspectos interconectados: el material, el social y el ideológico (Bibeau y col 1985).

En lo material, el estilo de vida se especifica por afirmaciones de la cultura material como vivienda, alimentación, vestido. En lo social, según las representaciones y disposiciones organizativas como tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como los establecimientos y agrupaciones. En el plano imaginativo, los estilos de vida se expresan a través de las imágenes, valores y creencias que establecen las respuestas o procedimientos a los distintos sucesos de la vida. Desde esta configuración integral, los estilos de vida no pueden ser separados del contexto social, económico, político y cultural al cual corresponden y deben ser coherentes a los propósitos del proceso de desarrollo que como fue mostrado es enaltecer la persona humana en la sociedad a través de mejores ambientes de vida y de felicidad.

Experiencia y vivencia

La significación de experiencia se convierte en un modo de ver la vivencia de las prácticas corporales en los propios sujetos que las practican. Siguiendo a Gadamer (2003), el concepto de vivencia fue presentado por Ortega y Gasset en 1913 como transcripción del vocablo alemán *Erlebnis*, el cual se manejó para hablar de la experiencia vivida, concibiendo por experiencia “lo que nos pasa, nos acontece, o nos llega” (Larrosa, 2003). Del mismo modo, señala Gadamer que la forma de lo vivido se utiliza para distinguir el contenido de lo que ha sido vivido y este contenido es la consecuencia o derivación que ha ganado firmeza, peso y significado respecto a los otros aspectos del vivir.

Se enfatiza, el rol de la actividad física y el deporte, para el desarrollo y sostenimiento de la salud física, así como para la salud mental, asimismo, existe una estrecha correlación entre mente y cuerpo. En sus estudios, (Silva, 1984), elaborados con diferentes poblaciones, se ha puesto de manifiesto que la incidencia más importante del ejercicio físico y la actividad física, no son orgánicos sino psicológicos, en el sentido de incremento de la autoestima y cambios en algunos aspectos de la personalidad. Numerosa gente que efectúa actividad física con periodicidad, alcanza a exteriorizar, que se siente bien, de todos es sabido que el ejercicio apacigua la tensión, beneficia la concentración y que puede ocasionar una sensación de seguridad y bienestar. Según (Folkins, 1981), la mejora de la forma física a consecuencia del ejercicio, facilita la aparición de estados emocionales efectivos y un aumento en el auto concepto.

El fenómeno de la adherencia o permanencia es de suma relevancia, ya que, directamente si se realiza actividad física de manera frecuente, se pueden

llegar a adquirir indudables garantías acerca de los potenciales beneficios para la salud. Los estudios indican que el 50% de los jóvenes que se inician en su práctica, acaba dejándola durante los primeros seis meses (Ward y Morgan, 1984). Esto sugiere que en el fenómeno de la permanencia existen factores personales y ambientales, y que las situaciones parecen ser las más importantes, para facilitar la permanencia o al menos son más sencillos de modificar. Entre ellos se encuentran evitar lesiones, conveniencia del ambiente donde se realiza la actividad, estatus del empleo, actitud y soporte de la pareja y número de integrantes del grupo. Un ambiente favorable y estructurado, que permita obtener metas tanto a corto como a mediano plazo, mejorará las posibilidades de obtener éxito y facilitará la permanencia. Los factores personales más importantes son: actitudes hacia la salud, extroversión e introversión, automotivación y grado de compromiso. De todas formas, si un individuo está lo suficientemente motivado para persistir con la actividad física de forma regular, es indudable que va a conseguir beneficios, y que esto va a ocurrir si las actividades son aeróbicas con una duración superior a 30 minutos (Porter, 1993).

Factores que influyen en el imaginario

Los factores que intervienen en el estilo de vida concerniente con la salud son numerosos y su razonamiento puede emprenderse a partir de dos configuraciones bien diferentes. La primera, en la que se estiman principios que podríamos denominar individuales y en la que los objetos de disertación son principalmente aspectos biológicos, factores genéticos y conductuales, precisamente como particularidades psicológicas individuales. La segunda configuración parte de aspectos sociodemográficos y culturales, y a partir de ella

se trabaja la influencia de principios como el contexto social, económico o el medio ambiente, es decir, diferentes elementos del entorno.

Como especie, nuestro genoma se ha acondicionado al ambiente y condiciones en las que hemos progresado, de forma que una transformación de las mismas, como es el ambiente que gozamos hoy en los países desarrollados, presume una oposición de nuestro legado respecto al ambiente. Es prudente deliberar que esta oposición ha favorecido la aparición de complicaciones de salud, siendo el principal de ellos la obesidad. Desde hace pocos años, se viene desplegando un área de ilustraciones distinguido como medicina evolucionista o medicina darwinista, desde el que se procura estudiar la salud bajo una perspectiva evolutiva (Álvarez, 2004).

Una alimentación apropiada a las correspondientes necesidades energéticas y la adopción de una dieta equitativa y diversa se considera como un elemento primordial para salvaguardar la salud de los individuos (Redondo, 2006). Precisamente, encontramos que la alimentación es un factor que interviene no sólo en el desarrollo de la obesidad sino también en patologías asociadas como hipertensión, hipercolesterolemia e hiperuricemia, diabetes tipo II y enfermedad cardiovascular (Roche, 2005).

Las relaciones sociales comienzan a establecer, en gran medida, la adopción de gran parte de nuestras conductas tradicionales, es muy habitual que ciertas conductas de vida nocivas para la salud se desarrollen en grupo, tal y como el consumo de alcohol y de tabaco (Driscoll, 1994). De la misma forma, la nutrición es un factor determinado por el contexto social, económico y familiar, descubriendo que existe incorporación familiar en la prevalencia de obesidad o en los patrones habituales de actividad física (Hanson, 1992).

Ambos factores, el económico y el formativo, no sólo afectan a la enfermedad sino también, consecuentemente, a indudables factores de riesgo, ya que además de poseer mala salud y más complicaciones crónicas que pueden acarrear en enfermedades graves, como las cardiovasculares entre otras (Kaplan, 1993).

Otro factor que interviene directamente en la práctica de actividad física y deportiva según (Tercedor, 2001), es el factor biológico, en el cual los hombres son quienes en mayor índice efectúan actividad física y deportiva de forma habitual; no obstante esta divergencia es más producto de una costumbre sociocultural que de los propios aspectos biológicos. Al mismo tiempo el factor motivacional, también presupone un fuerte impacto al momento de ejecutar la actividad física, ya que el valor intrínseco y extrínseco determinan la posterior continuidad en tales prácticas deportivas, (Tercedor, 2001).

Sentimientos y valores

Fisiológicamente, las emociones constituyen velozmente las respuestas de diferentes sistemas biológicos, contenidas las expresiones del rostro, la musculatura, la voz, la acción del SNA y la del sistema endocrino, a fin de constituir un medio interno recomendable para el procedimiento más práctico. Conductualmente, las emociones pueden emplearse para constituir nuestro punto de vista con relación a nuestro medio, y nos inducen hacia ciertos individuos, objetos, gestiones, opiniones y nos separan de otros. Las emociones funcionan del mismo modo como arsenal de influencias innatas y experimentadas, y ostentan ciertas particularidades inalterables y otras que manifiestan cierta transición entre personas, grupos y culturas (Dishman, 1983).

El sentimiento es la consecuencia de una emoción, por medio del cual, el sujeto que es consciente adquiere acceso al estado anímico individual. El cauce por el cual se determina consigue ser físico y/o espiritual. Forma parte de la dinámica cerebral del ser humano, que le faculta para transformarse a los acontecimientos de la vida diaria al drenarse una sustancia originada en el cerebro, al mismo. Las emociones son un acumulado enmarañado de respuestas químicas y neuronales que constituyen un patrón independiente. Estas contestaciones son ocasionadas por el cerebro cuando identifica un estímulo emocionalmente proporcionado, es decir, cuando el objeto o suceso, actual o recapitulado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas inconscientes correspondientes (Lang, 1969). Las respuestas provienen tanto de los componentes innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales experimentados a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

La actividad física y el deporte poseen unos profundos valores formativos y, bien canalizados, proporcionan un servicio muy transcendental a la formación de un temperamento fuerte, generoso y con capacidad para sortear aprietos y dificultades. La actividad física y deportiva es una necesidad biológica y, por ende, ha de constituirse parte del pleno proceso y mantenimiento armónico del organismo, que debe estimularse y concebirse a lo largo de las numerosas etapas de la formación; labor para la que es ineludible una sistematización con un desarrollo riguroso y de eficacia, que viene recuperando los maestros de Educación Física a plena satisfacción (Delgado, 1992).

La educación física y el deporte poseen una cadena de mecanismos físicos y psíquicos que benefician el proceso formativo; enseñan a sobresalir, a brindar

tiempo y arrojo a alcanzar metas, es decir, a prorrogar la conquista y a saber que éste llega con dedicación y abnegación; a cumplir las normas, lo que es de incuestionable valor para perfeccionar el proceso de socialización y, evidentemente, a ejercer siempre el juego limpio, formándose en una significación competitiva que evite los fraudes de cualquier calaña, encaminado éste a vincular ganancia con la máxima limpieza moral; del mismo modo a trabajar mancomunadamente en equipo y a superar los impulsos egocéntricos, simultáneamente que a beneficiar el conocimiento de sí mismos y en correlación con los demás. Adquiere especial importancia que el deporte enseña a acoplar las derrotas, sabiendo que para alcanzar conquistas es preciso sobreponerse a fracasos, y de la misma manera a no adormecerse en los laureles, a la vez que enseña a relativizar y a compartir las conquistas. Las civilizaciones tradicionales apreciaron muy efectivamente la educación física y el deporte. Platón consideraba estos aspectos la principal etapa o el primer escalón formativo y los romanos popularizaron el *mens sana in corpore sano*, distinguiendo con toda claridad que, para poder divertirse de una actividad intelectual fecunda, era inevitable compaginarla con el apropiado ejercicio corporal.

METODOLOGÍA

El enfoque utilizado en la presente investigación se sitúa en el escenario de la metodología cualitativa, la que nos permite aproximarnos al mundo empírico, describiendo en su más profundo sentido a la investigación que origina fundamentos descriptivos, empleando el lenguaje de las personas y la conducta observada- Se concibe asimismo la investigación cualitativa, como una

metodología que pretende aproximarse al conocimiento de la realidad social por medio de la observación participante de las circunstancias o del estudio de los discursos. Su propósito no es centrarse exclusivamente en el hecho de conocer sino que el centro de interés se traslada con esta metodología a las formas de intervenir (Peiró, 1996). Precisamente, se obtiene una comprensión directa de la realidad social, no intervenido por definiciones conceptuales u operativas, ni depurado por herramientas de medida con alto grado de estructuración. Los métodos cualitativos intentan dar testimonio de la realidad social, advertir cuál es su naturaleza, más que explicarla o predecirla.

Por otro lado, se adopta como base de la presente investigación el paradigma cualitativo interpretativo, precisando que de este paradigma el método de mayor pertinencia es el fenomenológico, lo que quiere decir que el interés principal se enmarca en la comprensión del fenómeno, lo estudia desde el interior y en su contexto natural; se hace énfasis sobre lo particular y la subjetividad de la experiencia vivida. La finalidad es comprender la conducta de los individuos estudiados, lo cual se consigue cuando se descifran los significados que ellas le proporcionan a su propia conducta y a la conducta de los otros, del mismo modo a los objetos que se localizan en sus ambientes de convivencia. Con este paradigma alcanzamos comprender la realidad como dinámica y diversa (Peiró, 1996). Su utilidad va encaminado al significado de las operaciones humanas y de la práctica social, por las nociones de comprensión, significación y acción. Sus particularidades elementales son: Su disposición es al "descubrimiento"; busca la interconexión de los elementos que pueden estar interviniendo en algo que repercuta de determinada manera. Su lógica es el discernimiento que permita al

investigador desentrañar lo que está sucediendo con su objeto de estudio, a partir de la interpretación.

Cabe resaltar que los estudiantes integrantes del grupo focal, pertenecen al proceso de la educación media fortalecida con la Universidad Pedagógica Nacional, donde reciben clases en jornada contraria y permanecen en la institución por un espacio de diez horas adicionales a su jornada habitual, por este motivo el contacto con ellos es frecuente en las instalaciones de la institución educativa, razón por la cual observarlos en su cotidianidad se hace de manera más directa y los cambios generados en su forma de proceder y relacionarse se hace más visible.

La técnica metodológica es el grupo focal. Los grupos focales son una técnica de recolección de datos a través de una entrevista grupal, en este caso semiestructurada, la cual gira en torno de una temática propuesta por el investigador. Se han dado diferentes definiciones de grupo focal; no obstante, son considerables los autores que confluyen en que éste es un grupo de discusión orientado por un grupo de preguntas planteadas cuidadosamente con un objetivo particular (Aigner, 2006). Los grupos focales son fundamentalmente una forma de percibir lo que expresa la gente, así como ilustrarse a partir del análisis de lo que dijeron. En esta configuración los grupos focales crean líneas de información, en el que, el primer canal comunicación se construye al interior del grupo, con un incesante comunicativo entre el moderador y los colaboradores, así como entre los participantes mismos. La técnica es especialmente útil para indagar los conocimientos y experiencias de las personas en un ambiente de interacción, que admite inspeccionar lo que la persona piensa, cómo piensa y por qué piensa de esa manera. El trabajar en grupo facilita la discusión e impulsa a los participantes

a exponer y opinar aún en aquellos temas que se consideran como tabú, lo que permite generar una gran riqueza de testimonios (Kitzinger, 1995).

Como se mencionó anteriormente, el instrumento metodológico empleado es la entrevista semiestructurada. Las entrevistas constituyen uno de los procedimientos más comúnmente manejados en los estudios de carácter cualitativo, donde el investigador no exclusivamente hace preguntas sobre los aspectos que le importa estudiar sino que debe comprender el lenguaje de los participantes y apropiarse del significado que éstos le otorgan en el ambiente natural donde desarrollan sus actividades. La entrevista semiestructurada tiene un representación conversacional, dialogante, con una guía de preguntas generales pero no exclusivas, que permite el desarrollo de un ambiente informal entre quienes interactúan, conociendo que no hay nada en contra de investigar cuestiones en las que se esté involucrado emocionalmente (Díaz, 2004). Las mismas se desarrollaron en reiterados encuentros, cara a cara entre el investigador y los entrevistados, en el cual se adquiere el patrón de conversación entre iguales que tiende a destacar el mero intercambio formal de preguntas y respuestas, para alcanzar el pensamiento individual de los sujetos, de esta forma, el material recolectado se constituye en discurso ostensible, que representa argumentos, que permiten expresar los nexos y relaciones complejas de la realidad, no solo desde la configuración del entrevistado, sino también de quien realiza la entrevista. Dicho instrumento se aplicó a seis estudiantes del grado décimo jornada tarde del Colegio el porvenir IED, el cual pertenece a la localidad 7 Bosa de La ciudad de Bogotá, UPZ 86 el porvenir, tiene dos sedes, la sede B se encuentra ubicada en la dirección calle 58 sur N° 118 – 04 y la sede A en el barrio el porvenir, su dirección calle 51 sur N° 91D – 56, al sur limita con la calle 51 sur,

al norte con la calle 49D sur, al oriente con la carrera 91D y al occidente con el polideportivo el porvenir.

El colegio cuenta con atención a la primera infancia, preescolar, básica primaria, básica secundaria, media vocacional y media técnica, desde el 2010 viene adelantando el proceso de articulación y media fortalecida con la Universidad Pedagógica Nacional en la licenciatura de Educación Física, tiene 3007 estudiantes en dos jornadas con 1562 en la mañana y 1445 en la tarde, 100 docentes, 50 en la jornada de la mañana y 50 en la jornada de la tarde, 1 rector, 2 coordinadores académicos, 2 de convivencia, 1 de proyectos y 2 de centros de interés, 2 sicólogas, 4 orientadoras, 45 salones, cuenta con atención a la primera infancia con 2 pre-jardín, 2 en jardín, básica primaria con 4 preescolar, 3 primeros, 3 segundos, 3 terceros, 3 cuartos y 3 quintos, básica secundaria con 3 sextos, 3 séptimos, 3 octavos y 3 novenos, media vocacional con 3 décimos y 3 undécimos, media técnica con 5 décimos y 4 undécimos, tres salas de informática con 92 computadores, salón de audiovisuales con capacidad para 200 personas, laboratorio de física, laboratorio de química, laboratorio de inglés, 8 salones especializados, sala de profesores, coordinación, almacén, centro de fotocopiado, biblioteca, ludoteca, oficina de orientación, pagaduría, rectoría, coordinación de articulación, tienda escolar, oficios varios, 8 baterías de baños, aula de danza y teatro, emisora estudiantil, enfermería, comedor escolar, coliseo interno, 5 polideportivos, zonas verdes, 2 porterías, 4 puertas de acceso, 14 proyectos o centros de interés en ambas jornadas, selecciones deportivas en voleibol, fútbol de salón y porras. Desde el año 2006 viene adelantando un programa de convivencia escolar junto con la Cámara de Comercio de Bogotá llamado Hermes. Cabe resaltar que la institución lleva alrededor de 10 años

participando con la selección de voleibol femenina en las categorías infantil y menores en los campeonatos distritales, Supérate, ESPN, y diferentes torneos locales y departamentales con gran éxito pues ya ha sido campeona nacional en una oportunidad y subcampeona nacional en cinco. Además, ha sido representado por el grupo de porras en las categorías infantil y menores a Bogotá en dos años consecutivos.

Los hogares pertenecen a un estrato socio-económico 1 y 2, la mayoría de familias están conformadas por ambos padres y hermanos, en un grupo menor conviven o con un solo padre o con otros familiares, en su gran mayoría son familias donde los dos padres trabajan durante todo el día y lo hacen desempeñando diferentes oficios como empleados en fábricas, empleadas domésticas, secretarias, conductores de transporte público, vigilancia privada, oficios varios entre otros (Diagnóstico institucional 2015).

Los estudiantes del grado décimo, luego de su jornada académica y al llegar a sus hogares, pasan la mayor parte del tiempo solos, pues sus padres llegan entre las 9 y 10 de la noche después de una larga y agotadora jornada de trabajo. En ese momento aprovechan para realizar las tareas y obligaciones tanto académicas como en el hogar, pero en muchas oportunidades salen de sus casas a visitar a sus amigos, o a jugar a los parques de su barrio donde se encuentran expuestos a muchos riesgos como consumo de drogas, maltrato verbal y físico, atracos entre otros.

En este caso, para elaborar la entrevista semiestructurada se plantearon seis subcategorías que actúan como elementos guía para la formulación de las preguntas. (Ver anexo N° 1).

RESULTADOS

Comportamiento activo

Se observa que todos los sujetos realizan algún tipo de actividad física. Una de las principales manifestaciones de práctica física en los escolares se centra en la realización, más o menos organizada, de deporte fuera del horario escolar que va desde moderada; por ejemplo: *“hacer oficio, caminar de la casa al colegio y del colegio a la casa”, “bañarme, estudiar”, “salir al parque a jugar, caminar al parque”, “arreglar la cama, levantarse, bañarse”, “oficio en la casa”,* donde se advierte que esto no lo realizan de manera habitual y que no requiere un gasto superior de energía. Además, en la medida que se realiza en un estado cotidiano, se convierte en algo habitual careciendo de esfuerzo mayor, pues se acostumbran a ello, pasando por moderada media como *“salgo al parque a jugar micro”, “juego futbol, practico el skate”, “jugando microfútbol”, “deporte del porrismo”, “actividades en el parque, fuerza flexibilidad resistencia y velocidad”,* y vislumbrándose una mayor frecuencia semanal en su ejecución y un mayor consumo de energía. De igual manera, se pone de manifiesto que los estudiantes prefieren realizar alguna práctica deportiva en su hora de descanso que permanecer en su casas, hasta llegar a un tipo de actividad física vigorosa, como *“entreno patinaje”, “practico fútbol y lo entreno”, “volibol también todas las tardes porque a veces entreno o juego partidos casi toda la semana”,* lo cual denota que este tipo de actividades de mayor impacto y que demandan un mayor gasto energético, no son tan marcadas; sin embargo las han realizado en algún momento o las están realizando en la actualidad teniendo un gran impacto físico y motriz en la cotidianidad de los sujetos entrevistados. Esto presupone que los estudiantes utilizan su tiempo de descanso de manera activa y les resulta un

método agradable y definido para potenciar sus capacidades físicas con el deporte.

Experiencia

Se observa que todos los sujetos presentan experiencias positivas que les ha marcado de una forma significativa su vida, y les ha permitido comprender su realidad de una manera provechosa en términos corporales, por ejemplo: *“un mejor desarrollo para mi cuerpo, mejorar la resistencia, perder el miedo enfrentarme a un rival para ganar”, “cambios físicos, formarme como persona, me enseña a ser responsable”*, Donde se advierte una marcada experiencia favorable para el beneficio del cuerpo a nivel físico y motriz. También comprenden cuáles son los beneficios que traen consigo la práctica sistemática y regular de cualquier tipo de actividad física. De igual manera, algunas experiencias no han sido tan positivas, como por ejemplo: *“las lesiones no me han permitido entrenar”, “algo fatigador”*, donde se indica que a pesar de haber dejado una huella imborrable en su cuerpo, no les ha impedido levantarse y continuar con su interés por realizar la actividad que más les gusta. Además de vivenciar todas esas experiencias positivas y negativas, también han experimentado sensaciones y percepciones que los encaminan hacia un espíritu de lucha de su propia realidad, dejándoles aprendizajes significativos para su vida; por ejemplo: *“orgullo de estar representando a un colegio y a uno mismo, amor por el deporte”, “manejo eh mucho lo que son emociones sentimientos”, “quitando lo malo que hacemos mejorando cada día más, manejo de nervios, el manejo de ansiedad, el control de estrés, la rabia, manejar un poco más las emociones”*. Se identifica un reconocimiento del valor agregado de la socialización por medio de la práctica de

la actividad física, donde manifiestan *“la socialización he conocido mucha gente, se genera el trabajo en equipo”, “creo lazos con las personas, socializar más, mejor auto-control con migo misma con mi cuerpo con mis emociones”, “ayuda a mejorar como el autoestima, saber controlarse y expresarse mejor”,* denotando con ello un mejor manejo de las emociones por medio de la práctica de la actividad física y el deporte; este beneficio se potencializa al comprender que realizar la actividad física, en diferentes ambientes, genera vínculos de amistad sólidos, que traspasan cualquier escenario donde se realizan, pues hay que mantener una buena integración social y participativa, procurando gozar de unas relaciones sociales cordiales; además todo esto contribuye de manera directa en su desarrollo integral y personal.

Concepto

Se observa que todos los sujetos tienen una intrascendente representación conceptual de actividad física; por ejemplo: *“actividades como que se realizan más o menos cotidianamente, no necesitamos como de esforzarnos tanto, tampoco requieren que sean repetitivas o un gasto como excesivo de energía”, “serie de ejercicios que van modelando el cuerpo, tener un control sobre él, requieren un gasto de energía la cual se puede volver a regenerar a medida de comer y de la alimentación y de las bebidas que se tomen”.* Se vislumbra una tosquedad generalizada a nivel conceptual, que aunque tienen una leve idea, hacen falta muchos elementos constitutivos; ahora bien, se aprecia un acercamiento conceptual de dos sujetos cuando responden: *“mantener nuestro cuerpo siempre en movimiento y en actitud, actividades cotidianas las cuales dan lugar a un gasto de energía, aquellos movimiento que genera el cuerpo los cuales*

lo llevan a realizar otro ritmo no solo hacer deporte sino el cuidado de sí mismo”,
“lo que hacemos diariamente, lo que vamos realizando a medida que va pasando
el día no requieren un gasto excesivo de energía, esto va desde caminar hasta
estudiar y hacer ejercicio en la clase de educación física”, donde se advierte que a
pesar de tener algunos elementos representativos conceptuales, todavía persiste
una noción fragmentaria del mismo. Según la OMS, la actividad física es
“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que
produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal” (p. xx).
Además, no se entrevé claridad en sus respuestas. Al no tener precisión
conceptual, se observa confusión en la relación entre actividad física y educación
física; por ejemplo: *“no existe ninguna diferencia entre educación física y actividad*
física ya que se puede decir que es lo que hacemos diariamente, la actividad
física es más lúdica mientras que el ejercicio físico es más coordinado”,
“educación física actividades con el fin de mejorar el cuerpo y de que lo
aprendamos a conocer mejor y la actividad física cosas como muy cotidianas”. Se
denota mayor claridad en el concepto de educación física, gracias a que el colegio
cuenta con el programa de educación media fortalecida de la secretaría de
educación distrital, que ha permitido un mejor desarrollo de procesos de
aprendizaje con relación a ésta asignatura. Ejemplo de esto es lo expresado por
algunos(as) estudiantes, al afirmar que *“la actividad física la podemos hacer sin*
ningún instructor y la educación física tiene que estar un profesional, nos puede
ayudar a nuestro desarrollo motriz y se basa en educarnos para el futuro”,
“cualquier actividad que requiere un gasto de energía, educación física es aquella
que se realiza de manera organizada y de manera repetitiva, en ciertas ocasiones
es guiada por un profesor o por una persona que puede dirigir estos ejercicios”.

Sin embargo, las diferencias entre la actividad física y el ejercicio físico tampoco son claras; por ejemplo: *“la actividad física nos puede ayudar a desarrollar nuestro cuerpo, actividad física son todas las practicas corporales que realizamos a cotidianamente, educación física son todas las técnicas corporales disciplina se encarga de trabajar el cuerpo integralmente, ejercicios físicos son los que tienen alguna capacidad o alguna ventaja que nos da sobre nuestro mismo cuerpo”, “ejercicio físico son esas actividades que requieren más gasto de energía como más compromiso que sean competitivos que tengan un mayor esfuerzo”*. Se vislumbra un acercamiento conceptual al ejercicio físico, pero aún persiste la confusión casi generalizada en relación a sus diferencias como *“los ejercicios físicos es algo planeado preparado y se hacen para mejorar algunas capacidades del cuerpo y necesita una preparación”, “actividad física no lo hace esforzarse tanto mientras que el ejercicio físico lo hace que el cuerpo ejerza bien sea más fuerza requiere una rutina un entrenamiento y pues también ayuda a nuestro desarrollo integral pero necesita un poco más de gasto de energía”*, donde se advierte una mejor comprensión y acercamiento conceptual de educación física y de ejercicio físico.

Factores que influyen en el imaginario

Se observa que el grupo de amigos tiene un desconocimiento más marcado sobre el concepto de la actividad física. Esto se evidencia en afirmaciones como *“salir a jugar micro en el parque, no solo es por jugar sino que lo hacen por competir”, “correr a veces es muy cansón y se fatigan mucho para aguantar se necesita mucho físico, jugar en el parque”*. Se vislumbra bastante desacuerdo en cuanto al concepto sobre la actividad física, pues lo mencionan

simplemente como acudir al parque a practicar algún deporte. Ahora bien, en cuanto a su entorno familiar, se insinúa que ellos no le prestan atención a la práctica de actividad física: *“mi familia es muy dependiente a la tecnología no les llama la atención mucho hacer ejercicio no me han inculcado, practicaban mucho el basquetbol”, “dicen que el deporte no es tan eficiente para nuestro cuerpo, todos son muy sedentarios, creo que la gran parte son consumistas lo único que dicen es que si uno lo hace es más por necesidad y no por gusto que uno lo debe hacer es cuando ya de verdad lo necesita básicamente”*. Sin embargo, sí hay familias que han inculcado a sus hijos hacia la práctica de actividad física desde pequeños: *“mi familia es muy deportiva, eh, mis primos y mis tíos practican fútbol de manera profesional, eh mi mamá jugo volibol, es una actividad que se ejerce con cierta pasión, cierto amor y cierto esfuerzo”, “la actividad física es bastante beneficiosa, para bien, sea para la salud y también para su formación, ellos son muy activos y pues generalmente, eso es lo que he podido heredar desde chiquita, pues me han inculcado el deporte, la actividad física, más que por hacerlo por un beneficio, es hacerlo por gusto, ellos casi siempre salen al parque a jugar, a hacer algo siempre como que usan el deporte y todas las actividades las ven como muy divertidas”*, revelando un gran respaldo y motivación de sus padres hacia los beneficios de la práctica regular de actividad física; no obstante, la influencia del contexto familiar puede generar aversión hacia un estilo de vida sano, por ejemplo: *“puede influir porque ellos son con los que vivimos y son los que nos dan el ejemplo si nuestra familia no hace actividad física pues nosotros tampoco”, “eso influye mucho porque mis papas han hecho mucho deporte eso me ayuda a que yo también haga el volibol”*, lo que denota una fuerte influencia de su familia al convertirse en el modelo a seguir por parte de sus hijos, ya sea

incentivando hábitos de vida saludable o simplemente mostrando, con su ejemplo, las consecuencias de no realizar actividad física de manera frecuente. También se puede apreciar que el colegio, a través de los programas de la media fortalecida y los centros de interés, promueve la práctica de la actividad física. Sobre esto, se afirma que *“por medio del proyecto que hay de articulación nos apropiemos más de los conceptos, inculcar eh con los niños chiquitos se está poniendo en práctica hacer gimnasia el deporte, profesores de 40 por 40 que van allá les inculcan mucho la gimnasia el baile la danza”, “proyecto de 40 por 40, porras, danzas, basquetbol, eh volibol, balonmano”,* dejando entrever que en el colegio se está trabajando por la promoción de la práctica de la actividad física, pero aún hace falta camino por recorrer; del mismo modo, los entes locales promueven de diferentes maneras dicha práctica: *“supérate, los inter-colegiados, los locales, los nacionales caso del CDC porque digamos no hay espacios tampoco sabemos aprovechar los que hay”, “cerca al colegio hay un centro de desarrollo que también promueve deportes y ayuda al desarrollo del deporte”.* Se vislumbra que los entes locales se encargan de desarrollar sus programas de actividad física y deportivos, buscando incentivar su práctica, y son reconocidos por los habitantes del sector, pero, los programas y escenarios no son suficientes para promover masivamente hábitos de vida saludable, y los que están en marcha muchas veces son insuficientes. Al respecto se hacen afirmaciones de este tipo: *“no son suficientes porque a pesar de que hay varios centro de interés y campeonatos en el colegio y la localidad hay demasiados estudiantes”, “el CDC manejan proyectos de danza urbana hay también está la natación está grupo de taekwondo esta equipos de fútbol y basquetbol”.* Todo esto demuestra que, a pesar que los entes zonales y distritales manifiesten su interés por realizar

actividades en beneficio de las personas de las localidades, aún hacen falta recursos suficientes para abarcar a todos los amantes de la actividad física y deportiva.

Beneficios y efectos

Se evidencia falta de claridad en los beneficios que la actividad física le trae al organismo; por ejemplo: *“el desarrollo como ser y el desarrollo de nuestro cuerpo, obtener bastantes experiencias que nos van a servir para nuestro conocimiento, ayudar en la parte para nuestro desarrollo”, “ayuda a mejorar la percepción que tenemos de nuestro propio cuerpo ayuda a tener una mente sano un cuerpo sano y a sentirnos como más cómodos con nuestro cuerpo una posibilidad de volver a regenerarse”*. Se vislumbra que los beneficios mencionados anteriormente, los conocen de manera parcial e incompleta: *“un método de desestres, evitar que la gente se deprima, uno puede compartir y hacer muchas cosas fuera de lo común y se da un equilibrio emocional para las personas que lo practican ejercitar nuestro cuerpo”, “prevención de enfermedades tanto cardiovasculares como el sedentarismo entre otras previene la osteoporosis y muchos problemas musculares”*. Sin embargo, cuando se refieren al impacto en la salud, tienen un poco más de precisión en los efectos positivos: *“yo tengo una serie de enfermedades respiratorias que me limitaban a hacer algún tipo de actividad física ejercicio o deporte pero vean que a medida que uno va practicando va entrenando y va cogiendo ese tipo de rutinas va mejorando todo tipo de salud va previniendo y va integrar a un grupo de personas a una comunidad con los mismos gustos disminuyendo como todo ese tipo de enfermedades y riesgos que un pueda tener evita muchas enfermedades a*

nuestro cuerpo y eso hace para una mejor salud ayuda a nuestro corazón y nuestra resistencia”, “si no hace eso va a sufrir de obesidad, en exceso llega a ser contraproducente, en caso de drogadicción puede ser reintegrada a la sociedad mediante el uso del deporte”, “superándose va como mirando que puede hacer más de lo que creía y eso le va enseñando como a no conformarse con lo que tiene sino a mejorarse a superarse”. También se entrevistó a naturalidad en algunos aspectos negativos sobre el impacto de la actividad física en la salud, por ejemplo: “también efectos negativos como es el boxeo. El boxeo, eh, trae sus trae tantos golpes que a las personas ya después de cierta edad se les desarrolla el Alzheimer el Parkinson”, “para ciertas personas saludable pero para las que sufren una lesión física con el tiempo ciertos ejercicios físicos también pueden ir desgastando partes del cuerpo dañan las articulaciones de las rodillas en el básquetbol también tienen una influencia en las rodillas en el tenis es el hombro y en el codo”, “practicar mal un ejercicio digamos lo que puede producir que haga una lesión le cojan pavor a practicar ejercicio entonces ya se vuelven sedentarias la manera para no acabarlo el cuerpo de una manera tan rápida”. Esto denota una percepción negativa de la actividad física para el desarrollo corporal, y sus respectivas consecuencias. Ahora bien, al ser indagados por el impacto de la actividad física en el desarrollo integral del ser humano, manifiestan que esa contribución puede ser de gran beneficio para ellos y para las personas y su entorno; por ejemplo: “del equipo de voleibol cada uno tiene diferencias pero a la hora de jugar todos se vuelven una unidad para obtener una victoria”, “nos enseña valores y nos deja enseñanzas, hemos aprendido a querernos a comprendernos a tolerarnos respeto no solo a nuestro entrenador sino a nuestro contrincante”, denotándose con ello un gran impacto que les ha permitido mejorar

como personas, en su familia y con otro grupo de personas que pueden conocer a través de la práctica de la actividad física.

Sentimientos y valores

Se observa que los sentimientos y sensaciones experimentados son muy diversos e intensos; por ejemplo: *“se siente muchas cosas, tienes que reaccionar rápido, se siente mucha adrenalina también nervios, quererse a uno mismo, el valor de saber perder y saber ganar con humildad”, “se me pasa todo el mal genio o si me fue mal en el colegio, es otro ambiente, es algo que yo lo amo el motor de mi vida, se siente espectacular dar de uno para que las demás personas se sientan contentas y también me siento contenta complementar más los valores de nuestras familias”,* demostrando que cada sujeto tiene vivencias enriquecedoras que le han contribuido a mejorar aspectos relevantes de su vida y de los suyos. Esto se evidencia en afirmaciones como: *“ansias de ganar y más que una victoria es aprender de ella, humildad si yo gano no tengo que crecerme si yo pierdo tengo que saber perder sé cuándo pierdo y se aceptarlo”, “si uno lo hace con pasión y con amor, uno se siente feliz eh se siente diferente no se siente diferente uno se siente feliz y alegre por lo que uno hace”.* Ahora bien, al momento de destacar la importancia de la práctica de la actividad física en su entorno familiar y social, manifiestan grandes beneficios en cuanto a fortalecer sus relaciones interpersonales; por ejemplo: *“mantener un equilibrio espiritual emocional y físico, centro de integración para todos, un deporte nos hace sentirnos muchísimo mejor”,* vislumbrándose un fuerte vínculo afectivo que cohesiona el entorno familiar y social por medio de la práctica de la actividad física, y les enseña a vivir

mejor su cuerpo, aprendiendo a cómo manejarlo adecuadamente a través del ejercicio: *“eh, la salud de nosotros como personas y de nuestras familias, terapias familiares que ayudan a reintegrar a la familia”, “los beneficios que trae a la vida y a desarrollo a las personas son bastantes fortalecerlo e ir más allá y lo convierte en una gran persona”*. No obstante, al ser indagados sobre si es necesario practicar actividad física de manera sistemática y regular, las opiniones se encuentran divididas; por ejemplo: *“no es suficiente con uno o dos días por semana, eh yo creo que con tres es apenas lo que se necesita y debe sentirse bien haciéndolo para que sea agradable y pueda ser el alguna manera que de beneficios”, “al menos cada dos días para que nos ayude para nuestra salud”, “debe ser todos los días y tiene que ser una hora al día para aumentar la resistencia del cuerpo”, “debe ser a diario hacerlo porque entre más tiempo lo hacemos más beneficios puede traernos para nuestra salud y para nuestro cuerpo y nos mantiene ocupados alejados de los malos pasos”*. Al reseñar éstas opiniones, nos damos cuenta que el tiempo destinado para realizar la actividad física está directamente relacionado con el tiempo que dispone cada sujeto para su ejecución, y depende de las percepciones que cada uno de ellos ha construido a lo largo de su vida. Además, esas percepciones obedecen también al entorno familiar y social donde habitan, pues ellas definen su proceder y los modelos a seguir.

Las actividades de los niños y niñas actuales han sufrido un cambio en la actualidad. Hemos pasado de juegos activos al aire libre a un predominio de actividades sedentarias que giran alrededor de las nuevas tecnologías (consolas de juegos, internet, televisión, etc.). La importancia de la actividad física para la salud social, mental y física es indiscutible, y por lo tanto resulta esencial el

esfuerzo tanto de las instituciones como del colegio, así como también de las familias. Se puede decir que la sociedad actual es cada día más sedentaria, y este hecho se ve cada día más reflejado en los hábitos de nuestra infancia y adolescencia. Los niños, niñas y adolescentes no desarrollan una actividad física suficiente como para lograr beneficios duraderos en su salud. La inactividad física está reconocida como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas, y constituye actualmente un importante factor en el incremento de los niveles de obesidad y de sedentarismo. Por si fuera poco, la familia influye de manera directa en la toma de decisiones relacionadas con la realización de actividad física, pues son ellos con el ejemplo quienes encaminan a los jóvenes hacia hábitos de vida saludable al ser los directos responsables de la primera formación en el seno del hogar y la que va a dejar huella para toda la vida. Entonces, si ellos motivan y participan directamente en la realización de actividad física y deportiva, promoverán en los niños y jóvenes la vinculación y acercamiento perdurable hacia las experiencias que beneficiaran su salud física y mental.

En cuanto a las experiencias y su impacto en la práctica de la actividad física, se observa que, a medida que se incorporan vivencias significativas, se adoptan tendencias más activas, pues se crea satisfacción personal y esta a su vez se ve reflejada en el cómo me ven las demás personas, reafirmando el auto-concepto, estableciendo elementos de bienestar, no solo en su entorno social, si no, en el colegio. Cuando existen sentimientos positivos sobre las actividades que se realizan a diario, estas impresiones permiten seguir practicándolas con mayor decisión, pues al ser satisfactorias estimulan una realización cada vez más efectiva.

DISCUSIÓN

Se puede evidenciar que los estudiantes realizan actividad física varias veces por semana acudiendo a parques y escenarios deportivos a practicar algún deporte con su grupo de amigos; esto obedece, en gran medida, a la cercanía de los mismos con sus hogares y a la presencia de dichos escenarios en los conjuntos donde residen. Sin embargo, se advierte que no todos lo realizan habitualmente por los múltiples peligros de orden social, asociados con el consumo de sustancias alucinógenas y problemas de inseguridad que se presentan a diario en su entorno. Todo esto dificulta la realización adecuada de actividad física, pues, según la OMS (2015), se recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que debe incorporar, como mínimo, una práctica de tres veces por semana, con actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. También se evidencia la realización de práctica deportiva de manera diaria por parte de algunos estudiantes, ya que pertenecen a las selecciones de la institución; por lo tanto, su práctica de actividad física refleja una armonía estructural con las recomendaciones de la OMS, frente al tiempo que se debe destinar a diario para garantizar niveles adecuados de salud física y mental. A pesar de todo esto, aún persisten estudiantes que prefieren realizar otras tareas de tipo contemplativo, o dedicarse simplemente a leer o escuchar música. No obstante, reconocen la importancia y los efectos benéficos que trae la práctica regular de actividad física.

Se observa que todos los estudiantes presentan experiencias positivas que les ha marcado significativamente su vida y les ha permitido comprender su

realidad corporal, en cuanto a que, por medio de la práctica de la actividad física y deportiva, reconocen los beneficios que se adquieren, manifestando que les ha permitido alcanzar satisfacciones, no solamente a nivel físico sino a nivel mental (Silva, 1984), toda vez que les ha posibilitado relacionarse mejor con sus amigos y familia. Sin embargo, también se han presentado experiencias negativas que les ha significado incapacidad médica temporal, lo cual no ha representado impedimento para continuar con su motivación y aspiraciones de formarse física y motrizmente.

Según (Folkins, 1981), la mejora de la forma física a consecuencia del ejercicio, facilita la aparición de estados emocionales positivos y un incremento en el auto concepto. Lo expresado por los estudiantes parece indicar que a medida que se realiza la práctica de la actividad física, se mejora la percepción, no solamente de nosotros mismos, sino de las demás personas, contribuyendo de manera representativa en la motivación y la permanencia en actividades físicas y deportivas. Pese a esto, algunos estudiantes optan por realizar sus actividades físicas tan solo con el fin de divertirse o recrearse, sin desconocer todos los alcances positivos que trae consigo desarrollar esas prácticas corporales.

El fenómeno de la adherencia o permanencia es de gran importancia, ya que sólo si se practica actividad física de forma regular, se pueden llegar a obtener ciertas garantías acerca de los posibles beneficios para la salud. Por lo tanto, queda de manifiesto que algunos estudiantes han conseguido permanecer en la práctica de actividad física y deportiva, gracias a su motivación intrínseca y extrínseca, (Tercedor, 2001), y a los beneficios obtenidos al realizarla; dicho valor motivacional va desde el simple gusto por practicar la actividad hasta el obtener dividendos fisiológicos y psicológicos. Además, gracias a ese nivel motivacional

han podido mantenerse en las selecciones deportivas institucionales y destacarse no solo a nivel local sino también en el ámbito distrital y nacional.

Al identificar el concepto que poseen sobre la actividad física, sobresale el hecho de que aún persiste una marcada e intrascendente noción que solo presenta algunos aspectos pertenecientes a su acepción, pues según la OMS se entiende como: “cualquier movimiento corporal, producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal”. Por este motivo se vislumbra un desconocimiento, ya que, suelen confundir la actividad física con el ejercicio físico, lo cual no les ha permitido reconocer con claridad sus diferencias y semejanzas, y así poder comprender la importancia de su ejecución para la salud.

Se denota mayor claridad en el concepto de educación física gracias a que el colegio cuenta con el programa de educación media fortalecida de la secretaría de educación distrital, el cual ha permitido un mejor desarrollo de procesos de aprendizaje con relación a ésta asignatura, toda vez que desde el grado décimo se inicia con dicho programa, que además representa el primer semestre de la universidad y el segundo semestre en el grado undécimo, constituyendo un gran avance conceptual en relación a la educación física. Sin embargo, aún queda camino por recorrer, pues en la actualidad las políticas distritales apuntan hacia el estancamiento del programa, ya que han manifestado su intención de reducir drásticamente los recursos destinados para estos proyectos, perjudicando de manera significativa los alcances del currículo.

Cuando se habla a nivel conceptual de cualquier término, es necesario reconocer la relación existente entre el mismo y los imaginarios sociales; éstos influyen de manera significativa en la forma de asumirlos y de representarlos en

su diario vivir. Los imaginarios son, entonces, esas estructuras de sentido que gobiernan las acciones e interacciones de los jóvenes, y que se construyen en medio de la vivencia de las realidades y los sueños en torno a ellas. Son estructuras dinámicas, similares a lo que Castoriadis denomina “Imaginarios radicales”, pues emergen y se diluyen en las múltiples experiencias de la vida cotidiana que los jóvenes viven dentro y fuera de la escuela; es por esto que los conceptos que manejan sobre actividad física, se ven influenciados directamente por las múltiples relaciones interpersonales que establecen con sus pares, entorno social y también cultural; se construyen y disuelven a medida que entablan nuevas y emergentes conversaciones, las cuales consolidan sus procesos de pensamiento, y a su vez, edifican sus realidades.

Los imaginarios sociales son “aquellas representaciones colectivas que rigen los sistemas de identificación y de integración social, y que hace visible la invisibilidad social” (Pintos, 1995); por lo tanto, cada vez que nos enfrentamos a los diferentes contextos, vamos cimentando nuestras propias realidades conceptuales, las cuales determinan nuestro proceder, pero a medida que las confrontamos con otros grupos de personas, éstas adquieren sentido o se reconstruyen y transforman en otras con más aditamentos que nos permiten ir codificando nuestras concepciones, dándole sentido y explicación a lo que hacemos a diario.

Las relaciones sociales vienen a determinar, en gran medida, la adopción de gran parte de nuestras conductas habituales. Es muy frecuente que ciertos hábitos de vida nocivos para la salud se desarrollen en grupo, tal y como el consumo de alcohol y de tabaco (Driscoll, 1994). Al ser un entorno un tanto conflictivo y difícil, puede insinuarse que los jóvenes seguirán por esa senda; no

obstante, se pone de manifiesto que solamente con fuerza de voluntad se puede romper con esas costumbres y alejarlas en beneficio de ellos mismos, ya que en su mayoría han optado por la práctica de actividad física y deportiva, que les ha permitido, incluso, pertenecer a las selecciones deportivas de la institución.

Es transcendental atribuirle que uno de los componentes sociales concierne a la escuela como un entorno eficiente, versátil y generador de variados y diversas costumbres sociales. Al respecto, Jodelet, D. (1984) menciona este espacio desde una representación social que incluye un pensamiento constituido. Los estudiantes encuentran e identifican el colegio como un espacio vital en lo físico, social y emocional en el cual pueden hallar soporte y retroalimentación frecuente por parte de toda la comunidad educativa, en donde los profesores de educación física constituyen parte fundamental de todas los modelos a seguir para su vida. Por esta razón el docente de educación física, por medio de su práctica pedagógica, influye claramente en los estudiantes y en la forma como se direccionan hacia hábitos de vida saludable (Bazán, Nelio y Farinola, Martin, 2008).

De la misma forma, la adherencia es un factor determinado por el contexto social, económico y familiar, encontrando que existe incorporación familiar en la prevalencia de obesidad o en los patrones habituales de actividad física (Hanson, 1992). Sin embargo, aun siendo que la familia y su ejemplo determinan las actitudes y comportamiento de los jóvenes y sus implicaciones en su calidad de vida, en el grupo entrevistado hay casos donde, a pesar de ese ejemplo disonante, los estudiantes han logrado romper con esos paradigmas e imponer los suyos, gracias a la formación y toma de conciencia hacia los efectos positivos de la práctica de la actividad física.

El hecho de que una persona reconozca como adecuada la práctica de la actividad física, no constituye que la realice, (Cols, 2000). A pesar de mostrarse de acuerdo con todos los beneficios de la misma, algunos estudiantes no le dedican el tiempo ni el espacio suficientes para incidir favorablemente en su salud, pues atribuyen que en los parques más cercanos a sus hogares existen muchos problemas de inseguridad, pandillas y consumo, pero además mencionan que los centros de ejercitación física no se encuentran dirigidos por personal idóneo que cumpla con los mínimos estándares de calidad, que garanticen alcanzar un trabajo físico adecuado y acorde a sus necesidades.

Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, y poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas (Dishman, 1983). Es por esto, que los estudiantes han llevado la práctica de la actividad física a un nivel donde se autocorrigen, son conscientes de sus limitaciones y de sus fortalezas, denotando con ello un gran aprendizaje que los orienta a mejorar sus relaciones interpersonales, no solo con su grupo de amigos sino con su entorno familiar, guiándolos al reconocimiento de su entorno como medio para forjar relaciones más fuertes y duraderas con todas las personas que comparten día a día.

Los imaginarios permean casi todas nuestras actividades diarias, toda vez que son ellos los que por medio de nuestras experiencias nos han permitido configurar nuestros conocimientos, revalidarlos y reconstruirlos a medida que vamos forjando relaciones interpersonales. Sin embargo, es en la familia el escenario propicio para generar nuestros primeros conocimientos, que con la dedicación de los padres y demás familia encaminan todo nuestro accionar en la realidad personal, pero esos ejemplos determinan de una manera apropiada o

inapropiada las decisiones que tomamos y que en últimas dictaminan las conductas de vida sana o perjudiciales para la salud, ya que la familia se involucra con preponderancia en las decisiones de los jóvenes. (Hanson, 1992).

La actividad física y deportiva que los estudiantes desarrollan en su cotidianidad, tiene un gran impacto en sus vidas, pues, queda demostrado la participación activa en sus procesos de formación deportiva y práctica de actividad física, ya que la mayoría de ellos las realizan de manera regular, vinculándolos progresivamente a las selecciones deportivas institucionales. Todo esto ha contribuido de manera significativa a la formación personal, pues atienden las recomendaciones de sus entrenadores y profesores, propiciando buenas relaciones con sus pares y demás miembros de su entorno particular; además aprovechan al máximo todos los escenarios deportivos cercanos a su hogar, a pesar de las condiciones adversas que en ellos se presentan por la presencia de varios agentes que impactan de manera negativa el sano esparcimiento al apropiarse de estos espacios con fines diferentes al cual fueron creados.

CONCLUSIONES

La presente investigación permitió reconocer los imaginarios sociales que construyen los estudiantes del grado décimo, en relación con la actividad física, y cómo los entornos, familiar, social y cultural han influenciado considerablemente la percepción que tienen de la misma, toda vez que en estos contextos se construyen las múltiples formas de comprender el mundo, pues a medida que se van cimentando las relaciones interpersonales con todos los miembros de su comunidad se van creando las diferentes representaciones de su realidad circundante; todo va cobrando sentido y de esta manera se pueden explicar los fenómenos y los acontecimientos vividos de una manera propia, que va definiendo su modo de actuar y de proceder. Además, estos comportamientos se van delineando y reconstruyendo con una constante interacción social, ya que cada vez que confrontamos esas realidades con otras personas, por medio de sus propias experiencias y vivencias, se pueden generar cambios de pensamiento que van revalidando todas nuestras creencias, costumbres y actuaciones.

Las actividades de los niños y niñas de hoy en día han sufrido un cambio en la actualidad; hemos pasado de juegos activos al aire libre a un predominio de actividades sedentarias que giran alrededor de las nuevas tecnologías como las consolas de juegos, internet, televisión. La importancia de la actividad física para la salud social, mental y física es indiscutible, y por lo tanto resulta esencial el esfuerzo tanto de las instituciones, como el colegio, como de las familias para lograr que la actividad física sea una actividad diaria e importante en la vida de los niños y niñas, permitiéndoles encontrar una calidad de vida cada vez mejor; además de comprender que, a medida que se realiza actividad física, los cambios

producidos se manifiestan a todo nivel, generando sensaciones de bienestar y mejores resultados en todas las relaciones interpersonales.

Se puede decir que la sociedad actual es cada vez más sedentaria, y este hecho se ve cada día más reflejado en los hábitos de nuestra infancia y adolescencia. Los niños, niñas y adolescentes no desarrollan una actividad física suficiente como para lograr beneficios duraderos en su salud. La inactividad física, está reconocida como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas, y constituye actualmente un importante factor en el incremento de los niveles de obesidad y de sedentarismo. Por si fuera poco, la familia influye de manera directa en la toma de decisiones relacionadas con la realización de actividad física, pues son ellos con el ejemplo quienes encaminan a los jóvenes hacia hábitos de vida saludable al ser los directos responsables de la primera formación en el seno del hogar y la que va a dejar huella para toda la vida; entonces, si ellos motivan y participan directamente en la realización de actividad física y deportiva, promoverán en los niños y jóvenes la vinculación y acercamiento perdurable hacia las experiencias que beneficiaran su salud física y mental.

Ahora bien, la actividad física se ve mediada directa o indirectamente por las construcciones intersubjetivas de las personas que se conciben gracias a las relaciones interpersonales de cada individuo y a las múltiples interacciones sociales que permiten crear sentido a los hechos de un contexto en general; éstos a su vez proporcionan conocimientos desarrollados a partir de la experiencia y de las prácticas corporales, entendidas como todo lo que realizamos a diario y que adoptan un sentido real dependiendo en el contexto donde se realicen. Por este motivo la actividad física depende de los discursos propios de los actores de un

grupo social y de la manera en que se asumen; depende en gran medida de mejorar la calidad de vida y de adquirir hábitos de vida saludable.

En cuanto a las experiencias y su impacto en la práctica de la actividad física, se observa que a medida que se incorporan vivencias significativas se adoptan tendencias más activas, pues se crea satisfacción personal y esta, a su vez, se ve reflejada en el cómo me ven las demás personas, reafirmando el auto-concepto, estableciendo elementos de bienestar, no solo en su entorno social sino en el colegio. Cuando existen sentimientos positivos sobre las actividades que se realizan a diario, estas impresiones permiten seguir practicándolas con mayor decisión, pues al ser satisfactorias, estimulan su realización cada vez más efectiva.

Si bien, existen escenarios deportivos y parques recreativos en el sector, en ellos concurren muchos agentes sociales que limitan el pleno aprovechamiento de los mismos, ya que los usan como escenario de consumo y riñas entre pandillas; esto no permite que sean usados para el fin que fueron creados. Sumado a lo anterior, el hecho de que los estamentos de la localidad no invierten recursos suficientes en garantizar a la población la promoción de actividad física y deportiva, se convierte en espacios sub utilizados y que no ofrecen las plenas garantías para el disfrute individual y colectivo de los habitantes del sector.

El entorno socio cultural de los estudiantes presenta limitaciones de infraestructura, ya que a pesar de tener varios parques y escenarios deportivos especializados como el parque distrital las Margaritas y el CDC, (centro de desarrollo comunitario), que brindan espacios y programas con el fin de incentivar la práctica de la actividad física y del deporte, no son suficientes por el gran número de habitantes del sector y que en ultimas sólo cubre un porcentaje

mínimo de personas que pueden formar parte de ellos para disfrutar de los servicios que presta. Todo esto contribuye, de manera negativa, a no poder aprovechar masivamente los programas que allí se ofrecen y limitan la práctica orientada y profesional de la actividad física, por ende se pierde la motivación por asistir a los parques al ser deficientes en su propósito de encaminar a las personas hacia un estilo de vida saludable.

El entorno familiar juega un papel trascendental a la hora de crear hábitos de vida saludable en los jóvenes, pues son ellos quienes con su ejemplo y costumbres reflejan la manera más provechosa o más radical de ejercitarse, y así mantener un estado físico acorde con las recomendaciones de la OMS. Sin embargo, por sus condiciones socioeconómicas y laborales, muchas veces inciden directamente en la toma de decisiones del grupo familiar, ya que algunos estudiantes mencionan que sus padres no tienen tiempo suficiente para acompañarlos en la realización de actividad física, pues o no tienen el tiempo suficiente por sus ocupaciones, o llegan demasiado cansados para ofrecerles tiempo de calidad a sus familias.

Se recomienda para futuras intervenciones en este campo investigativo, apropiarse de los discursos particulares de la población en cuestión para tratar de entender el lenguaje propio de los estudiantes, ya que ciertas maneras expresivas y lenguajes no son tan claros y pueden ser interpretados de manera errónea; por lo tanto, se hace necesario entrar a decodificar dichas expresiones que contribuyan a identificar hallazgos más profundos de la manera tan peculiar de entender su entorno.

Se propone hacer un paralelo entre los estudiantes del grado noveno los estudiantes del grado décimo y los estudiantes del grado undécimo, con el ánimo

de establecer las concepciones que se tiene al respecto de la actividad física y la manera de ponerla en práctica, ya que en noveno aún no han ingresado a la articulación y pueden llegar a tener vacíos conceptuales relacionados con la actividad física, la educación física y el ejercicio físico, que les permita crear sus propias realidades y comprender la importancia de los mismos. Es en el grado décimo donde ingresan al proceso de la articulación y donde reciben con un grado más de profundidad todos los aprendizajes sobre la educación física. Además, sería interesante compararlos con los estudiantes del grado undécimo, toda vez que ellos cursan las materias que se orientan en el segundo semestre de la licenciatura de educación física de la Universidad Pedagógica Nacional y pueden dar luces de cómo ha sido el paso por toda la articulación en la institución educativa, también de cómo perciben la práctica de la actividad física, ya que se enfrentan a un nuevo capítulo de sus vidas.

Con base en los resultados se propone, crear espacios de reflexión participativa con los estudiantes de la institución para que se aborden temas relacionados con el concepto de actividad física, las recomendaciones mínimas de tiempo de realización, las maneras apropiadas para planificarla y ejecutarla, beneficios y efectos en el organismo a todo nivel; también, las diferencias entre ella, el ejercicio físico y la educación física. Todos estos esfuerzos deben adelantarse de manera mancomunada con todos los miembros de la comunidad y de los entes locales, con el fin de establecer políticas de acción para fomentar la práctica regular de la actividad física en la población estudiantil, e impactar de manera directa en su entorno familiar y social, para que se conviertan en multiplicadores de esta realidad para futuras generaciones.

REFERENCIAS

AIGNEREN, M. (2006). "La técnica de recolección de información mediante los grupos focales". Tomado el 22 de agosto de 2016, de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/viewFile/1611/1264>

Alcaldía mayor de Bogotá, secretaría distrital de cultura, recreación y deporte. (2009). Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019. Obtenido de Cultura recreación y deporte.gov: http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/politica_publica_de_deporte_recreacion_y_actividad_fisica_2009-2019.pdf

Álvarez, M. (2004). El papel del entrenador en el desarrollo de la motivación intrínseca y el bienestar de los futbolistas cadetes. Tesis Doctoral no publicada, Universidad de Valencia, Valencia, España.

Aignerren, M. (2006). La técnica de recolección de información mediante los grupos focales.

Baeza, M. (2000). Los caminos invisibles de la realidad social. Ensayo de sociología profunda sobre los imaginarios sociales. Santiago de Chile: Ril Editores.

Baeza, M. (2005). Presentación didáctica de la teoría fenomenológica de imaginarios sociales. Chile: Concepción.

Bar-Or, O. (1987). A commentary ro children and firness: a public healrh perspective. Research Quarterly flr Exercise and Sport, 58,304-307.

Bazán, Nelio y Farinola, Martin (2008). Niveles de actividad física en estudiantes de la carrera de profesorado universitario en Educación Física de la Universidad de Flores. Tesis de grado. Buenos Aires.

Biddle, S. (1993). Children, exercise and mental healt. International Journal of Sport Phycology, 24, 200-216.

Bibeau, G. D., Pedersen, D. y Fuentes, G. (1985). Estilos de vida y sistemas de trabajo. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.

Blair, S.N. (1992). Statement on Exercise. American Heart Association News Confrence. Texas.

Blumenthal, J.; Babyak, M.; Moore, K.; Craighead, W.; Herman, S. y Khatri, P. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. Archives of Internal Medicine, 159, 19, 2349-56.

Bouchard y cols, (1990b) Exercise Fitness and Health. A Consensus Current Knowledge. Champaign: Human Kinetics.

Caspersen y cols, 1985; Bouchard y cols, 1990b; Blair, Kohl, Cardan y Paffenbarger, 1992, Physical Activity, exercise and physical fitness. Public Health Reports, 100, 126-131.

Castoriadis, C. (1983) La institución imaginaria de la sociedad, vol. 1. Barcelona, Tusquets.

Castoriadis, C. (1993), "La institución imaginaria de la sociedad", en Colombo (coord.), El imaginario Social, Altamira y Nordan Comunidad, Montevideo.

Castoriadis, C. (1994), Los dominios del hombre. Las encrucijadas del laberinto, Gedisa, Barcelona.

Castoriadis, C. (1995). "La democracia como procedimiento y como régimen", en: Leviatán. Revista de derechos e ideas. No. 62, Madrid. pp. 65-83.

Castoriadis, C. (1999). Figuras de lo pensable. Madrid: Cátedra.

Castoriadis, C. (2001). Figuras de lo pensable. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Delgado, M.A. (1992). Los estilos de enseñanza en la educación física. Granada: ICE.

Díaz, G. (2004). Los grupos focales, su utilidad para el médico de familia. Revista Cubana Medicina General Integral, 21 (3), 1-9. Tomado el 22 agosto de 2016, de www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol21_3-4_05/mgi213-405.pdf.

Dishman, R. (1983). Motivation and exercise adherence. Foundations of sport, Human Kinetics.

Dunn, A.; Trivedi, M. y O'Neal, H. (2001). Physical activity dose response effects on outcomes of depression and anxiety. Medicine & Science in Sports & Exercise, 33, 587-97.

Durand, G. (1964). L' Imagination symbolique, Paris, PUF.

Durand, G. (1968). La imaginación simbólica. Buenos Aires: Amorrortu.

Durand, G. (2008). Estructuras antropológicas del imaginario. Fondo de Cultura Económica

Driscoll, R. (1994). Anxiety reduction using physical exertion and positive images 26, 87-94.

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

Folkins, C. (1981). Physical Fitness training and mental health. 36, 373-389.

Gadamer, Hans Georg. Educar es educarse, Paidós, Barcelona, 2000.

García, C., Ospina, L. E. y Murcia, P. N. (2008). Imaginarios ambientales: voces emergentes desde la vida cotidiana. Revista Luna Azul, 26. 2-18. Manizales: Universidad de Caldas

Giraldo, Zapata y Granada, (2008). Caracterización de imaginarios de los empleados de la UTP con relación a la práctica de la actividad física: 2008.

Gómez, L., Ibarra, M., Lucumí, D., Arango, C., Parra, A., Cadena, D. (2012). Alimentación no saludable, inactividad física y obesidad en la población infantil colombiana: un llamado urgente al estado y la sociedad civil para emprender acciones efectivas. Global Health Promotion, 87-92.

González, A. y Ríos, M. (1999). Crecer con el deporte. En G. Nieto y E. J. Garcés de Los Fayos (Coords.), Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo II (pp. 456-469). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Hanson, E. (1992). Obsessive and compulsive traits in atletas, Sport Medicine, 14, 215-227.

Harris, J. (1989). A health focus in physical education. En L. Almond (ed.) the Place of Physical Education in Schools (pp. 129-138). Londres: Kogan Page Ltd.

Jodelet, D (1984): "La representación social: fenómenos, concepto y teoría". En Psicología Social II, Paidós, Buenos Aires.

Kaplan G. (1993). Socioeconomic factors and cardiovascular diseases: a review of the literature. AHA Medical/Scientific Statement. A special report. Circulation; 88:1973-1988.

Kitzinger, J. (1995). Education and debate Qualitative Research: Introducing focus groups. Sociology of Health, 311,299-302. Tomado el 22 de agosto del 2016, de www.bmj.com/cgi/content/full/311/7000/299

Laforge, R.; Rossi, J.; Prochaska, J.; Velicer, W.; Levesque, D. y McHorney, C. (1999). Stage of regular exercise and health related quality of life. Preventive Medicine, 28, 349-360.

Lang, R. (1969). Stage of regular exercise and health related quality of life. Preventive Medicine, 28, 349-360.

Larrosa, J. Entre lenguas, lenguaje y educación después de Babel, Laertes, Barcelona, 2003

Maxwell, K. y Tucker, L. (1992). Effects of weight training on the emotional well-being and body image of females: predictors of greatest benefit. *American Journal of Health Promotion*, 6, 5, 338-344.

Mora, M., (2002): La teoría de las representaciones sociales; Atenea Digital, Buenos Aires.

Moscovici, S. El Psicoanálisis, su imagen y su público. Ed. Huemul, Buenos Aires, 1979, 2da. Edición. Cap. I, pp. 27-44.

Mutrie, N. y Parfitt, G. (1998). Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people.

Peiró, C. (2002) La salud en la educación física escolar: ¿qué es lo realmente importante? *Tándem. Didáctica de la Educación física*, 8, 73-83.

Perea, R. (2004). Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo. Editorial Díaz de Santos. Madrid.

Perera, M. (1999): "A propósito de las representaciones sociales: apuntes teóricos, trayectoria y actualidad". Informe de investigación. CIPS. La Habana.

Pintos, J. (1993). Orden social e imaginarios sociales. Santiago de Compostela, USC.

Pintos, J. (1995). Orden social e imaginarios sociales (una propuesta de investigación). *Papers: revista de sociología*, 101-127.

Pintos, J. (2001). El meta código «relevancia/opacidad» en la construcción sistémica de las realidades.

Pintos, J.L. Construyendo realidad(es): los imaginarios sociales. Santiago de Compostela, 2000.

Porter, K. (1985). Psychological characteristics of the average female runner. 13, 171-175.

Redondo, M. (2006). Hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares, *Esp, en pediatría* 44: 196-199.

Rodríguez, Y. (2014). Imaginarios de los adolescentes escolares frente a la actividad física, *FIEP BULLETIN - Volume 85 - Special Edition - ARTICLE I - 2015* (<http://www.fiepbulletin.net>)

Roche, A. (2005). Relación cintura o perímetro de cintura asociados al índice de masa corporal en escolares. *Cad Saúde Pública* 2005, 20:6.

Sallis, J.F. (1987). A commentary on children and fitness: a public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 326-330.

Searle, J. (1978). Actos de Habla. Madrid: Técno.

Shotter, J. (2001). Realidades conversacionales. La construcción de la vida a través del lenguaje. Buenos Aires: Amorrortu editores.

Silva, J. (1984). Psychological foundations of sport. Champaign, human Kinetics.

Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from four population surveys. Preventive Medicine 17, 1, 35-47.

Simons-Morton, B.G., O'Hara, N.M., Simons-Morton, D.G., Patee, G.S. (1987). Children and fitness: a public health perspective. Research Quarterly for Exercise and Sport, 58, 295-302.

Sonstroem, R. (1984). Exercise and self-esteem exercise. Sport Science Review, 12, 123-155.

Taylor, C., (2006) Imaginarios Sociales Modernos, Paidós, Barcelona.

Tercedor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Editorial Desclee de Brouwer, S. A. Bilbao.

Ward, A. y Morgan, W. (1984). Adherence patterns of healthy men and women enrolled in an adult exercise program. 4, 143-152.

ANEXOS

ANEXO 1

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

FACULTAD DE CULTURA FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

ENTREVISTA IMAGINARIOS EN TORNO A LA ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD FÍSICA - COMPORTAMIENTO ACTIVO

1. ¿Qué actividades realiza usted diariamente?
2. ¿Qué actividades realiza usted, en los días de descanso y fines de semana?
3. ¿Además de esas actividades que mencionan, realizan algo más, algo que implique un esfuerzo más de lo normal, fuera de lo común?
4. ¿Consideran Uds., que en un fin de semana o día de descanso es mejor dedicarse a descansar o mantenerse activo físicamente?

ACTIVIDAD FÍSICA – EXPERIENCIA

5. ¿Qué experiencias tuvo en cuanto a la práctica de actividad física?
6. ¿Esas experiencias le traen recuerdos positivos o negativos?
7. ¿Cómo ha sido su experiencia actual con relación a la práctica de alguna actividad física?

ACTIVIDAD FÍSICA – CONCEPTO

8. ¿Qué entiende usted por Actividad Física?
9. ¿Existe alguna diferencia entre Educación Física y Actividad Física?
10. ¿Existe alguna diferencia entre Ejercicio Físico y Actividad Física?

ACTIVIDAD FÍSICA - FACTORES QUE INFLUYEN EN EL IMAGINARIO

11. ¿Qué cosas ha escuchado de sus amigos y/o compañeros sobre la práctica de la actividad física?
12. ¿Qué cosas ha escuchado de su familia sobre la práctica de la actividad física?
13. ¿Todo lo que han escuchado de su familia y amigos sobre actividad física influye en sus decisiones en el momento de la práctica de la actividad física?
14. ¿De qué manera la institución educativa promueve la actividad física?

15. ¿De qué manera las organizaciones e instituciones de la localidad promueven la actividad física?

16. ¿Todos esos esfuerzos por parte del colegio y las instituciones locales son suficientes para promover la práctica de la actividad física?

ACTIVIDAD FÍSICA - BENEFICIOS Y EFECTOS

17. Para usted, ¿cuáles son los beneficios de la Actividad Física?

18. ¿Cuál es su opinión sobre el impacto de la actividad física en la salud?

19. ¿De qué manera, cree usted que la actividad física, favorece el desarrollo integral del ser humano?

ACTIVIDAD FÍSICA - SENTIMIENTOS Y VALORES

20. Cuando una persona es activa, ¿Qué experimenta?, ¿Qué siente cuando práctica la actividad física?

21. Para usted, ¿Qué tan importante es la práctica de la Actividad Física en el ser humano (hermanos, los profesores, en la comunidad en general)?

ANEXO 2

ARBOL DE CATEGORÍAS, SUBCATEGORÍAS Y DE CÓDIGOS

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	CODIGO CATEGORIAL
	COMPORTAMIENTO ACTIVO	CA

ACTIVIDAD FÍSICA	EXPERIENCIA	EXP
	CONCEPTO	CON
	FACTORES QUE INFLUYEN EN EL IMAGINARIO	FIA
	BENEFICIOS Y EFECTOS	BE
	SENTIMIENTOS Y VALORES	SV

ANEXO 3

TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA A PROFUNDIDAD ESTUDIANTES GRADO DÉCIMO COLEGIO EL PORVENIR IED

ACTIVIDAD FÍSICA - COMPORTAMIENTO ACTIVO

1. ¿Qué actividades realiza usted diariamente?

SUJETO 1: eh levantarme de la cama, bañarme, estudiar, eh por las noches hacer un poco de deporte y ya

SUJETO 2: Mi actividad es el entrenamiento, juego voleibol de lunes a sábado en las horas de la tarde, también hacer patinaje, ir al gimnasio y hacer oficio en mi casa y practico skate

SUJETO 3: eh yo hago las actividades cotidianas diarias que hago normalmente, como oficio, caminar, pero no así que tengan como un alto impacto o que sea con alto requerimiento de energía o de esfuerzo

SUJETO 4: eh yo hago danzas los fines de semana y casualmente salgo a correr casi todo el tiempo, eh hago lo que hacemos como ya lo había mencionado antes las cosas cotidianas que uno hace todo el tiempo lo habitual que es como arreglar la cama, levantarse, bañarse lo casual

SUJETO 5: dependiendo de la rutina que llevo cada día desde que me levanto eh siempre he tenido gran actividad física ya que no soy una persona tan sedentaria y me gusta estar en diferentes lugares salir al parque a jugar con mis amigos

SUJETO 6: el deporte que más me gusta es el volibol, lo entreno todas las tardes y es una actividad que nos va a ayudar a mejorar por el mismo entrenamiento

2. ¿Además de esas actividades que mencionan, realizan algo más, algo que implique un esfuerzo más de lo normal, fuera de lo común?

SUJETO 1: pues aparte de eso que dije, de pronto otra cosa que haga un esfuerzo mayor como tal, sería en las noches, cuando salgo al parque a jugar micro con mis amigos

SUJETO 2: eh yo creo que lo más duro, que hago cada día, es el volibol, porque el entrenamiento es muy duro, pues no todos los días, pero si me hacen correr mucho, saltos, carreras, servicios y remates ah juegos con o sin balón

SUJETO 3: como lo decía anteriormente, yo no hago algo de mucho esfuerzo o algo así, lo máximo es caminar de la casa al colegio y del colegio a la casa, a hacer mandados en la casa

SUJETO 4: eh según lo que le he escuchado decir a mis compañeros, lo que más me cuesta en lo que me canso demasiado, es en la danza

SUJETO 5: yo creo que lo que me hace más efecto en mi cuerpo, es salgo casi todos los días a caminar al parque con mis amigos entonces yo creo que eso sería lo que más me desgasta

SUJETO 6: eh para mí lo que me haría más bajar de energía, como lo dice mi compañero es el jugar volibol, también todas las tardes, porque a veces entreno o juego partidos casi toda la semana

3. ¿Qué actividades realiza usted, en los días de descanso y fines de semana?

SUJETO 1: eh en mis horas de descanso, practico volibol y los fines de semana, salgo a trotar a montar bicicleta, eh en mis tiempos libres juego futbol y en los fines de semana pues lo mismo igual, en mis tiempos libres pues escucho música y los fines de semana a veces practico el skate

SUJETO 2: eh mis tiempos libres, pues, me gusta leer pero en los fines de semana siempre tengo como una rutina, que es entrenar, bañarme y ahí volver a salir a jugar, eh los días sábado entreno, eh en las horas de la mañana patino,

SUJETO 3: yo por lo general todos los fines de semana, dedico mucho tiempo a mi mascota mi perro, lo saco corro con el etc. y también el patinaje, eh yo en mis tiempos libres eh practico fútbol y entreno en los fines de semana

SUJETO 4: eh pues yo los sábados y lo primero que hago por la mañana, hacer, ayudar hacer oficio en la casa y por la tarde, por la tarde salgo al parque a practicar algún deporte que me llame la atención, en mis tiempos libres pues me gusta leer y pues en los fines de semana salgo con mi familia pues a jugar

SUJETO 5: en mis tiempos libres, eh me la paso jugando microfútbol, o y si no se da el deporte, salgo a caminar, ah en los fines de semana, pues, siempre hasta medio día de 8 a 12 voy a entrenar, corro, voy a correr con personas, eh por las tardes de por si siempre voy y camino mucho y me gusta estar mucho en los parques, eh yo los fines de semana eh descanso todas las eh todo el día descanso y por las noches salgo a jugar micro, eh dos o tres horas

SUJETO 6: eh pues en mis horas libres practico el deporte del porrismo y los fines de semana, pues, cuando hay así como tipo competencias de porras, pues, voy o si no pues actividades en el parque, eh yo practico fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad todos los tiempos libres que me quedan, yo por los fines de semana trato de hacer flexibilidad mm y trato de tener más resistencia en el cuerpo

4. ¿Consideran Uds., que en un fin de semana o día de descanso es mejor dedicarse a descansar o mantenerse activo físicamente?

SUJETO 1: eh yo digo que es mejor hacer alguna actividad física ya sea salir a jugar o ir al parque o montar tabla que es algo que también me gusta mucho

SUJETO 2: para mí en mi opinión prefiero descansar o leer cuando tengo días de descanso pero el fin de semana mi rutina que es entrenar me ayuda a mantenerme con mucho ánimo

SUJETO 3: bueno yo hago siempre que tengo tiempo libre o los fines de semana aparte de todo lo que hago me gusta hacer deporte o ejercicio físico para divertirme y pasar el rato bien

SUJETO 4: en mi familia salimos al parque a jugar casi todos los fines de semana y sobre todo cuando mi papa no tiene que trabajar también leo y me gusta realizar algún deporte que me llame la atención

SUJETO 5: eh yo diría que es mejor descansar para recuperar fuerzas de todo lo que hacemos en la semana y hacer las tareas

SUJETO 6: como lo dije anteriormente yo me la paso en porras entrenando o en torneos los fines de semana entonces es mejor jugar o hacer deporte

ACTIVIDAD FÍSICA – EXPERIENCIA

5. ¿Qué experiencias tuvo en cuanto a la práctica de actividad física?

SUJETO 1: eh pues experiencias como tal por parte personal, pues, han sido como las lecciones, las lesiones perdón, pero también con cada entrenamiento, y siento que voy haciendo las cosas mejor y pues va haciendo un mejor desarrollo

para mi cuerpo, pues lo que yo he sentido es que ayuda a mejorar la resistencia de mi cuerpo y aparte de mi algunas cosas que antes tenía miedo de hacer

SUJETO 2: eh yo creo que principalmente, bueno la mayor parte de mis compañeros dijeron que los cambios físicos y todo pero yo creo, que lo que más pude aprender con las actividades físicas, que, en este momento estoy realizado, es formarme como persona, ya que uno a través de la actividad física o pues, un deporte, uno no solo puede ver los cambios físicos sino también como uno va cambiando como persona

SUJETO 3: mi cuerpo ha podido mejorar su fuerza y la resistencia, ante un ejercicio,, eh he podido mejorar en mi deporte y con mi cuerpo he visto resultados físicos y mejorar todas las capacidades físicas posibles, eh los deportes que yo he practicado o que practico, me han permitido o me han brindado lo que es la coordinación la socialización lo que es inte lo tanto lo integral como lo físico

SUJETO 4: eh pues yo practico poco ejercicio, pero, pues, o sea trato de hacer pocas cantidades, pero, tampoco o sea hacer pocas cantidades evitando el sedentarismo, eh pues ya mi cuerpo tiene mayor resistencia al realizar algún deporte y ya solamente eso, además cuando compartimos digamos con nuestros compañeros, haciendo alguna actividad física se genera el trabajo en equipo y además creamos una disciplina con nosotros mismos, para poder cumplir esas actividades

SUJETO 5: tengo mejor concentración y mi cuerpo me ayuda, a o sea, eh la experiencia que he tenido principalmente es con mi cuerpo, ya que por medio del deporte que realizo, eh me desarrollo mejor, desarrollo mejor mi sistema motriz y cada día me motiva a hacerlo mejor eh también sin dejar atrás de que por medio de estas prácticas que la mayoría eh realizamos, formamos nuestra propia rutina y lo cual nos va formando como personas eh pues a mí la verdad me ha servido muchísimo porque a través del ejercicio yo puedo canalizar mucho mi mal genio, mi estrés y creo lazos con las personas con las que comparto esas rutinas

SUJETO 6: eh pues por medio del deporte, se da la formación integral, pues no solamente físicamente sino también como tal el comportamiento así eh realizar este tipo de actividades físicas, bueno físicas de cierta manera genera un conocimiento frente al alguna actividad que realicemos, tanto diariamente o los fines de semana

6. ¿Esas experiencias le traen recuerdos positivos o negativos?

SUJETO 1: como lo dije antes las lesiones son las experiencias negativas que me han hecho no poder seguir jugando

SUJETO 2: eh para mí son recuerdos positivos porque me estoy formando como persona y me enseña a ser responsable

SUJETO 3: eh aparte de lo físico he conocido mucha gente y buenos amigos con los que comparto casi todo casi todo el tiempo y es chévere, porque eso me ayuda a conocerlos más

SUJETO 4: eh pues yo creo que para mí son recuerdos positivos y negativos pero más son positivos pues me siento bien y cada vez puedo jugar mejor

SUJETO 5: he mejorado mucho mi malgenio y el entrenador me ayuda no solo mi entrenador sino mis compañeras de equipo aunque a veces peliamos pero se trata de hablar a tiempo para que no se agrande ese problema

SUJETO 6: eh pues para mí en mi opinión son positivas porque aprendemos algo ya sea bueno para nuestras vidas más adelante y además de ellas depende

que aprendamos a mejorar cada día y así mantenernos con buena salud y un buen estado físico

7. ¿Cómo ha sido su experiencia actual con relación a la práctica de alguna actividad física?

SUJETO 1: yo creo que la experiencia mayor que yo tuve, pues voy a poner mi caso, yo antes de haber entrado a voleibol y antes de haber conocido a mi entrenador yo era muy peliona y yo creo que el impacto de haber entrado a un deporte, tener que enfrentarme a mi rival, pero no enfrentarme a golpes ni nada sino enfrentarme a ganar, eh yo creo que es la mayor experiencia y me siento orgullosa porque a través del deporte yo pude cambiar demasiado, eh yo creo que también una de las vivencias es el orgullo de estar representando a un colegio estar representándose a un mismo si y también o sea es esa pasión que uno crea no tanto pasión yo lo veo más el amor por el deporte

SUJETO 2: eh con respecto a cómo me he sentido, me he sentido bastante orgulloso, ya que gracias al deporte o la práctica que realizo, eh lo que pasa es que cada día me propone a darme más de mí y es muy factible para mi desarrollo y he notado que el cambio ha sido drástico, eh me he sentido muy contento pues ya que desarrollo eh diferentes capacidades a la hora de hacer estos deportes y también manejo eh mucho lo que son emociones, sentimientos y demás, eh creo que estas situaciones nos han permitido controlarnos de tal manera que tenemos más control de lo que nosotros llamamos nuestro cuerpo ya de la otra manera que nosotros podemos hacer nuestro ejercicio ya es depende para nuestro físico o ya para la belleza digamos para tener una bella figura y demostrar ante la sociedad eso ya colabora con la ejecución del ejercicio y nos hace ver mucho mejor ante la sociedad

SUJETO 3: eh realizar este tipo de actividades como el patinaje, a medida que vamos practicando de cierta manera, vamos como siendo mejores, porque eh a medida en que vamos realizando eso vamos eh quitando lo malo que hacemos

durante esta actividad y vamos mejorando cada día más, eh pues aparte de todo esto uno aprende a crear rutinas y pues como lo han dicho antes, eh se crea como un amor una pasión y pues yo de uno pues, eh poder crecer y desarrollar su cuerpo y ya eh yo creo que también una, o sea, algo que ha dado como una actividad física es como el manejo de nervios la el manejo de ansiedad, el control de estrés, la rabia manejar un poco más las emociones

SUJETO 4: pues como tal para mí, eso es algo como que a mí, en entrenamientos y eso es algo que nos ayuda a formar, porque nos da tanto, como el control, que tenemos sobre nuestro tiempo, para poder sacar el tiempo, para practicar esto y pues es algo fatigador pero cuando a uno le gustan las cosas, uno va haciéndolas mejor cada día, eh pues en mi caso yo diría que no es tanto una un deporte sino un técnica corporal, que es tocar guitarra y esta técnica corporal me ha llevado a conocer los las habilidades que yo puedo tener para comprender y analizar una situación eh pues este deporte, la experiencia que deja es que por medio de él da a motivación de cada día esforzarse más, para realizarme mejor y satisfacer bien sea una necesidad o su propio sentido emocional

SUJETO 5: desde que comencé a practicar ya juiciosa el patinaje, que me empecé a dedicar constantemente, empecé a controlar un poco más mis emociones, dejando atrás un poco la ansiedad, también quite el sedentarismo de mi vida, como tal además de eso me permite socializar más con otro tipo de personas, que también realizan estas actividades, me ha generado un mejor auto-control con migo misma, con mi cuerpo, con mis emociones, me siento o sea muchísimo mejor a través de que nosotros hacemos un deporte y hacemos eso ya eso cada día nosotros al hacerlo, tal vez, trasmitimos como la energía y o si lo hacemos en una manera como de para el des estrés de nuestro cuerpo, así de una manera eh muy buena para nuestro cuerpo, así pues eh generar buenas actitudes, para nuestros sistemas, llevar a evolucionar grandes cosas, pero también esto lleva a cabo de que nosotros como seres humanos y las habilidades que se nos brinden, pero ya para el desarrollo de nuestro cuerpo, realmente hay algunas personas que no lo podrían hacer, pero ya nos lleva más allá de lo común

SUJETO 6: a pesar de este deporte, eh uno puede relajarse, como lo decían anteriormente, pero también cada vez que lo podemos practicar, nosotros le encontramos una emoción, para enviar a nuestro cuerpo y a nuestra mente, para poderlo hacer y ya hay podemos decir que ya se desarrolla la pasión por lo que nosotros estamos desarrollando, este deporte ya vemos más allá de lo que nosotros podemos hacer y ya nos emociona al desarrollarlo, Eh pues teniendo un poquito del tema yo creo que uno como que uno de los mayores beneficios que trae la práctica de algún deporte cualquiera, que sea del gusto de uno es que le ayuda a mejorar como el autoestima y la visión que uno tiene del cuerpo, de su propio cuerpo y creo que es eso es como uno de las cosas que más nos preocupa, ahoritica a nuestra edad que es la visión que tenemos de nuestro cuerpo y creo que muchas personas en el deporte han encontrado como ese si como ese refugio y esa ayuda a mejorar la visión de su cuerpo y a saber controlarse y expresarse mejor

ACTIVIDAD FÍSICA – CONCEPTO

8. ¿Qué entiende usted por Actividad Física?

SUJETO 1: eh para mi actividad física son las actividades como que se realizan más o menos cotidianamente, que no necesitamos como de esforzarnos tanto y tampoco requieren que sean repetitivas o un gasto como excesivo de energía

SUJETO 2: eh pues la actividad física son una serie de ejercicios que van modelando el cuerpo y van enseñándonos a tener un control sobre él, estas actividades requieren un gasto de energía la cual se puede volver a regenerar a medida de comer y de la alimentación y de las bebidas que se tomen

SUJETO 3: actividad física la entiendo como todas las prácticas cotidianas que podemos realizar durante el día, también eh pues, es aquel conjunto de ejercicios que con el tenemos un objetivo y que no los desarrollamos con mucha

continuidad pero que a la hora de realizarse genera gasto de energía pero que sirve para su desarrollo motriz

SUJETO 4: las capacidades físicas se basan en para mejorar nuestra actitud motriz en nuestro cuerpo, la actividad física no requieren un gasto excesivo de energía, obviamente cuando realizamos actos que necesitan que gastemos energía, pero un ejemplo es cuando tendemos todos los días la cama, la actividad física la podemos hacer en cualquier momento y lugar

SUJETO 5: Para mi actividad física es mantener nuestro cuerpo siempre en movimiento y en actitud, eh depende de lo que el sujeto haga en el día son actividades cotidianas, las cuales dan lugar a un gasto de energía, también se podría decir que actividad física, son los aquellos movimiento que genera el cuerpo los cuales lo llevan a realizar otro ritmo

SUJETO 6: Actividad física para mi es lo que hacemos diariamente, podría tomar también como practica corporal, lo que vamos realizando a medida que va pasando el día y que no requieren un gasto excesivo de energía, esto va desde caminar hasta estudiar y hacer ejercicio en la clase de educación física

9. ¿Existe alguna diferencia entre Educación Física y Actividad Física?

SUJETO 1: eh si si hay diferencia, ya que la actividad física la podemos hacer sin ningún instructor y la educación física tiene que estar un profesional, eh conllevándonos a hacerla, como dijimos anteriormente la educación física es algo que nos puede ayudar a nuestro desarrollo motriz y se basa en educarnos para el futuro, en cambio la actividad física es la que nos puede ayudar a desarrollar nuestro cuerpo, eh las diferencias son en que toda actividad física son todas las practicas corporales que realizamos a cotidianamente, en cambio la educación física son todas las técnicas corporales, porque es una disciplina que se encarga de trabajar el cuerpo no sólo físicamente sino integralmente

SUJETO 2: eh para la educación física es esas actividades pero que se hacen con el fin de mejorar el cuerpo y de que lo aprendamos a conocer mejor y

que cosas se pueden hacer para mejorarlo y la actividad física son cosas como muy cotidianas

SUJETO 3: eh las diferencias que siempre he tenido entre la actividad física en pocas palabras se puede decir que puede llegar a ser un desgaste de su propio cuerpo realizar un conjunto de ejercicios y en cambio la educación física se enfoca en que cuidado y en qué beneficios se está obteniendo de ellos entonces sería la base principal de la actividad física

SUJETO 4: la actividad física se puede entender como cualquier actividad que requiere un gasto de energía y la educación física es aquella que se realiza de manera organizada y de manera repetitiva y que en ciertas ocasiones es guiada por un profesor o por una persona que puede dirigir estos ejercicios

SUJETO 5: primero que todo tenemos un concepto de educación física que nos han venido imponiendo que realmente es realizar un ejercicio cualquiera pero la educación física abarca mucho más pues es no solo hacer deporte sino el cuidado de sí mismo eh y no existe ninguna diferencia entre educación física y actividad física ya que se puede decir que es lo que hacemos diariamente

SUJETO 6: Eh hemos tenido no todos un concepto erróneo entre lo que es actividad física y educación física de hecho la actividad física se basa más en lo que es el deporte y en lo que es tratar de digámoslo de esta manera de exprimarnos a nosotros mismos en cambio la educación física se basa más como ya lo habían mencionado antes en el cuidado de sí mismo en cómo me veo como me comporto como me estoy bañando como me estoy cuidando a mí mismo y a mi cuerpo

10. ¿Existe alguna diferencia entre Ejercicio Físico y Actividad Física?

SUJETO 1: pues para mi comprender no sé si estoy mal una actividad eh son las que se hacen por diversión o por gusto mientras que los ejercicios físicos son

los que tienen alguna capacidad o alguna ventaja que nos da sobre nuestro mismo cuerpo

SUJETO 2: eh para mí una actividad física son actividades que no requieren tanto gasto de energía y un ejercicio físico son esas actividades que requieren más gasto de energía como más compromiso que sean competitivos que tengan un mayor esfuerzo o compromiso por parte de las personas que lo practican

SUJETO 3: eh las diferencias son que en la actividad física puede surgir de manera espontánea y el ejercicio físico es de manera ordenada y necesita la actitud de la persona para ser realizado

SUJETO 4: pues la actividad física es como lo que uno realiza durante el día cotidianamente y los ejercicios físicos es algo planeado preparado y se hacen para mejorar algunas capacidades del cuerpo y necesita una preparación

SUJETO 5: la actividad física es más lúdica mientras que el ejercicio físico es más coordinado y esta actividad física al ser más lúdica se realiza en compañía de amigos y es ella nos divertimos mucho más mientras que para el ejercicio físico lo podemos realizar en cualquier momento y lugar sin necesidad de estar acompañados de alguien en particular tan solo de una supervisor que nos dirija

SUJETO 6: eh la diferencia que hay entre la actividad física y el ejercicio físico es con respecto al cuerpo ya que la actividad física no lo hace esforzarse tanto mientras que el ejercicio físico lo hace que el cuerpo ejerza bien sea más fuerza y que la actividad física lo que genera bien sea por gusto y el ejercicio también es por gusto pero con beneficios y requiere una rutina un entrenamiento y pues también ayuda a nuestro desarrollo integral pero necesita un poco más de gasto de energía

ACTIVIDAD FÍSICA - FACTORES QUE INFLUYEN EN EL IMAGINARIO

11. ¿Qué cosas ha escuchado de sus amigos y/o compañeros sobre la práctica de la actividad física?

SUJETO 1: Bueno eh lo que yo he escuchado de mis amigos sobre lo que hacen de actividad física es que les gusta mucho salir a jugar micro en el parque cada vez que pueden o tienen un rato libre pero muchas veces terminan compitiendo por una gaseosa y eso dicen ellos lo hace más bacano porque no solo es por jugar sino que lo hacen por competir con sus otros amigos y así se la pasan más divertidos

SUJETO 2: eh mm lo que dicen mis amigos es que correr a veces es muy cansón y se fatigan mucho por eso no les gusta mucho la actividad física como tal pues para aguantar se necesita mucho físico entonces prefieren jugar en el parque lo que salga en el momento como un partido de fútbol o los chutes

SUJETO 3: eh para mis amigas el hacer actividad física es algunas veces muy difícil porque cuando salen al parque solo se juega futbol y si uno se pone a jugar baloncesto los hombres casi siempre nos pegan y son muy bruscos por eso casi siempre hacemos un grupo de amigas y jugamos voleibol o jugamos micro en el colegio y a veces en el parque pero casi siempre en el parque se encuentran muchos peligros y consumo

SUJETO 4: por mi parte mis compañeros que no han tenido esa experiencia que la educación física para ellos que es solamente realizar un ejercicio y no más y lo que les ponga a hacer el profe de educación física en la clase pero así que hagan mucha actividad física no porque solo se la pasan jugando fútbol casi todos los días y cuando pueden jugar en los descansos micro además tengo unos amigos que van al gimnasio una o dos veces a la semana a hacer actividad física y ya tienen la chocolatina entonces es muy bacano porque hacen bastante actividad física

SUJETO 5: lo que yo he escuchado básicamente de mis compañeros que la actividad física solo es correr hacer los ejercicios y ya no le dedican tiempo a

parte para hacer como esa práctica de ejercicios físicos porque les gusta más jugar micro y tengo otros amigos que practican tabla en el parque todas las tardes pero también hay amigos que hacen saltos en los parques como es que se llama eso no me acuerdo pero son esos saltos y hacer botes ah ya me acorde se llama parkur

SUJETO 6: pues pienso yo que todos nuestros compañeros antes de llegar a este curso y antes de tener articulación todos pensábamos que educación solo era trotar correr calentar hacer ejercicios con nuestro cuerpo y ya nada más ya no teníamos la mentalidad que esa experiencia iba más allá ya en base ya cuando nos dimos la oportunidad nos dieron la oportunidad de aprender esto todos hemos aprendido las nuevas cosas y las diferencias que hay en educación física y lo que es solo correr además con mis amigas del equipo de volibol entrenamos todos los días en la tarde y los fines de semana tenemos partidos hay fines de semana que iniciamos desde el jueves y va hasta el domingo los campeonatos y cuando es el inter-colegiados jugamos una o dos veces por semana

12. ¿Qué cosas ha escuchado de su familia sobre la práctica de la actividad física?

SUJETO 1: bueno pues por parte de familia, por mi mamá y mis primos practican ciclismo profesional, eh les gusta mucho viajar y pues por parte de mi papá, pues no tengo así pues, un familiar deportista pero exteriormente todos se ve, que pueden influir más por un lado el deporte que por el otro, eh pues en cambio mi familia es muy dependiente a la tecnología, pues ellos de verdad no les llama la atención mucho hacer ejercicio, en mi familia son tienen tendencia a hacer, como decirlo que no suene feo, mmm son macizos por decirlo así y pues la verdad en si toda mi familia se trasporta en que moto, carro, no suelen hacer un ejercicio eh mantienen haciendo otro tipo de cosas y no la verdad no me han inculcado eso de eso ya lo que practico yo es por gusto propio y por traer un pasatiempo, eh al igual que mi compañera eh mis papas también desde pequeña no me han inculcado mucho el deporte eh pues de lo que me han contado, pues ellos también practicaban mucho el basquetbol, eh pero pues por eso mismo

porque eso les sirvió pues obviamente hubo un beneficio para su cuerpo y para su salud y para toda su vida entonces pues eso es lo mismo que quieren para mí y pues también para mis hermanas

SUJETO 2: pues toda mi familia creo que, se podría decir que, somos una familia muy activa, porque todos en la familia hacemos algún deporte, eh hacemos mis primos hacen fútbol yo en algún tiempo hice rapel, muro, basquetbol, hacemos basquetbol danzas casi siempre hacemos actividades muy extremas y siempre nos vamos nos inclinamos hacia esas actividades bueno, pues, a mí sí me han contado a mí sí me ha gustado lo que hacemos, actividades muy extremas y siempre nos vamos nos inclinamos hacia esas actividades siempre me ha dicho que me inscriba, me inscribió en el patinaje gracias a eso mi papa, gracias así papa, pues la verdad a mi encanta el deporte y me ha fascinado porque él siempre me ha llevado por las mañanas a las 7 de la mañana ir a trotar y se siente genial, que lo haya hecho un familiar querido para mí, eh por parte de mis abuelos maternos, ellos como mencionaba anteriormente mi compañero ellos, son del campo y ellos son agricultores y ellos básicamente realizan actividad física pero o sea no se dan de cuenta que lo están haciendo, simplemente piensan que son las labores diarias que hacen pero, si ellos cultivando eh con el ganado con el fin todo lo que hacen en el campo

SUJETO 3: eh yo creo que lo que he escuchado de mi familia es muy deportiva, eh mis primos y mis tíos practican fútbol de manera profesional, eh mi mamá jugo volibol cuando era joven, entonces es eh lo que a mí me han dicho, es que es una actividad que se ejerce con cierta pasión, cierto amor y cierto esfuerzo, eh pues por parte de mi familia, eh en parte de mi familia es activa más que todo mis hermanos, eh pues ellos lo que dicen que es como la actividad física siempre, como que tratan de unirla con un concepto de ejercicios que una actividad física, solo es cuando uno trata de hacer las cosas que requieren unas energías, como juegos y ese tipo de cosas

SUJETO 4: eh por parte de mi familia mi familia es totalmente diferente lo que ya les mencionaba, eh la mía es totalmente sedentaria y hay algunos casos de

obesidad no es como practicable el ejercicio o la actividad física en mi familia, yo creo que eso es una costumbre que he adquirido, pero mi hermana gemela, hace porras en el grupo del colegio y ha estado en campeonatos distritales y ha ganado varios trofeos y medallas, ella es como la única de la familia que hace actividad física lo que es el porrismo

SUJETO 5: Ya por parte de mi familia, mi familia solamente tres personas de mi familia han podido, digamos hacer deporte, por parte de mi hermana le encanta la lectura, el estudio que al deporte, no le ve tanto interés por él dice que su cuerpo se creció así, que su cuerpo se desarrolló así, desde el crecimiento así ya dice que el deporte no es tan eficiente para nuestro cuerpo y mi familia se inclina más por deporte por el bienestar, eh en mi familia todos todos son muy sedentarios creo que la gran parte son consumistas, ellos solo consumen y consumen y nada nada hacen, pero obviamente el trabajo, pero trabajo sin requerimiento de alguna actividad física, mi familia no es muy activa físicamente así que no como tal no lo han enfocado o de ellos, por parte de ellos no es que se enamoran del deporte o de hacer algún tipo de actividades, ellos como tal lo único que dicen es que si uno lo hace es más por necesidad y no por gusto, que uno lo debe hacer es cuando ya de verdad lo necesita, básicamente eso es lo que he escuchado por parte de mi familia

SUJETO 6: eh con respecto a los puntos que da mi familia, es eh que la actividad física es bastante beneficiosa para bien, sea para la salud y también para su formación, eh principalmente la actividad física con respecto a lo que menciona mi familia, ellos ellos son muy activos y pues generalmente eso es lo que he podido heredar de ellos eh pues a mí desde chiquita, pues me han inculcado el deporte la actividad física lo que es ejercicio, eh ya que como dije ahorita mi familia es muy deportiva, yo creo que más que por hacerlo por un beneficio, es hacerlo por gusto, pues mis tíos ellos ven el deporte como para o sea las actividades físicas, o el ejercicio para ellos es divertido por ejemplo, por ejemplo ellos viven o sea mis abuelos viven por allá lejos en el campo y para llegar de ahí al pueblo son como más o menos dos horas caminando y no es como muy bonito el camino que digamos y ellos disfrutan ese trayecto, lo disfrutan

caminando, por eso es que ellos no pagan digamos un carro que los lleve hasta allá, no ellos prefieren irse caminando y por parte de ellos por ejemplo los sábados y los domingos ellos, casi siempre salen al parque a jugar, a hacer algo siempre como que usan el deporte y todas las actividades las ven como muy

13. ¿Todo lo que han escuchado de su familia y amigos sobre actividad física influye en sus decisiones en el momento de la práctica de la actividad física?

SUJETO 1: eh yo creo que puede influir porque ellos son con los que vivimos y son los que nos dan el ejemplo y si nuestra familia no hace actividad física pues nosotros tampoco pero en mi familia casi no han practicado algún deporte o lo practican entonces por eso no me han inculcado hacerlo

SUJETO 2: por parte de mi papa el me desde pequeña me inculcó mucho que debía realizar ejercicio actividad física que me cuidara mucho que no solo era beneficio para el cuerpo sino que beneficio también para nosotros íntegramente

SUJETO 3: eh yo creo que eso influye mucho porque mis papas han hecho mucho deporte y mis hermanos también entonces eso me ayuda a que yo también haga el volibol que es lo que practico desde que llegué al colegio y en el colegio apoyan mucho el deporte y nosotras hemos estado en nacionales representando no solo al colegio también a Bogotá

SUJETO 4: eh como lo dije anteriormente mi familia en mi familia casi todos son sedentarios y se la pasan trabajando y cuando están en la casa ven mucha televisión y películas

SUJETO 5: claro que eso influye y para bien o para mal yo conozco unos amigos que en la casa no practican ningún deporte y ellos les gusta hacer deporte como el micro y sus padres no hacen ningún deporte

SUJETO 6: eh para mí no influye casi porque si mis padres no hacen deporte yo sí puedo hacerlo y si ellos no lo hacen es porque no tienen tiempo y a mí me gusta hacer deporte

14. ¿De qué manera la institución educativa promueve la actividad física?

SUJETO 1: eh de qué manera promueve eh por medio del proyecto que hay de articulación está con la universidad pedagógica nos ha de cierta manera que nosotros nos apropiemos más de los conceptos de lo que es actividad física de lo que es ejercicio físico por eso el colegio ha promovido mucho esos conceptos bueno para mí ya me parece que el colegio el porvenir si ha hecho el adecuado que es inculcar el deporte porque es lo que nos libera lo que no hace la liberación sobre las drogadicciones es lo que nos hace como tener ese tiempo libre ocupado en algo que nos puede hacer enfocar algo genial para nuestra que estar por ahí callejeando en algunos lugares me parece que el deporte y ya que nos enfoca el colegio el porvenir eh pues también poniendo en cuenta la sede b que no se ha tomado en cuenta aquí en la en el debate eh también se inculca bastante la educación física esta semana tuvimos o pues eh o desde mi punto de vista puede que ahora con los niños chiquitos se está poniendo en práctica hacer gimnasia los profesores de 40 por 40 que van allá les inculcan mucho la gimnasia el baile la danza y eh para los grandes también está el profesor de educación física que pues aunque que solo se dedica a la educación física en si sino también a la teoría que es una parte importante del pues de la del ejercicio físico

SUJETO 2: pues también por el proyecto de 40 por 40 también se han realizado varias actividades que son por ejemplo las de porras danzas basquetbol eh volibol y pues no se otras que balonmano creo que también son algunas de las actividades que han realizado en el proyecto 40 por 40 para promover la actividad física bueno pues agregando un poco ya de lo que han dicho mis compañeros eh que el colegio se basa en el deporte y eso también tenemos que darnos cuenta que cerca al colegio hay un centro de desarrollo que también promueve deportes y ayuda al desarrollo del deporte bueno pues a partir de los diferentes puntos que han mencionado mis compañeros bien sea que que en la bueno que desde los

inicios de de la formación estudiantil no se esté dando o desarrollando este estas actividades físicas el colegio en la actualidad eh lo está haciendo pero eh también nos está dando bases para nuestra formación no tanto en las actividades físicas sino que también a la hora de eh estar fuera del colegio entonces también hay que tener en cuenta eh que tampoco no bueno también hay varia influencia con las actividades físicas y la dependencia que hay eh cuando las dejamos de lograr eh de realizar aquí en el colegio para salir

SUJETO 3: pues e colegio mmm tiene diferentes ámbitos para darnos a entender estos temas por ejemplo tiene como ya lo han dicho mis compañeros la articulación el proyecto 40 por 40 algunos maestros también se enfocan en enseñarnos eso desde sus asignaturas eh tiene también las asignaturas de educación física y ya lo que vemos en décimo que es cultura somática donde nos enseñan a cuidar nuestro cuerpo lo que es la actividad física como tal eh como para terminar sí creo que desde el colegio hemos como tenido esa ventaja que muchos otros no tienen que ha sido que promueve algo que es muy bueno el deporte que que nos aporta demasiado eh da un poco de pesar que se lo estén promoviendo solo a los grandes porque de hecho los niños de primaria nunca han tenido un un profesor de educación física fijo siempre son profesores de reemplazo y nunca se les ha dado como ese rol de que es un profesor de educación física eh digamos eh o sea para aportar algo no es tirando a matar a nadie eh digamos que si se está aportando mucho a los niños chiquitos y todo pero a mí me parece que nunca se está promocionando digámoslo de alguna manera sino que se está promocionando demasiado hasta yo por lo menos hasta ahora me entero de que había un grupo de teatro en el colegio eso yo no lo sabía lo lo supe a principio de año eh otra cosa digamos que hay muchos niños que no saben que aquí se da taekwondo por ejemplo hoy yo que tengo un hermano un hermano pequeño tampoco sabía eso ya digamos que no se nos ha engomado por completo ni se nos ha dado como ese esa instrucción así muy muy abierta para todos

SUJETO 4: eh pues a partir de las diferentes de los diferentes propuestas que ofrece el colegio respecto al deporte eh como lo mencionaban antes teniendo en

cuenta la articulación ya que a partir de la parte teórica y práctica el colegio nos forma a partir de ella agregando agregando a lo que dijo mi compañera podemos darnos cuenta de que acá no sé si conocen al profesor Fredy de educación física de primaria bueno él no solamente da educación física sino que también da matemáticas da ciencias da español entonces también es como como poner también parte de nosotros para que los niños en sí tengan como ese profesor que que les enseñe realmente educación física y no tengan que estar reemplazando una y otra vez a la profesora que se ausenta entonces ahí también se le está como como quitando un pedazo de la educación física a los niños que en verdad deberían estar realizando eh bueno eh apoyando lo que dice la muchacha bueno eh pues como todos esos proyectos son nuevos no hubo como digamos desde antes que se les apoyara eso entonces todos esos proyectos son nuevos hay gente que tiene muchísimas capacidades y cada uno sabe esos proyectos existen entonces hace falta como un poco más de como de comunicación que creo que eso es lo que le falta al colegio

SUJETO 5: eh pues en mi experiencia personal eh de pequeña eh no como que no se apoyaba tanto que los niños pequeños o sea como tantos programas como que los niños pequeños pudieran como ejercer algún tipo de si como de actividades y ahora ya ahora ya de más grandecita hay algunas actividades como que me gustaría practicarlas pero no se sería como que esa falta de de apoyo en los niños pequeños que ahora sí la hay creo que eso es como el apoyo en los niños pequeños es algo que el colegio ha estado mejorando y es bueno que le inculquen a los niños pequeños ese o sea desde chiquitos que es bueno practicar ejercicio que es bueno no se queden siempre sentados frente de un televisor o que no hagan nada eh bueno tomando también lo que dijo mi compañera bueno también es falta de información y yo creo que ya eh es también falta de espacio o yo lo veo así eh no es que yo este criticando lo que el rector haya hecho sino que pues si ya hay un sobre cupo digamos así o sea a mi opinión de 40 por 40 digamos ya hay danzas teatro hay taekwondo hay colegio en bici hay voleibol hay porras eh balonmano entonces si ya es como un sobre cupo que no hay en donde repartir todo ya que pues no tenemos pues la posibilidad de si nuestro colegio es grande pero no hay el ambiente o el espacio suficiente por decirlo así

SUJETO 6: eh yo creo que principalmente el colegio promueve el bueno principalmente yo creo que sería lo teórico lo de articulación y ya lo práctico sería 40 por 40 y no solo no solo nos enfoquemos en en balonmano en porras o en volibol sino también en música en la banda en artes en danzas entonces pues realmente no solo el deporte porque no podemos tomar que el deporte es solo actividad física eh yo pongo un claro ejemplo eh nosotros eh desde el año pasado eh y este año eh mi entrenador Juan Carlos ha creado el semillero de volibol y no solamente ha cogido a niñas de bachillerato sino que está empezando a coger desde tercero eh cuarto y quinto entonces no creo pues obviamente bueno el voleibol pero pues a mí también me gustaría que no solo el voleibol sino por ejemplo también en danzas en yo también sé que en porras eh desde chiquitas las cogen porque pues obviamente se puede explotar su talento semillero existe no solo en voleibol sino también está en taekwondo donde que yo sepa hay niños de chiquitos desde tercero danzas también porras entonces creo que sí el colegio está promoviendo desde como decía anteriormente al principio mi compañera promoviendo desde muy chiquitos todo ese tipo de actividades generando nuevos conceptos sobre que es la actividad física y como deben realizarlo

15. ¿De qué manera las organizaciones e instituciones de la localidad promueven la actividad física?

SUJETO 1: eh bueno, eh por ejemplo, eh supérate, los inter-colegiados, los locales, los nacionales yo creo y más como que es la motivación, es una motivación irse a jugar una final sea en cualquier deporte, eh entonces yo creo que eso, eh digamos que aportando un poco a lo que han dicho mis compañeros, eh el espacio es un gran problema para lo que nos referimos, en el caso del CDC, porque, digamos no hay espacios, pero es que tampoco sabemos aprovechar los que hay, porque, digamos que cualquier persona que haya caminado por acá sabe, que aquí hay muchas cosas hay muchos espacios que se pueden arreglar o se pueden utilizar, para eso digamos en vez de tomar un espacio para volverlo

consumidero para decirlo de alguna manera consumidero, deberíamos aprovechar para que esos espacios se conviertan en un centro de recreación

SUJETO 2: eh bueno pues yo por lo que se local he visto en el CDC manejan proyectos de danza urbana, o para el estilo que se requiera, hay también gimnasios es un proyecto del Sena, que estudia ahí muy bueno, eh también está la natación, está grupo de taekwondo, esta equipos de fútbol y basquetbol, pues para mí me parece una gran oportunidad, pues porque no es solamente, eh digamos en el colegio se pueda ver sino que también los chicos puedan buscar otro tipo de no se motivación fuera, de todo que allá no es de tal edad ose se maneja para todos los tipo de edad eh bueno también tomando en cuenta de que estos proyectos o estas instituciones dan incentivos y hacen que también los deportistas se interesen más en lo que hacen, o en lo que practican y también pues en varias ocasiones dan los espacios o ayudas o los implementos que ayudan a mejorar la técnica que se realiza, pues en cada práctica que se hace, eh pues yo quería decir que no se últimamente se ve como que las personas ya dejan de dejan de lado, esa costumbre que tenían de salir al parque y pasan más tiempo en la casa pegados frente a los aparatos electrónicos, entonces creo que como ya la tecnología ha reemplazado, a por una parte como esas costumbres de salir, salir a divertirse, salir a caminar y los lugares que se tienen, creo que han sido ocupados por personas que no le dan como un buen uso, que como que le inculcan como un miedo de ir a estos lugares

SUJETO 3: eh respondiendo la pregunta, eh estas actividades apoyan más que todo, es en la patrocinación de los materiales y en el espacio, ya que si no fueran por estos, no se sería posible más de una de las acciones de las que se hacen, ya sean torneos o espacios, por ejemplo, los torneos de fútbol sala como la copa argos, que es como de la más importante acá en Colombia, ese torneo es patrocinado por el IDRD, entonces si no si no fuera tanto por estos tipos de patrocinios no se daría no se llevaría tan a cabo estos tipos de deportes aquí en las zonas eh retomando lo que mi compañera decía, eh bueno no sé si todos están enterados pero bueno la primera construcción, que hicieron fue bueno el

trebolis centro comercial, después mi centro otro centro comercial y bueno ahora están haciendo la universidad, que pues me parece que súper y no saben, eh que los dos potreros que se están utilizando eh van a hacer un parque metropolitano, que se llama parque metropolitano el porvenir entonces no creo que ya solamente vaya a ver el CDC para una posibilidad pues obviamente en el CDC van a ver instructores, pero pues también tenemos que ver que el parque así no hayan instructores nosotros vamos a poderlo hacer por nosotros mismos

SUJETO 4: eh enfatizándonos más a lo exterior del colegio, creo que nos hace falta más espacios para dichas actividades, ya que si en el CDC hay espacios como lo es el gimnasio hay que ser una sola vez por año, ya que hay tanta gente que quiere entrar a estos cursos y no solo gimnasio, también hay proyectos de integración como lo es el Sena, con programas de Word, Excel, todo eso, el cual hay cosa muy interesantes, pero falta de espacios y falta de instructores para estos espacios, para ver que se puedan promover mejor y que tengan mucha más acogida con la comunidad y también con los infantes

SUJETO 5: eh principalmente lo que en lo que se refleja en mi localidad, es que los grupos, bueno en que los grupos en el sentido de los deportes, eh no se ven tan influenciados, ya que la principalmente la primer base de formación siempre ha sido el colegio, ya que algunos grupos bien sea por su competencia económica no llegan a los barrios, eh bueno retomando lo que decía mi compañera, es que hay muchos hay espacios para practicar el deporte, pero pues hay que recuperarlo, pues hay personas que los están se los están apropiando, de formas que no es adecuada y pues pues lo que decía mi compañera, si el parque metropolitano va a ser una oportunidad grande, lo único que si es no hay que dejar que de ese tipo de personas se apropie de ellos, ya que no le van a dar el uso que es necesario y fuera de todo nos van a poner en peligro a nosotros nos van a no se dañar de alguna manera el ambiente y fuera de todo no nos van a dejar a nosotros usarlo para el motivo que esta

SUJETO 6: eh tomando en cuenta lo que dice mi compañero, que se debería hacer digamos ahí están los cursos pero no están los suficientes espacios, para

que esto se realice ya que si uno se da cuenta, van las mismas personas todo el año y están otras afuera, queriendo obviamente ser están esperando una oportunidad para entrar a estos a estos tipos de cursos, pero podemos ver que si hay muchos hay o sea digamos el ejercicio físico, se está tomando más en cuenta, que en años anteriores por ejemplo un ejemplo que podríamos dar es acá al lado del colegio o sea ese parque uno podría decir si yo podría venir a jugar fútbol o algo así pero realmente a mí yo digo a mí me da miedo venir porque ustedes han visto que el ambiente aquí es pesado o sea uno uno solamente ve y solamente son disculpen la palabras y todo marihuaneros ladrones y todo eso entonces pues realmente no es un ambiente sano para nosotros

16. ¿Todos esos esfuerzos por parte del colegio y las instituciones locales son suficientes para promover la práctica de la actividad física?

SUJETO 1: eh yo creo que no son suficientes porque a pesar de que hay varios centro de interés y campeonatos en el colegio y la localidad hay demasiados estudiantes que no pueden entrar a ellos por falta de comunicación y porque hacen falta todavía mucha propaganda por parte del colegio

SUJETO 2: eh pues yo creo que si es suficiente pero hace falta que se enteren más los estudiantes y que el colegio por parte de la institución comunique más estos programas

SUJETO 3: creo que hacen falta espacios y materiales para que los niños y las niñas puedan practicar los deportes como se deben practicar con balones y uniformes

SUJETO 4: al igual creo que agregando un poco a lo que dice mi compañera al igual eh el ambiente cambia de estar en un lugar encerrado a estar en se puede decir que un ambiente puro si no los cogen los bazuqueros es ahí donde digamos entramos a como digamos que nosotros lo hagamos parte de nosotros pues también en parte es culpa de nosotros nosotros dejamos que lleguen se lo

dejamos otras personas y lo vuelvan lo que ellos quieren y no es algo bueno si nosotros nos apropiamos de los que es nuestro eh y lo hacemos sanamente de pronto talvez cambie algo

SUJETO 5: bueno eh principalmente yo creo que los espacios no son suficientes para toda la población del barrio, yo creo que debería la alcaldía o las juntas comunales pedir más parque y proyectos para que todos los que puedan y quieran pertenecer lo puedan hacer sin tener que esperar tanto tiempo o que no puedan porque no hay espacios suficientes

SUJETO 6: eh pues yo si digo que no son suficientes los espacios que tenemos en el barrio, pero también se puede decir que los que hay no los aprovechamos ya sea por culpa de los marihuaneros o por la inseguridad y también por el tiempo, a veces no hay tiempo para ir al parque a jugar o hacer deporte

ACTIVIDAD FÍSICA - BENEFICIOS Y EFECTOS

17. Para usted, ¿cuáles son los beneficios de la Actividad Física?

SUJETO 1: Eh el desarrollo como ser y el desarrollo de nuestro cuerpo, eh con respecto a las beneficios que podemos obtener con la actividad física, son aquellos que eh que nos cambian de otro rol, ya que a la hora de competir cambiamos los roles y nos hacen entrarnos en otra faceta y allí obtener bastantes experiencias, que nos van a servir para nuestro conocimiento y a través de este nos puede ayudar en la parte para nuestro desarrollo eh con la sociedad como de uno mismo

SUJETO 2: eh pues como ya lo he dicho anteriormente, eh uno de los beneficios creo que son el más grande que trae practicar algún tipo de deporte o ejercicio, es que nos ayuda a mejorar la percepción que tenemos de nuestro propio cuerpo, ayuda a tener una mente sano un cuerpo sano y a sentirnos como más cómodos con nuestro cuerpo, eh yo creo que uno de los mayores beneficios,

pongo un ejemplo, digamos de aquí digamos estar en las drogas más que tener beneficios, yo creo que es una posibilidad, yo tengo muchos ejemplos de amigos míos que han estado en las drogas y han encontrado en los deportes una actividad, una posibilidad de volver a regenerarse

SUJETO 3: eh bueno esto para mí, la actividad, bueno puede ayudar en el sentido en que digamos es un método de desestres, evitar que la gente se deprima, uno puede compartir y hacer muchas cosas fuera de lo común y no se da un equilibrio emocional para las personas que lo practican, ya tomando el punto que está mencionando mi compañera, ya es como como una liberación en sí, pero realmente uno hace cosas buenas y los beneficios que trae la actividad física es genial para el cuerpo, a cambio la motricidad y hacen ejercitar nuestro cuerpo puede evolucionar para buenas cosas y, ya puede ser para un futuro mucho mejor, ya podemos eliminar bastantes cosas, como la tecnología y ya nos podemos enfocar más en el ejercicio que nos puede ayudar más en nuestra vida cotidiana que un celular

SUJETO 4: eh los beneficios que también brinda eh la práctica de la actividad física, es la prevención de enfermedades, tanto cardiovasculares como el sedentarismo, entre otras, entonces creo que trae muchos beneficios, eh otro de los beneficios que aporta la actividad física, no los hace simplemente a corto plazo, también va más también, se enfoca a la tercera edad que es lo que, digamos en el caso no sé si lo sabían, hacer mucha actividad física previene la osteoporosis y muchos problemas musculares, o sea, ustedes se imaginan que es no tener a los 50 un doctor y pues que digamos que uno no puede hacer nada a esa edad y tener esa capacidad y no tener ese problema hace que nuestra vida no sea tan sedentaria y sigue promoviendo el deporte

SUJETO 5: eh pues ya sabemos que trae muchísimos beneficios, pero me gustaría centrarme en el que trae que es el desestres, uno se des estresa bastante, porque conozco muchos de mi amigos, que eh ya digamos están haciendo un trabajo o algo y de un momento a otro se estresan bastante, y van a correr o a montar cicla o simplemente, a caminar por el parque, y ya eso es como

una especie de relajación para sí mismo, eh también otro beneficio podría ser es conocer a más gente, o conocer mejor a los amigos, porque al hacer actividad física con los amigos los conocemos mejor y también sus gustos también se beneficia el cuerpo, en mejorar la resistencia y fuerza y la capacidad de velocidad y flexibilidad

SUJETO 6: pues beneficios de la actividad física, también serían la salud y que si fuera por una muerte natural, si uno practica mucho la actividad física nos alarga la vida, por decirlo así aunque también, se dice que como se obtienen beneficios también se van a tener cosas en contra, como que por ejemplo, dependiendo de la actividad física, uno también puede llegar a estar de mal genio y puede ser viceversa, yo creo que un beneficio también es que no se han dado de cuenta digamos que esas personas, que yo tengo dos ejemplos, que desde pequeños han practicado deporte, y usted los ve digamos 40 o 50 y usted los ven y no parecen digamos osea no parecen de esa edad, yo tengo el ejemplo de mi tía tiene 45 y parece por ahí de unos 35 30, entonces yo creo que eso también es un beneficio, que osea vida, han buscado una vida sana durante toda su vida y les les ha permitido mejorar su condición física, a mejorar el mal genio y el respeto por los rivales

18. ¿Cuál es su opinión sobre el impacto de la actividad física en la salud?

SUJETO 1: bueno hablo desde mi propia experiencia, yo tengo una serie de enfermedades respiratorias, que me limitaban a hacer algún tipo de actividad física, ejercicio o deporte pero vean que a medida que uno va practicando, va entrenando y va cogiendo ese tipo de rutinas, va mejorando todo tipo de salud, va previniendo y va disminuyendo como todo ese tipo de enfermedades y riesgos que un pueda tener, bueno yo digo que los grandes beneficios a lo que lleva a la salud, la actividad física eh ya es por medio de que evita muchas enfermedades, a nuestro cuerpo y eso hace para una mejor salud, y nuestra vida puede mejorar, ya que como de por medio de solamente caminar, ayuda a nuestro corazón y

nuestra resistencia, para que nuestro cuerpo sea tenga más visibilidad más adelante y eso es grande yo digo que la salud es perfecta para nuestra vida

SUJETO 2: eh para nadie es un secreto el ejercicio es muy saludable, y pongo un ejemplo directo los problemas de circulación en la sangre, esto nos conlleva a que el ejercicio nos hace que nuestro cuerpo, así tenga problemas empieza a adaptarse y a funcionar mejor, como una serie de ejercicios para poder manejar estas cosas y empieza a bajar el déficit de circulación, en la sangre en una persona, eh yo creo que como lo decía mi compañera también puede ser por una por una por decir un ejemplo, en el voleibol puede ser por una mala caída puede lesionarse, pero si es por vida porque por la vida, también porque podemos poner un caso también, como es el boxeo el boxeo, eh trae sus trae tantos golpes que a las personas, ya después de cierta edad se les desarrolla el Alzheimer el Parkinson, porque por tantos golpes en la cabeza, y no nos esto también nos conlleva una enfermedad no solo por una práctica mal mal accionada por el deportista

SUJETO 3: bueno eh pues en mi caso, yo tengo dos compañeras con osteocondritis, bueno la osteocondritis es la mala función de las costillas, y lo que hace es cortarle a uno el aire y producir a producir paros cardíacos, eh yo patino los sábados y los domingos en las horas de la noche en el parque, no me han robado gracias a Dios, eh pues para mí aparte de que la doctora me dijo, usted tiene que hacer deporte, pues es bueno, pero a veces me da tanta pereza, y pues me dijo si no hace eso va a sufrir de obesidad, y pues el deporte llega a ser bueno pero en exceso llega a ser contraproducente, y digamos que entonces que la actividad física, puede ser un arma de doble filo, pero pues si lo piensan desde una forma cada quien se busca lo que quiere, porque digamos hay gente, que si nos hay gente, que lo lleva muy al extremo una cosa, es que usted lo practique si bien lo practique por cinco años, como lo dice mi compañera que lo diga que haga esto pero es que si usted lo practica todo el día, todos los días, lo lleva siempre al extremo, siempre se le va a hacer complicado, y eso lo lleva al extremo

SUJETO 4: eh si bien el ejercicio físico puede ser para ciertas personas saludable, pero para las que sufren una lesión física con el tiempo ciertos ejercicios físicos también pueden ir desgastando partes del cuerpo y pueden, ir pueden ir dañándole, como es el caso de los futbolistas, sino estoy mal se les dañan las articulaciones de las rodillas, en el básquetbol también tienen una influencia en las rodillas, en el tenis es el el hombro y en el codo, eh yo diría que hay que tener cierta precaución, o sea no hay que llevarla al exceso, un ejercicio físico o deporte sino practicarlo de vez en cuando

SUJETO 5: eh pues yo creo que eh pues a practicar mal un ejercicio, digamos lo que puede producir que haga una lesión, o algo así entonces algunas personas toman eso como una experiencia, y esto hace que le cojan pavor a practicar ejercicio, entonces ya se vuelven sedentarias, o sea ya dejan el deporte a un lado, por una mal práctica, pero yo digo que también es dependiendo del deporte, porque si yo se las consecuencias que voy a tener entonces pero, por ejemplo, uno entre más golpes tenga en la vida, es con el deporte que uno ama, uno le coge más pasión a partir de que bien como lo habían mencionado, ya concluyendo que el deporte es una arma de doble filo, ya que tiene sus beneficios y sus consecuencias, también, se puede decir de que favorece pero tiene bastantes enriquecimiento, en su salud pero igualmente hay que tener en cuenta, de que de una u otra forma el cuerpo se va a estar acabando, entonces el deporte primero que todo es como la manera para no acabarlo de una manera tan rápida

SUJETO 6: eh yo también creo que lo mismo, eh o sea no tanto que sea en exceso, sino que llega también a un punto donde nuestro cuerpo se empieza a desgastar, o sea por ejemplo no es tanto que sea, eso porque yo llevo 5 años jugando volibol, y no ha sido un lapso un tiempo que uno diga si de desgaste total, yo por ejemplo ya tengo el líquido de la rodilla, eh bueno se me sale de donde tiene que estar, entonces no creo que sea tanto por tanto tiempo, yo creo que es desgaste físico que se ve pero el impacto positivo por así decirlo, es que nos mantiene bien físicamente mejorando todas las capacidades físicas del cuerpo

19. ¿De qué manera, cree usted que la actividad física, favorece el desarrollo integral del ser humano?

SUJETO 1: eh mediante un deporte o una actividad física, se puede integrar a un grupo de personas a una comunidad con los mismos gustos de la persona, si tomamos por ejemplo a los del equipo de voleibol, cada uno tiene diferencias, pero a la hora de jugar todos se vuelven una unidad, para obtener una victoria, porque sin esta eh una unidad el equipo no va a poder ganar, y esto los va a llevar a perder contra el otro equipo, entonces de cierta forma gana el equipo que con más unidad entre ellos, eh también para la integración de la sociedad ante una persona, que haya estado en un caso de drogadicción, puede ser reintegrada a la sociedad mediante el uso del deporte

SUJETO 2: yo digo que cada deporte que nosotros hagamos, lleva a crear una familia, a crea lazos tan fuertes, que puedes a que llegan a ser favorables a la hora de un juego, entonces el deporte no solamente nos ayuda a eh físicamente, sino que también nos ayuda a integrarnos y como a perder ese miedo ante los diferentes campos y podemos llegar a encontrar más adelante, eh si nos ponemos a pensar en actividad física, cuando nosotros hacemos y realizamos una actividad física, eh como dijeron unos compañeros, las personas el conjunto, de esas personas tienen como por así decirlo, como una meta en común, y con eso pues se socializa y se respetan entre ellos

SUJETO 3: eh yo creo que cualquier actividad y cualquier deporte nos enseña valores, y nos deja enseñanzas, nosotros en voleibol, nosotros decimos que somos una familia, porque todas somos de diferente genio tenemos diferentes gustos, entonces gracias a esto hemos aprendido a querernos, a comprendernos, a tolerarnos y más que eso nos enseña respeto no solo a nuestro entrenador sino a nuestro contrincante, ya que con de cierta manera nosotros tenemos que tener cierto respeto con nosotros mismos sino con las personas que nos vamos a enfrentar

SUJETO 4: eh la actividad física nos favorece integralmente como humanos, en el momento en que creamos cierta disciplina compromiso, eh hábitos entonces por eso o sea en la actividad física es primordial para un ser humano, ya que esto conlleva a crear disciplina, las cuales nos van a organizar nuestra vida, digamos que la actividad física también nos ayuda a socializar y como todo ser humano el hombre por necesidad tiene que ser sociable o sea prácticamente si uno encuentra una manera saludable, de ser sociable una de las buenas cosas que ofrece el deporte y la actividad física es eso es ser sociable pero de una manera mejor

SUJETO 5: profe a partir de la integración social, con respecto de la actividad física, podría decir de que, desde eh el momento en que usted se integra bien sea al grupo o cualquier parte que sea estándar y colectiva, lo que se va a ver es que va a interactuar con personas de su mismo interés, y va también a competir con las que también tiene su mismo interés, pero con diferente parte, en este caso que es la rivalidad, pero como toda acción tiene su consecuencia y sus beneficios entonces eso sería como parte de su formación, con respecto a lo que le va a pasar bien sea ahorita o después

SUJETO 6: eh pues también el deporte, también por ejemplo cada persona cuando se cómo decirlo, se engancha en un deporte, va mirando que cada vez puede hacer más, cada vez va como superándose, va como mirando que puede hacer más de lo que creía y eso le va enseñando como a no conformarse con lo que tiene, sino a mejorarse a superarse y también como a valores como a convivir con otra personas al estar con ellas a socializar con los demás

ACTIVIDAD FÍSICA - SENTIMIENTOS Y VALORES

20. Cuando una persona es activa, ¿Qué experimenta?, ¿Qué siente cuando práctica la actividad física?

SUJETO 1: eh pues por mi parte yo cuando practico el patinaje se siente, se siente muchas cosas, porque si estás de mal genio y empiezas a patinar rápido y

llegas a un punto en que ves una pequeña piedra que sabes que te vas a destortillar la cabeza, entonces tienes que reaccionar rápido y eso se siente mucha adrenalina, al igual que se puede se puede llegar a sentir también nervios cuando estás patinando junto a otra persona o también depende en el trayecto, las cosas que pasan las personas que veas eh ahí podemos diferenciar también como lo han dicho los valores, más que todo el valor de quererse a uno mismo, aprender a diferenciar tantas cosas que dan en la vida cotidiana y que en esto lo podemos enseñar y también un valor muy importante que se aprende ahí es el valor de saber perder y saber ganar con humildad, eso es lo que más se puede aprender en estas cosas

SUJETO 2: eh yo creo al momento en que se experimenta, en que tu practicas algún deporte, llegas a experimentar una digamos un amor y una pasión incondicional a hacia ese deporte, digamos que eso es muy bueno en gran parte, en el caso de las danzas cuando uno escucha la música y cuando baila esa es una gran manera de expresarse en sí sin tener que decirlo, de alguna manera agresiva, eh pues también es depende de la pasión y de lo que uno este practicando, ya que si uno no está practicando el deporte que es el que uno ama también puede ser que lo practique por diversión, o por obligación en algunos casos, pero también depende si uno lo practica con ganas o lo hace solo por hacerlo eso también influye mucho en el estado en el que uno vaya a obtener después del cambio

SUJETO 3: eh yo creo que como deportista, lo que yo siento es, digamos estoy de mal genio o me fue mal en el colegio o tuve problemas en mi casa, pero yo sé que yo llego a mi entrenamiento y a mí se me pasa todo o sea nosotros lo llamamos el templo del voleibol y entonces yo sé que yo llego ahí y es otro ambiente, es algo que yo lo amo yo creo que yo puedo decir que el volibol es el motor de mi vida, eh yo por mi parte realmente cuando yo monto patines, se siente siento ese esa velocidad, siento como el piso, siento como algo en mis pies, ese cosquilleo tan genial, que se siente al tomar una gran velocidad, o cuando yo estoy alzando a una niña y le estoy dando la fuerza más grande de mi cuerpo, para que ella lo mejor de ella arriba, es genial se siente espectacular, dar

de uno para que las demás personas se sientan contentas y ya el patinaje es genial practicar un deporte, que se pueda decir este es mi deporte, yo me siento contenta con él, con esto yo me puedo liberar al hacerlo, es genial cuando estás favoreciendo a los demás solamente con una sonrisa

SUJETO 4: eh pues profe dependiendo de mi punto de vista y mi parte sentimental a la hora del juego, lo pongo en este caso es con el solo hecho de estar de entrar en otra faceta de representar bien sea el nombre de un equipo, ya lo hace parte de otro rol y eso lo que genera primero, que todo son esas ansias de ganar y más que más que una victoria, es aprender de ella, eh retomando lo que mi compañero, decía sobre la humildad, yo creo que eso es un factor muy importante para un deportista, porque si yo gano no tengo que crecerme, si yo pierdo tengo que saber perder, ya que yo creo que la mayoría de entrenadores inculca es la humildad, de su deportista, porque de que vale ser un deportista crecido y creerme de que a mí nadie me va a ganar y a mí nadie me va a bloquear y entonces, si eso no sirve de nada o sea yo realmente me considero una deportista humilde, porque yo sé cuándo pierdo y se aceptarlo

SUJETO 5: eh pues yo noto que cuando una persona, eh hace o realiza ejercicio, su actitud eh es realmente diferente, digamos como dicen mis compañeros, puede que estén teniendo un mal día y los ves correr o hacer un actividad que les guste y de una vez su actitud cambia radicalmente, se vuelven más alegres, más activos, más espontáneos por así decirlo, en mi caso es así digamos yo no practico mucho ejercicio, pero cuando lo hago, me siento más puedo decir que me siento más alegre por así decirlo, eh pues yo más que todo lo que me gusta y lo practico es por tener una unión con la persona que lo hago, no se es algo como tan chévere algo tan en común que hace que tengamos un lazo un lazo podamos compartir tiempo y además que lo hacemos también es por nuestra salud no se se siente bien

SUJETO 6: eh una persona que hace, que practique actividad física, eh depende digamos del estado emocional que este, digamos cuando muchos compañeros acá digamos, están de mal genio o tienen rabia se van a ese

deporte, que ellos aman o que tienen un gusto hacia ese deporte, eh en mi caso digamos yo amo el deporte que más amo es el fútbol y pues sí yo uno cuando realiza ese deporte o esa actividad física, eh uno se siente si uno lo hace con pasión y con amor uno se siente feliz, eh se siente diferente, no se siente diferente uno se siente feliz y alegre por lo que uno hace

21. Para usted, ¿Qué tan importante es la práctica de la Actividad Física en el ser humano (hermanos, los profesores, en la comunidad en general)?

SUJETO 1: eh es importante para mantener un equilibrio espiritual, emocional y físico, digamos que acoplándome a todo lo que dijeron y tratando como llevarlo, desde todos los puntos de vista, desde la comunidad de la familia, digamos que es un centro de integración para todos, que como a nosotros nos hace bien, y como nosotros vemos que un deporte nos hace sentirnos muchísimo mejor, de pronto con la integración o con la de nuestras familias nos hace bien

SUJETO 2: es importante porque después de todo lo que han mencionado mis compañeros, principalmente es muy factible para su salud, entonces creería que es muy importante bien sea para su desarrollo como persona, como ser para estar frente a las demás personas y dar a exponer lo que ha ganado con ello y también para su beneficio personal, es una gran importancia para nuestro cuerpo, también para el desarrollo físico y eso también hace que nuestro grupo sea más unido y realmente eso hace que sea una gran importancia

SUJETO 3: yo creo que es muy importante, ya que ahí con esto podemos complementar más los valores de nuestras familias, eh la salud de nosotros como personas y de nuestras familias, si tienen algún problema de salud, podrían hacer algún deporte para su salud o bueno algo médico, eh yo creo que no se si ustedes han oído que hay terapias familiares que ayudan a reintegrar a la familia y las hacen es con juegos, por ejemplo, nosotros cada año que entramos al colegio nos hacen una integración jugando fútbol, acá Juan Carlos nos pone a jugar fútbol, entonces yo creo que eso es una reintegración para nuestra familia

SUJETO 4: pues la importancia que yo veo que tendría se podrían también, practicar tanto deportes en familia, como individualmente eh deportes en familia, podrían ser por ejemplo, cuando sale uno con la familia, por ejemplo poder correr todos juntos, patinar, jugar fútbol, baloncesto, hacer cosas en común, no que por ejemplo se separen que ustedes hagan esto y ustedes esto sino unirse todos y hacer algo solo que les dé un momento de diversión a todos

SUJETO 5: eh lo que decía mi compañero es verdad, porque es al momento de iniciar una actividad, un juego etc. nosotros podemos acoplarnos con ello y la familia en sí acoplarse también, eh yo principalmente me enfoco es en la sociedad, que estamos viviendo ahora, que o sea prácticamente, yo antes con mis primos salía al parque, salíamos a jugar pero ahora prácticamente uno llega a las casas de mis amigos y son metidos en el computador, en el celular entonces yo creo que básicamente es más importante estar yo creo en un parque así sea pegándole a una pelota que estar metidos en el celular

SUJETO 6: eh encerrando todo lo que ya han dicho mis compañeros, es importante hacer practicar el ejercicio físico, porque los beneficios que trae a la vida y a desarrollo a las personas son bastantes, entonces sería bueno que empezar más a tomarlo en práctica y realizarlo más seguido, yo digo que eso es importante para un individuo porque eso realmente hace como fortalecerlo e ir más allá y lo convierte en una gran persona

22. ¿Tiene algún sentido realizar actividad física a diario o sólo con una o dos veces por semana es suficiente?

SUJETO 1: claro que no es suficiente con uno o dos días por semana, eh yo creo que con tres es apenas, lo que se necesita y debe sentirse bien haciéndolo, para que sea agradable y pueda ser el alguna manera que de beneficios

SUJETO 2: según lo tengo claro, se debe realizar al menos cada dos días, para que nos ayude para nuestra salud y pueda crear en nosotros esa alegría de realizarlo, pero debe ser un momento sin preocupaciones y sin presiones

SUJETO 3: eh bueno para mí debe ser todos los días y tiene que ser una hora al día para que nos mantengamos, como decirlo, para que nuestro cuerpo se mantenga en forma y podamos hacer muchas cosas y no se canse tan rápido, uno entonces debe ser todos los días para aumentar la resistencia del cuerpo

SUJETO 4: eh depende de cada familia, porque por poner un ejemplo la mía sólo podemos hacer deporte los fines de semana y tampoco todos porque, cuando está lloviendo, pues en mi familia o vamos a donde mis tíos o vemos televisión casi todo el día o también dormimos hasta las 11 de la mañana, eh yo creo que se debe hacer cada dos días por lo menos para que el cuerpo se acostumbre y pueda mejorar sus capacidades

SUJETO 5: bueno para mí, me parece, eh pues yo creo que se debe hacer uno solo los días que pueda, pero entre semana o con los amigos va uno al parque o sale a caminar o como decía antes al menos a pegarle a una pelota en el parque y los fines de semana con el papá o la mamá o con los hermanos para que sea algo en familia y pueda ser divertido

SUJETO 6: yo creo que debe ser a diario hacerlo, porque entre más tiempo lo hacemos, más beneficios pueden traernos para nuestra salud y para nuestro cuerpo y nos mantiene ocupados alejados de los malos pasos, como puede ser los vicios y para que nuestro cuerpo se sienta bien con uno mismo

ANEXO 4

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

FACULTAD DE CULTURA FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

ENTREVISTA IMAGINARIOS EN TORNO A LA ACTIVIDAD FÍSICA

MATRIZ CONSOLIDACIÓN DE LA INFORMACIÓN

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	SUJETO 1	SUJETO 2	SUJETO 3	SUJETO 4	SUJETO 5	SUJETO 6
ACTIVIDAD FÍSICA	COMPORTAMIENTO ACTIVO	levantarme de la cama bañarme estudiar hacer un poco de deporte salgo al parque a jugar micro salgo a trotar a montar bicicleta, juego futbol, practico el skate, salir a jugar o ir al parque	entreno y juego voleibol de lunes a sábado en las horas de la tarde salir a jugar, entreno patinaje hacer patinaje, ir al gimnasio, practico skate	Hacer oficio caminar caminar de la casa al colegio y del colegio a la casa corro con mi mascota, el patinaje, practico fútbol y entreno, hacer deporte o ejercicio físico	Danzas, salgo a correr, arreglar la cama levantarse bañarse cuesta en lo que me canso demasiado es en la danza oficio en la casa, salgo al parque a practicar algún deporte	salir al parque a jugar caminar al parque jugando microfútbol, salgo a caminar, entrenar, corro, jugar micro	jugar volibol lo entreno todas las tardes, volibol también todas las tardes porque a veces entreno o juego partidos casi toda la semana deporte del porrismo, actividades en el parque, fuerza flexibilidad resistencia y velocidad, torneos de porras
	EXPERIENCIA	las lesiones siento que voy haciendo las cosas mejor un mejor desarrollo para mi cuerpo mejorar la resistencia perder el miedo enfrentarme a un rival para ganar me siento orgullosa orgullo de estar representando a un colegio y a uno mismo amor por el deporte desarrollo de nuestro cuerpo nos lleva más allá de lo común	cambios físicos formarme como persona me enseña a ser responsable orgulloso me propone a darme más de mí me propone a darme más de mí contento manejo eh mucho lo que son emociones sentimientos control de lo que nosotros llamamos nuestro cuerpo para nuestro físico generar buenas actitudes para nuestros sistemas	mejorar su fuerza y la resistencia resultados físicos y mejorar todas las capacidades físicas la coordinación la socialización he conocido mucha gente siendo mejores quitando lo malo que hacemos mejorando cada día más crear rutinas un amor una pasión crecer y desarrollar su cuerpo manejo de nervios el manejo de ansiedad el control de estrés la rabia manejar un poco más las emociones	mayor resistencia se genera el trabajo en equipo creamos una disciplina con nosotros mismos me siento bien y cada vez puedo jugar mejor control que tenemos sobre nuestro tiempo algo fatigador mejor cada día conocer los las habilidades comprender y analizar una situación da a motivación de cada día esforzarse más satisfacer bien sea una necesidad o su propio sentido emocional	mejor concentración desarrollo mejor mi sistema motriz me motiva a hacerlo mejor formamos nuestra propia rutina formando como personas canalizar mucho mi mal genio creo lazos con las personas controlar un poco más mis emociones dejando atrás un poco la ansiedad quite el sedentarismo socializar más mejor auto-control con migo misma con mi cuerpo con mis emociones me siento o sea muchísimo mejor	formación integral conocimiento frente al alguna actividad aprendemos ya sea algo bueno para nuestras vidas más adelante buena salud y un buen estado físico puede relajarse encontramos una emoción para enviar a nuestro cuerpo y a nuestra mente emociona al desarrollarlo ayuda a mejorar como el autoestima la visión que uno tiene del cuerpo saber controlarse y expresarse mejor
		actividades como que se realizan más o menos cotidianamente no necesitamos como de esforzarnos tanto tampoco requieren que sean	serie de ejercicios que van modelando el cuerpo tener un control sobre él requieren un gasto de energía la cual se puede volver a	todas las prácticas cotidianas que podemos realizar durante el día conjunto de ejercicios que con el tenemos un objetivo no los desarrollamos	mejorar nuestra actitud motriz en nuestro cuerpo no requieren un gasto excesivo de energía cuando tendemos todos los días la cama la	mantener nuestro cuerpo siempre en movimiento y en actitud actividades cotidianas las cuales dan lugar a un gasto de energía aquellos	lo que hacemos diariamente lo que vamos realizando a medida que va pasando el día no requieren un gasto excesivo de energía esto va desde

	CONCEPTO	repetitivas o un gasto como excesivo de energía la actividad física la podemos hacer sin ningún instructor y la educación física tiene que estar un profesional nos puede ayudar a nuestro desarrollo motriz y se basa en educarnos para el futuro la actividad física nos puede ayudar a desarrollar nuestro cuerpo actividad física son todas las practicas corporales que realizamos a cotidianament e educación física son todas las técnicas corporales disciplina se encarga de trabajar el cuerpo integralmente ejercicios físicos son los que tienen alguna capacidad o alguna ventaja que nos da sobre nuestro mismo cuerpo	regenerar a medida de comer y de la alimentación y de las bebidas que se tomen educación física actividades con el fin de mejorar el cuerpo y de que lo aprendamos a conocer mejor y la actividad física cosas como muy cotidianas ejercicio físico son esas actividades que requieren más gasto de energía como más compromiso que sean competitivos que tengan un mayor esfuerzo	con mucha continuidad genera gasto de energía pero que sirve para su desarrollo motriz desgaste de su propio cuerpo realizar un conjunto de ejercicios educación física se enfoca en que cuidado y en qué beneficios se está obteniendo de ellos entonces sería la base principal de la actividad física la actividad física puede surgir de manera espontánea y el ejercicio físico es de manera ordenada y necesita la actitud de la persona para ser realizado	podemos hacer en cualquier momento y lugar cualquier actividad que requiere un gasto de energía educación física es aquella que se realiza de manera organizada y de manera repetitiva en ciertas ocasiones es guiada por un profesor o por una persona que puede dirigir estos ejercicios los ejercicios físicos es algo planeado preparado y se hacen para mejorar algunas capacidades del cuerpo y necesita una preparación	movimiento que genera el cuerpo los cuales lo llevan a realizar otro ritmo no solo hacer deporte sino el cuidado de sí mismo no existe ninguna diferencia entre educación física y actividad física ya que se puede decir que es lo que hacemos diariamente la actividad física es más lúdica mientras que el ejercicio físico es más coordinado y esta actividad física al ser más lúdica se realiza en compañía de amigos y es ella nos divertimos mucho más mientras que para el ejercicio físico lo podemos realizar en cualquier momento y lugar sin necesidad de estar acompañados de alguien en particular tan solo de una supervisor que nos dirija	caminar hasta estudiar y hacer ejercicio en la clase de educación física actividad física se basa más en lo que es el deporte exprimimos a nosotros mismos educación física se basa cuidado de sí mismo en cómo me veo como me comporto como me estoy bañando como me estoy cuidando a mí mismo y a mi cuerpo la actividad física no lo hace esforzarse tanto mientras que el ejercicio físico lo hace que el cuerpo ejerza bien sea más fuerza requiere una rutina un entrenamiento y pues también ayuda a nuestro desarrollo integral pero necesita un poco más de gasto de energía
		salir a jugar micro en el parque no solo es por jugar sino que lo hacen por competir mi familia es muy dependiente a la tecnología no les llama la atención mucho hacer ejercicio no me han inculcado practicaban mucho el basquetbol puede influir porque ellos son con los	correr a veces es muy cansón y se fatigan mucho para aguantar se necesita mucho físico jugar en el parque somos una familia muy activa hacemos actividades muy extremas y siempre nos vamos nos inclinamos hacia esas actividades hacemos actividades	muy difícil solo se juega futbol los hombres casi siempre nos pegan y son muy bruscos y jugamos voleibol o jugamos micro en el colegio parque se encuentran muchos peligros y consumo mi familia es muy deportiva eh mis primos y mis tíos practican	solamente realizar un ejercicio y no más solo se la pasan jugando fútbol lo que les ponga a hacer el profe de educación física van al gimnasio una o dos veces a la semana mi familia es totalmente diferente lo que ya les mencionaba eh la mía es totalmente sedentaria	es correr hacer los ejercicios les gusta más jugar micro practican tabla en el parque hacen saltos en los parques parkur dicen que el deporte no es tan eficiente para nuestro cuerpo todos son muy sedentarios creo que la gran parte son consumistas lo único que dicen es que si uno lo hace es	trotar correr calentar hacer ejercicios es solo correr la actividad física es bastante beneficiosa para bien sea para la salud y también para su formación ellos son muy activos y pues generalmente eso es lo que he podido heredar desde chiquita pues me han inculcado el deporte la

	FACTORES QUE INFLUYEN EN EL IMAGINARIO	que vivimos y son los que nos dan el ejemplo si nuestra familia no hace actividad física pues nosotros tampoco, por medio del proyecto que hay de articulación nos apropiemos más de los conceptos inculcar e con los niños chiquitos se está poniendo en práctica hacer gimnasia el deporte profesores de 40 por 40 que van allá les inculcan mucho la gimnasia el baile la danza supérate los inter-colegiados los locales los nacionales caso del CDC porque digamos no hay espacios tampoco sabemos aprovechar los que hay no son suficientes porque a pesar de que hay varios centro de interés y campeonatos en el colegio y la localidad hay demasiados estudiantes	muy extremas y siempre nos vamos nos inclinamos hacia esas actividades porque él siempre me ha llevado por las mañanas a las 7 de la mañana ir a trotar mis abuelos maternos ellos básicamente realizan actividad física pero o sea no se dan de cuenta que lo están haciendo no solo era beneficio para el cuerpo sino que beneficio también para nosotros íntegramente proyecto de 40 por 40 porras danzas basquetbol eh volibol balonmano cerca al colegio hay un centro de desarrollo que también promueve deportes y ayuda al desarrollo del deporte el CDC manejan proyectos de danza urbana hay también natación está grupo de taekwondo esta equipos de fútbol y basquetbol	fútbol de manera profesional eh mi mamá jugo volibol es una actividad que se ejerce con cierta pasión cierto amor y cierto esfuerzo eso influye mucho porque mis papas han hecho mucho deporte eso me ayuda a que yo también haga el volibol la articulación el proyecto 40 por 40 algunos maestros también se enfocan en enseñarnos eso desde sus asignaturas cultura somática donde nos enseñan a cuidar nuestro cuerpo da un poco de pesar que se lo estén promoviendo solo a los grandes porque de hecho los niños de primaria nunca han tenido un profesor de educación física fijo grupo de teatro taekwondo estas instituciones dan incentivos hacen falta espacios y materiales para que los niños y las niñas puedan practicar los deportes	algunos casos de obesidad eso es una costumbre que he adquirido se la pasan trabajando y cuando están en la casa ven mucha televisión y películas la articulación profesor Fredy de educación física de primaria bueno él no solamente da educación física sino que también da matemáticas da ciencias da español hace falta como un poco más de como de comunicación ya la tecnología ha reemplazado a por una parte como esas costumbres de salir a caminar divertirse salir al parque torneos de fútbol sala como la copa argos ese torneo es patrocinado por el IDRD hace falta más espacios para dichas actividades falta de instructores	más por necesidad y no por gusto que uno lo debe hacer es cuando ya de verdad lo necesita básicamente eso influye y para bien o para mal yo conozco unos amigos que en la casa no practican ningún deporte y ellos les gusta hacer deporte como el micro y sus padres no hacen ningún deporte el apoyo en los niños pequeños es algo que el colegio ha estado mejorando y es bueno que le inculquen a los niños pequeños falta de información falta de espacio ya hay un sobre cupo de 40 por 40 hay danzas teatro hay taekwondo hay colegio en bici hay voleibol hay porras eh balonmano un sobre cupo que no hay en donde repartir todo hay espacios para practicar el deporte pero pues hay que recuperarlo pues hay personas que los están apropiando de formas que no es adecuada	actividad física más que por hacerlo por un beneficio es hacerlo por gusto ellos casi siempre salen al parque a jugar a hacer algo siempre como que usan el deporte y todas las actividades las ven como muy divertidas para mí no influye casi porque si mis padres no hacen deporte yo sí puedo hacerlo y si ellos no lo hacen es porque no tienen tiempo y a mí me gusta hacer deporte lo teórico lo de articulación y ya lo práctico sería 40 por 40 balonmano en porras o en volibol sino también en música en la banda en artes en danzas semillero de volibol en porras eh desde chiquitas chiquitos desde tercero danzas no están los suficientes espacios para que esto se realice no es un ambiente sano para nosotros
		el desarrollo como ser y el desarrollo de nuestro cuerpo obtener bastantes experiencias que nos van a servir para nuestro conocimiento ayudar en la	ayuda a mejorar la percepción que tenemos de nuestro propio cuerpo ayuda a tener una mente sano un cuerpo sano y a sentirnos como más	un método de desestres evitar que la gente se deprima uno puede compartir y hacer muchas cosas fuera de lo común y no se da un equilibrio	prevención de enfermedades tanto cardiovascular es como el sedentarismo entre otras previene la osteoporosis y muchos problemas musculares	desestres conocer a más gente o conocer mejor a los amigos mejorar la resistencia y fuerza y la capacidad de velocidad y flexibilidad practicar mal	la salud nos alarga la vida mejorar su condición física a mejorar el mal genio y el respeto por los rivales nos mantiene bien físicamente mejorando

	BENEFICIOS - EFECTOS	parte para nuestro desarrollo eh con la sociedad como de uno mismo yo tengo una serie de enfermedades respiratorias que me limitaban a hacer algún tipo de actividad física ejercicio o deporte pero vean que a medida que uno va practicando va entrenando y va cogiendo ese tipo de rutinas va mejorando todo tipo de salud va previniendo y va integrar a un grupo de personas a una comunidad con los mismos gustos disminuyendo como todo ese tipo de enfermedades y riesgos que un pueda tener evita muchas enfermedades a nuestro cuerpo y eso hace para una mejor salud ayuda a nuestro corazón y nuestra resistencia del equipo de voleibol cada uno tiene diferencias pero a la hora de jugar todos se vuelven una unidad para obtener una victoria	cómodos con nuestro cuerpo una posibilidad de volver a regenerarse empieza a adaptarse y a funcionar mejor también efectos negativos como es el boxeo eh trae sus trae tantos golpes que a las personas ya después de cierta edad se les desarrolla el Alzheimer el Parkinson crear una familia a crea lazos tan fuertes que puedes a que llegan a ser favorables ayuda a integrarnos y como a perder ese miedo	emocional para las personas que lo practican ejercitar nuestro cuerpo si no hace eso va a sufrir de obesidad en exceso llega a ser contraproducente caso de drogadicción puede ser reintegrada a la sociedad mediante el uso del deporte nos enseña valores y nos deja enseñanzas hemos aprendido a querernos a comprendernos a tolerarnos respeto no solo a nuestro entrenador sino a nuestro contrincante	para ciertas personas saludable pero para las que sufren una lesión física con el tiempo ciertos ejercicios físicos también pueden ir desgastando partes del cuerpo dañan las articulaciones de las rodillas en el básquetbol también tienen una influencia en las rodillas en el tenis es el hombro y en el codo creamos cierta disciplina compromiso eh hábitos organizar nuestra vida nos ayuda a socializar	un ejercicio digamos lo que puede producir que haga una lesión le cojan pavor a practicar ejercicio entonces ya se vuelven sedentarias la manera para no acabarlo de una manera tan rápida la integración social interactuar con personas de su mismo interés y va también a competir	todas las capacidades físicas superándose va como mirando que puede hacer más de lo que creía y eso le va enseñando como a no conformarse con lo que tiene sino a mejorarse a superarse y también como a valores como a convivir con otra personas al estar con ellas a socializar con los demás
		se siente muchas cosas tienes que reaccionar rápido se siente mucha adrenalina también nervios quererse a uno mismo el valor	un amor y una pasión incondicional a hacia ese deporte manera de expresarse en sí diversión ganas esa velocidad siento como el	se me pasa todo el mal genio o si me fue mal en el colegio es otro ambiente es algo que yo lo amo el motor de mi vida se siente espectacular	ansias de ganar y más que más que una victoria es aprender de ella humildad si yo gano no tengo que crecerme si yo pierdo tengo que saber	actitud eh es realmente diferente se vuelven más activos más espontáneos me siento más alegre algo chévere algo tan en común	si uno lo hace con pasión y con amor uno se siente feliz eh se siente diferente no se siente diferente uno se siente feliz y alegre por lo que uno hace

	SENTIMIENTOS Y VALORES	de saber perder y saber ganar con humildad mantener un equilibrio emocional y físico centro de integración para todos un deporte nos hace sentirnos muchísimo mejor no es suficiente con uno o dos días por semana eh yo creo que con tres es apenas lo que se necesita y debe sentirse bien haciéndolo para que sea agradable y pueda ser el alguna manera que de beneficios	piso siento como algo en mis pies ese cosquilleo tan genial muy factible para su salud para su desarrollo como persona para servir de ejemplo su beneficio para el desarrollo físico grupo sea más unido al menos cada dos días para que nos ayude para nuestra salud	dar de uno para que las demás personas se sientan contentas y también me siento contenta complementar más los valores de nuestras familias eh la salud de nosotros como personas y de nuestras familias terapias familiares que ayudan a reintegrar a la familia debe ser todos los días y tiene que ser una hora al día para aumentar la resistencia del cuerpo	perder sé cuándo pierdo y se aceptarlo hacer cosas en común en familia un momento de diversión a todos se debe hacer cada dos días por lo menos para que el cuerpo se acostumbre y pueda mejorar sus capacidades	que hace que tengamos un lazo se siente bien podemos acoplarnos con ello y la familia en sí acoplarse también yo antes con mis primos salía al parque salíamos a jugar pero ahora prácticamente uno llega a las casas de mis amigos y son metidos en el computador en el celular es más importante estar yo creo en un parque así sea pegándole a una pelota que estar metidos en el celular los días que pueda pero entre semana o con los amigos va uno al parque o sale a caminar	los beneficios que trae a la vida y a desarrollo a las personas son bastantes fortalecerlo e ir más allá y lo convierte en una gran persona debe ser a diario hacerlo porque entre más tiempo lo hacemos más beneficios puede traernos para nuestra salud y para nuestro cuerpo y nos mantiene ocupados alejados de los malos pasos
--	-------------------------------	---	---	--	--	--	---

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES DE FAMILIA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

IMAGINARIOS SOCIALES DE ESTUDIANTES DEL GRADO DÉCIMO DEL COLEGIO EL PORVENIR IED DE BOSA, ACERCA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Este formulario de consentimiento informado es para padres de niños/niñas menores de 17 años que pertenecen a colegios distritales de la ciudad de Bogotá y a quienes les vamos a pedir que participen en la investigación: **Imaginarios sociales de estudiantes del grado décimo del Colegio el Porvenir IED de Bosa, acerca de la actividad física.**

Este Documento de Consentimiento Informado tiene dos partes:

1. Información: proporciona información sobre el estudio para usted
2. Formulario de Consentimiento: para obtener la firma si usted está de acuerdo en que su hijo pueda participar

Se le dará una copia del Documento completo de Consentimiento Informado.

Parte 1. Información:

El presente estudio es propuesto por un equipo de investigadores de la Universidad Santo Tomás, quienes buscan interpretar los imaginarios sociales que se relacionan con la manera como se lleva a la práctica y se comprende el concepto de la Actividad Física y el cuerpo, como herramientas de la Educación Física en Colegios Distritales de la Ciudad de Bogotá. Le vamos a dar información e invitar a usted y a su hijo/hija a que participe en esta investigación. Puede que haya algunas palabras que no entienda. Por favor pídame parar según avanzamos en la información y tomaremos tiempo para explicarlas. Si usted tiene preguntas después, puede realizarlas al equipo de investigación.

Propósito

El estudio tiene la finalidad de comprender desde las voces de los actores: docentes, estudiantes y directivos, los imaginarios y prácticas relacionados con la actividad física, la educación física y el cuerpo, que presentan los sujetos y las instituciones, al reconocer la actividad física como una herramienta fundamental para la prevención de enfermedades no transmisibles y para mejorar la salud y calidad de vida de niños y adolescentes.

En la actualidad se presenta una problemática en los niños y niñas de Colombia relacionada con la obesidad y otras enfermedades ocasionadas por la poca actividad física que realizan los niños por el tiempo en el cual están sentados, enfermedades que se pueden complicar en la adultez; es por esto que es necesario reconocer los saberes de la población acerca del tema, para luego implementar un programa que incluya docentes, estudiantes e instituciones de educación básica, y que comprenda la Actividad Física (AF) como herramienta de la Educación Física para mejorar las condiciones de salud y de interacción social en entornos de violencia, para los cuidados preventivos del cuerpo y de la salud.

Tipo de Intervención de Investigación

En el marco del proyecto se realizarán entrevistas y grupos focales con los estudiantes de la institución.

Riesgos

No hay ningún riesgo por participar en este estudio. Si alguna pregunta de la entrevista o del grupo focal es incómoda para usted o para los niños/niñas, no tienen por qué contestar si no lo desean.

Beneficios

Aunque no reciban ningún beneficio directo, esperamos que los niños, docentes e instituciones, así como la sociedad en general pueda beneficiarse con los resultados de la investigación.

Selección de Participantes

Le estamos invitando a tomar parte de esta investigación porque es importante indagar acerca de los imaginarios y prácticas de todos los actores acerca de la actividad física, así como implementar y evaluar programas que permitan prevenir las enfermedades no transmisibles, mejorar procesos de interacción social y convivencia, así como el reconocimiento del cuerpo, la salud y calidad de vida de los niños. Ya que usted y su hijo/a son parte de la comunidad académica de los colegios en los cuales se realizará el estudio, le preguntamos si usted permitiría que participe su hijo/a y si usted está de acuerdo con participar.

Participación Voluntaria

Su decisión de que su niño/a y usted participe en este estudio es completamente voluntaria. Es su decisión el que su niño/a y usted participe o no. Si usted elige no consentir, todos los servicios que usted y su niño/a reciban en el Colegio continuarán y nada cambiara. Usted puede también cambiar su decisión más tarde y dejar de participar, aún cuando haya aceptado previamente y continuarán los servicios que usted y/o su niño/a reciban en el colegio.

Confidencialidad

La información que recolectamos para este proyecto de investigación se mantendrá confidencial. La información acerca de usted y de su su niño/a, recolectada por la investigación será aislada y solo los investigadores podrán

verla. Cualquier información sobre usted y su niño/a se le asignará un número de identificación en vez de su nombre. Solamente los investigadores sabrán el vínculo de ese número con el nombre y la información se mantendrá guardada bajo seguridad. No se compartirá la información ni se le dará a nadie excepto al equipo de investigación y personal a cargo de la sistematización.

Con el fin de proteger su información, la investigadora principal: Diana Camargo Rojas, investigadora de la Facultad de cultura física, deporte y recreación de la Universidad Santo Tomás, mantendrán protegido su registro. Sólo los miembros del equipo de investigación tendrán acceso a la información. Para mayor información podrá comunicarse con la Dra Diana Camargo Rojas al celular 3166226239, correo electrónico: diana.camargo@usantotomas.edu.co.

Parte 2. Formulario de consentimiento.

He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente mi participación y la de mi niño/a participe en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme del estudio, así como retirar a mi niño/a en cualquier momento sin que afecte de ninguna forma el servicio educativo y a mí niño/a.

Nombre del Participante _____

Nombre del Padre/Madre o Apoderado

Firma del Padre/Madre o Apoderado _____

Fecha _____ (Día/mes/año)

Testigos :	
_____ Nombres y apellidos	_____ Nombres y apellidos
_____ Dirección y relación con el sujeto de investigación	_____ Dirección y relación con el sujeto de investigación
_____ Firma	_____ Firma

Si el sujeto de investigación no sabe firmar imprimirá su huella digital y a su nombre firmará otra persona que él designe.

Se ha proporcionado una copia de este documento de Consentimiento Informado al padre/madre o apoderado del participante _____ (inicial del investigador/asistente)

Se completará un formulario de asentimiento Informado.

ANEXO 6

ASENTIMIENTO INFORMADO

**IMAGINARIOS SOCIALES DE ESTUDIANTES DEL GRADO DÉCIMO DEL
COLEGIO EL PORVENIR IED DE BOSA, ACERCA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA.**

Este documento de asentimiento informado es para niños y jóvenes entre 12 y 16 años, que asisten al Colegio _____ y que se les invita a participar en la investigación **IMAGINARIOS SOCIALES DE ESTUDIANTES DEL GRADO DÉCIMO DEL COLEGIO EL PORVENIR IED DE BOSA, ACERCA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

Este Documento de Asentimiento Informado tiene 2 partes:

- I. Información (proporciona información sobre el estudio de manera verbal al niño/menor)
- II. Formulario de Asentimiento (documento donde se firma si se está de acuerdo en participar)

I. Información

Yo _____ cuento con el consentimiento de tus padres y puedes hablar con ellos en caso de tener dudas frente a tu participación en la investigación. A continuación te daré a conocer algunos de los aspectos de la investigación.

Este estudio pretende conocer desde las voces de los actores: docentes, estudiantes y directivos, los imaginarios y prácticas relacionados con la actividad física, la educación física y el cuerpo para mejorar la salud y calidad de vida de niños y adolescentes.

Por esta razón es necesario reconocer lo que sabes frente al tema, para luego construir con la ayuda de todos un programa que incluya a docentes, estudiantes e instituciones de educación básica, para mejorar la practica de Actividad Física (AF) como herramienta de en la clase de Educación Física.

Con el fin de recoger esta información participarás en unos grupos que tiene como finalidad conversar acerca de la actividad física, y como se práctica en la escuela (grupos focales). Si alguna pregunta del grupo focal es incómoda, no tienen por qué contestar si no

lo desean. Es importante que conozcas que tu participación no tiene ningún riesgo sobre tu cuerpo.

La información que recolectamos para este proyecto de investigación se mantendrá de manera confidencial. La información recolectada por la investigación será aislada y solo los investigadores podrán verla. A la información se le asignará un número de identificación en vez de tu nombre. Solamente los investigadores sabrán el vínculo de ese número con el nombre y la información se mantendrá guardada bajo seguridad. No se compartirá la información ni se le dará a nadie excepto al equipo de investigación y personal a cargo de la sistematización.

Con el fin de proteger su información, la investigadora principal: Diana Camargo Rojas, investigadora de la Facultad de cultura física, deporte y recreación de la Universidad Santo Tomás, mantendrán protegido su registro. Sólo los miembros del equipo de investigación tendrán acceso a la información. Para mayor información podrá comunicarse con la Dra Diana Camargo Rojas al celular 3166226239, correo electrónico: diana.camargo@usantotomas.edu.co.

Formato de asentimiento

Yo _____ “Sé que puedo elegir participar en la investigación o no hacerlo. Reconozco que mis padres conocen del procedimiento que se realizará y de mi participación en esta investigación o intervención. Sé que puedo retirarme cuando quiera. He leído esta información (o se me ha leído la información) y la entiendo. Me han respondido las preguntas y sé que puedo hacer preguntas más tarde si las tengo. Entiendo que cualquier cambio se discutirá conmigo. Acepto participar en la investigación”. Si elegiste ser parte de esta investigación, también te daré una copia de esta información para ti. Puedes pedir a tus padres que lo examinen si quieres.

Solo si el niño/a asiente:

Nombre del niño/a _____

Firma del niño/a: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Fecha: _____

Día/mes/año

O

“Yo no deseo participar en la investigación y no he firmado el asentimiento que sigue”. _____ (iniciales del niño/menor)

Firma de Testigo del procedimiento de asentimiento:

Yo, _____ con CC
_____ de _____ certifico que el niño(a)/menor
con nombre _____ y número de identificación
_____ de _____ : 1. Se le dio a conocer de
manera verbal el propósito, riesgos, beneficios, la participación voluntaria y la
confidencialidad de la investigación IMAGINARIOS SOCIALES DE PADRES DE
FAMILIA, ESTUDIANTES, DOCENTES, DIRECTIVOS Y ADMINISTRATIVOS
ACERCA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
CORPORALIDAD, EN LOS COLEGIOS DISTRITALES DE LA CIUDAD DE
BOGOTÁ.; 2. Afirma conocer la posibilidad de desvinculación de la investigación en el
momento de que lo considere; 3. Ratifica de manera verbal y escrita su deseo de participar
en la investigación.

Firma

Nombre del Testigo:

Identificación del Testigo:

Fecha: