

INVESTIGACIÓN ORIGINAL

DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n3Supl.51403>

Representaciones sociales de actividad física y sus condicionantes para su práctica en docentes de la localidad Los Mártires de Bogotá, D.C.

Social representation and determinants of physical activity in school teachers of Mártires locality in Bogotá, D.C.

Recibido: 18/06/2015. Aceptado: 28/06/2016.

Mary Luz Ocampo-Plazas¹ • John Carlos Ariza-Vargas¹

¹ Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá - Facultad de Medicina - Departamento del Movimiento Corporal Humano - Bogotá, D.C. - Colombia.

Correspondencia: Mary Luz Ocampo-Plazas. Departamento del Movimiento Corporal Humano. Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia. Carrera 30 No. 45-03, Edificio 471 piso 5º, oficina 515D. Teléfono: +57 3165000, ext.: 15201-15089. Bogotá, D.C. Colombia. Correo electrónico: mlocampop@unal.edu.co.

| Resumen |

Introducción. Las instituciones educativas son escenarios de riqueza cultural y social que favorecen la adopción de estilos de vida como la práctica de actividad física (AF). Los docentes poseen un acercamiento a la AF que es necesario reconocer, ya que juegan un papel fundamental en el proceso de adquisición de hábitos.

Objetivo. Describir las representaciones sociales de AF que tienen los docentes de los ciclos I y II de colegios distritales en la localidad los Mártires, Bogotá, y establecer los condicionantes para su práctica.

Materiales y métodos. Estudio exploratorio, descriptivo y cualitativo realizado con 48 docentes distribuidos aleatoriamente, en el que, a través de grupos focales, se indagó sobre las representaciones de AF y los condicionantes para su práctica. La información fue procesada mediante triangulación, haciendo uso del análisis del discurso.

Resultados. La mayoría de los participantes definieron la AF desde una perspectiva biológica. En cuanto a los condicionantes, se destacaron más limitaciones en relación con la seguridad del entorno, las políticas institucionales y la actitud de los docentes, esta última como limitante y facilitador dependiendo del caso.

Conclusiones. En el concepto de AF no se observa diferencia en términos de ejercicio, deporte, recreación o juego; sin embargo, se resalta su importancia para el escolar, pues el desarrollo humano se favorece al realizar AF. Ahora bien, en algunos casos, solo el profesional en AF puede promoverla, por lo que pocos docentes la involucran en sus clases.

Palabras clave: Actividad física; Actividad motora; Desarrollo humano; Calidad de vida; Instituciones académicas; Docentes (DeCS).

localidad Los Mártires de Bogotá, D.C. Rev. Fac. Med. 2016;64:S135-41. Spanish. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n3Supl.51403>.

| Abstract |

Introduction: Educational institutions are sites of cultural and social wealth which favor the adoption of lifestyles such as physical activity (PA). Teachers have an approach to PA that must be recognized since it plays a key role in the process of acquiring habits.

Objective: To describe the social representations of PA that teachers of cycles I and II of public schools in the locality Los Mártires in Bogotá have, and to set the conditions for its practice.

Materials and methods: Exploratory, descriptive and qualitative study including 48 teachers, randomly distributed. Through focus groups, teachers were asked about the representations of PA and the conditions for its practice. The information was processed by triangulation, using discourse analysis.

Results: Most participants defined PA from a biological perspective. Conditions, limitations related to the safety of the environment, institutional policies and attitudes of teachers were highlighted. Attitude was perceived as a limitation or a facilitator depending on the case.

Conclusions: In the concept of PA, there is no difference between exercise, sport, recreation or game; its importance to school children is highlighted because human development is favored when performing PA. However, in some cases, only a PA professional can promote it since few teachers include it in their classes.

Keywords: Physical Activity; Human Development; Quality of Life; School; Curriculum; Social Representations (MeSH).

Ocampo-Plazas ML, Ariza-Vargas JC. Representaciones sociales de actividad física y sus condicionantes para su práctica en docentes de la

Ocampo-Plazas ML, Ariza-Vargas JC. [Social representation and determinants of physical activity in school teachers of Mártires locality

in Bogotá, D.C.]. Rev. Fac. Med. 2016;64:S135-41. Spanish. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n3Supl.51403>.

Introducción

En la actualidad, el número de individuos con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en el mundo ha aumentado. Estas enfermedades se adjudican, entre otras razones, a hábitos no saludables como el sedentarismo y la malnutrición. Por su parte, la obesidad y el sobrepeso presentan alta prevalencia e incidencia (1) y se encuentran directamente relacionados con estilos de vida sedentarios (2-4).

Según estadísticas (5), se calcula que, entre 2003 y 2004, la población entre 2 a 19 años de edad presentó un porcentaje de sobrepeso y de obesidad de 33.6% y 17.1%, respectivamente (5). Para 2010, según un estudio desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 34 países y 5 regiones (6), se demostró que el sedentarismo en menores había incrementado considerablemente, con 23.9% de niños y 28.7% de niñas cuya actividad física (AF) era poca o nula. A nivel mundial, se observó que un 67.2% de los infantes dedican más de tres horas al día a ver televisión, usar el computador o jugar videojuegos; de esta población, 34.5% corresponde a niñas y 32.7% a niños (6).

Hoy en día, los infantes pasan la mayor parte de su tiempo en instituciones educativas, en donde la cantidad de tiempo destinado para la práctica de actividades dinámicas que eviten el sedentarismo es progresivamente mayor (7,8); por lo tanto, el escenario escolar tiene un papel fundamental en la disminución del sobrepeso y de la obesidad (9). En este sentido, las instituciones educativas surgen como un escenario oportuno para el fomento de la educación en salud, en tanto que el entorno escolar tiene un importante potencial para influir en los niveles de AF de los niños (7), pues hay mayores posibilidades y oportunidades de acoger y desarrollar hábitos saludables y de implementar estrategias para promocionar la AF (10).

De acuerdo a lo anterior, es necesario considerar cómo se concibe la AF, dada su complejidad y amplitud como concepto. En primer lugar, se debe entender desde una dimensión biológica, en la que se concibe como toda actividad que genera movimiento capaz de modificar el gasto energético y el trabajo celular (11,12). No obstante lo anterior, surgen otros aspectos relacionados con la intención de su práctica no solo para modificar elementos fisiológicos o anatómicos (13,14), sino también para promover un estado saludable y de bienestar, e incluso potenciar procesos de aprendizaje no solo desde una perspectiva motora (15,16). Además, a ese movimiento se le suma el deseo de expresarse por medio de lo corporal, permitiendo la exteriorización de sentimientos y emociones de una forma consciente (11,17).

En segundo lugar, la AF se puede ver desde una dimensión socio-cultural, donde funciona como una vía para el aprendizaje de costumbres y creencias morales que permite desarrollar características de identidad del individuo y valores sociales deseables, tales como el liderazgo, la cooperación y el autocontrol. Asimismo, hace posible que el individuo se relacione con su entorno social, en donde entran en juego contenidos simbólicos individuales y colectivos, ya no solo preestablecidos, sino que se crean y se transforman a partir de la interacción social. Gracias a dicha interacción se favorece el desarrollo de procesos de socialización e identidad y de generación de redes y grupos sociales, entre otros (18).

En consecuencia, el diseño y ejecución de programas que promocionen AF en instituciones educativas es fundamental, no solo porque los estudiantes permanecen en reposo durante la jornada académica (6 a 8 horas diarias), lo que fomenta el sedentarismo (10,19-21), sino también por los beneficios a nivel individual, social y cultural el entorno escolar (22). Por lo tanto, se requiere

considerar las características del entorno y de las comunidades para el desarrollo de nuevas propuestas. En este sentido y como ya se ha mencionado, las instituciones educativas son un escenario propicio para el desarrollo de nuevas propuestas que promuevan la práctica de AF en niños y adolescentes. Ahora bien, si se tiene en cuenta que, en términos de interacción, los niños pasan la mayoría del tiempo con los docentes, los últimos son actores fundamentales a la hora de facilitar la promoción de AF en el entorno escolar.

En ese orden de ideas, es pertinente identificar la forma en que los docentes conciben la AF, ya que ellos pueden aportar en la construcción de alternativas en relación con su promoción en el escenario escolar, entendiendo que si la AF no se articula al currículo, se corre el riesgo de que las propuestas generadas no tengan el alcance o el impacto que se desea y no logren sostenibilidad en el tiempo. Por lo anterior, el objetivo de este estudio es describir las representaciones sociales de AF que tienen los docentes de los ciclos I y II de los colegios distritales de la localidad Los Mártires, Bogotá D.C., Colombia, y los condicionantes para su práctica.

Materiales y métodos

Método

Estudio descriptivo exploratorio de corte cualitativo realizado a partir de herramientas de la fenomenología y de la teoría fundada y en el que, basándose en la codificación abierta y la codificación axial, fue posible identificar las relaciones entre categorías.

La codificación abierta, comúnmente utilizada en la fenomenología, permite la descomposición de datos y la comparación entre ellos para agruparlos posteriormente en categorías. Por otra parte, la codificación axial permite establecer relaciones entre las categorías e identificar otras emergentes y, de esa manera, dar forma a explicaciones más precisas y completas sobre los fenómenos, que, a su vez, son herramientas de la teoría fundamentada.

Población

La localidad y la población fueron seleccionadas por la Secretaría de Educación Distrital. Se contó con un total de 48 participantes, 46 mujeres y 2 hombres, todos profesores los ciclos I y II, en ambas jornadas, en ocho instituciones educativas de la localidad Los Mártires. El número de participantes por institución educativa se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1. Caracterización de la población.

Caracterización de la población		Número de participantes
Género	Hombres	2
	Mujeres	46
Colegios	Agustín Nieto Caballero	7
	Eduardo Santos	9
	Nacional Antonia Santos	9
	Panamericano	5
	República Bolivariana de Venezuela	5
	Ricaurte	2
	San Francisco de Asís	4
	Técnico Menorah	7
Jornada	Mañana	35
	Tarde	13

Fuente: Elaboración propia.

Para contar con esta población, la Secretaría de Educación realizó una convocatoria directa a todos los docentes de ciclos I y II de los colegios distritales de esta localidad, para luego realizar grupos focales conformados por ocho integrantes organizados aleatoriamente y quienes representaron las diferentes instituciones de la localidad.

En cada grupo focal se contó con un moderador, un relator y un coordinador de audio. Las preguntas orientadoras, que contaron con una validación previa por parte de expertos en el área, fueron las siguientes:

- ¿para ustedes qué es la AF?
- ¿Dónde usted trabaja qué factores favorecen y limitan la práctica de AF en la comunidad educativa?
- ¿Considera que la AF juega un papel importante en el rendimiento académico de los niños? ¿Por qué?
- ¿Desde las clases que usted maneja, considera que se puede incluir la AF como parte de la asignatura?

En cada grupo focal se realizaron grabación de audio y posteriormente se hicieron transcripciones textuales de las mismas. Dichas transcripciones se analizaron mediante triangulación y de acuerdo a las categorías que definidas previamente para el análisis de la información: conceptualización de AF y condicionantes en la realización de AF.

Consideraciones éticas

Los participantes de este estudio lo hicieron de forma voluntaria, no hubo población menor de edad. Igualmente, la investigación no implicó riesgos para los participantes y ninguno de los procedimientos realizados involucró experimentos clínicos, ni condiciones que pudieran afectar su integridad personal. Además, se les informó explícitamente la preservación de la confidencialidad y el anonimato de la información obtenida. Este estudio es parte de la primera fase de una investigación que se desarrolla en conjunto con la Secretaría Distrital de Educación.

Resultados

La información se analizó desde las formas de entender la AF por parte de los participantes y los condicionantes que estos identificaron para su práctica. Las tres subcategorías relacionadas al concepto de AF encontradas en el análisis de los discursos fueron movimiento, recreación y juego, las cuales son presentadas por separada. Posteriormente, se describirán los condicionantes para la práctica de AF percibidos por los participantes en las diferentes instituciones educativas.

Actividad física - movimiento

En el análisis de los discursos se encontraron acercamientos a la comprensión de la AF desde el movimiento, relacionándola, por una parte, como la capacidad para generar un desplazamiento (23) y, por otro, como la expresión de un propósito o motivación que genera, de forma adicional, un gasto de energía. A estas formas de representar la AF se sumaron concepciones (abordadas más adelante) en las que la AF, a través del movimiento, manifiesta características subjetivas y culturales que logran representar condiciones contextuales de los sujetos y de los colectivos.

Para otros participantes, el énfasis se hizo en la necesidad de generar movimiento enfocado en una buena salud, dejando entrever

que si no se relaciona con un movimiento que produzca excesos o tenga cierto efecto, no se podría considerar AF. Este aspecto resulta particularmente importante si se considera que la AF se realiza sin organización o estructuración, sino se hace esporádicamente, lo que claramente causa que no haya adaptación biológica, ni metabólica en los órganos y sistemas, aunque incrementamente momentáneamente el gasto metabólico para garantizar el aumento del gasto energético basal y favorecer las adaptaciones del entorno, lo que para para Sánchez (13), Moral (12) y la OMS es AF.

Lo anterior pone en evidencia la necesidad de considerar una AF orientada a la salud o al incremento del gasto energético momentáneo, aspecto que otros autores han planteado en términos de diferenciación la AF como una actividad que se realiza para aumentar la tasa metabólica basal del ejercicio físico, entendida como aquellos movimientos realizados de manera estructurada, secuenciada y programada con un propósito determinado (14,11,24-27). Esta posición es evidente en algunos discursos enunciados por los participantes, en los que se observa el elemento de organización, programación y estructuración para hablar de AF. Pareciera entonces que, para algunos de los participantes, la AF y el ejercicio se equiparan e inclusive son considerados lo mismo.

Además de comprender la AF desde una perspectiva de movimiento que demanda un gasto energético, un trabajo muscular y que tiene unas características de organización, también se puede entender como una expresión corporal hecha a través del movimiento (11,28,29). Tal concepción es clara en algunos de los discursos de los participantes, en los que la AF tiene un papel expresivo que permite develar cada uno de los constructos sociales, culturales y emocionales que rigen al individuo. En otras palabras, la AF refleja las construcciones que los sujetos realizan a partir de rasgos individuales, culturales y sociales que cada uno ha adquirido a partir de su propia experiencia (30), constituyendo la AF en un medio de expresión (31).

Esta relación entre la expresión corporal, movimiento y AF se hace evidente en políticas públicas a nivel distrital. Un ejemplo claro es la manifestación que hace la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte en su política pública de deporte, recreación y AF para Bogotá (11), donde señala que la AF es un elemento que se evidencia en el movimiento del ser humano mediante el cual se relacionan su mente, cuerpo, emociones y necesidades de interacción con otros o con el entorno en el que habita (32). En consecuencia, la AF surge como una posibilidad de interrelacionar las diversas esferas que componen al ser humano, a saber, objetiva, subjetiva e intersubjetiva.

A manera de conclusión, se puede afirmar que, para los participantes, la AF como movimiento se concibe no solo por lo que causa metabólicamente en relación con el consumo de energía, sino también por las posibilidades de expresión de construcciones sociales, culturales e individuales en las que las emociones y motivaciones juegan un papel fundamental y se manifiestan según la forma en que los individuos realizan AF expresada a partir del movimiento.

Actividad física - recreación

Waichman (33) define la recreación como un concepto que envuelve una actividad o un conjunto [de ellas] que se realiza en un tiempo en el que no existe una obligación externa implícita y en el que el sujeto que realiza la actividad recreativa, la realiza por su propia decisión y en busca de placer, gusto o satisfacción.

Por su parte, Chacón (34) concuerda con Waichman (33) en que la recreación debe realizarse de manera voluntaria y en el tiempo

libre, añadiendo que, para considerar una actividad como recreativa, su realización no debe encontrarse relacionada con algún tipo de productividad, ni ganancia material.

Según lo expuesto, la recreación, al tener un componente de libertad, permite que se haga de manera espontánea y voluntaria, lo que contribuye al desarrollo humano del individuo. Al entender la recreación de esta forma, la AF se puede concebir como una actividad recreativa activa siempre que no se relacione con una actividad lucrativa y se lleve a cabo en el tiempo libre (35), involucrando elementos de disfrute y gozo que favorezcan el bienestar subjetivo del individuo (36). Lo anterior implica un ejercicio de la autonomía en la que el sujeto decide aprovechar las oportunidades que el medio ambiente ofrece para el desarrollo de la AF, la cual contribuye en la satisfacción de necesidades de goce y disfrute.

En este marco de referencia, algunos de los participantes concibieron la AF como aquella que posibilita el disfrute, el goce y la recreación de las personas. Dentro de esta concepción, la relevancia no está dada por los cambios metabólicos o anatómicos que la AF pueda generar, ni tampoco por la expresión o comunicación de construcciones socioculturales, ni de emociones, sino que primordialmente está asociada al bienestar que pueda generar al permitirle al sujeto satisfacer necesidades de ocio y recreación.

Actividad física - juego

El juego es uno de los fenómenos más naturales del comportamiento humano, pues este permite acercarse y entender la realidad que rodea al individuo, principalmente desde la infancia. Además, el juego también ayuda en los procesos relacionados con madurar, crecer, comprender, socializar y aprender. El juego se hace presente gracias a una actividad voluntaria del cuerpo, la cual permea y es a su vez permeada por la evolución de la cultura y la sociedad (37), razón por la cual el contexto sociocultural y todas sus simbologías determinan que el juego tome un sentido más amplio que el de adquirir habilidades motrices, observando en él un sentido que pasa por lo espiritual, lo lúdico y lo tradicional, volviéndose una expresión cultural. Al revisar los discursos obtenidos en este estudio, se observa que para hablar de AF, los participantes que trabajan con niños, si bien no son la mayoría de la muestra, la relacionan con la noción de juego.

Sánchez & Carmona (38) exponen que para que una actividad voluntaria sea considerada juego debe realizarse dentro de límites fijos de espacio y tiempo, según reglas libremente consentidas, pero absolutamente imperiosas. Estas características se encuentran relacionadas con la asociación entre AF y el disfrute, a la vez que son favorece elementos de socialización en la medida que se establecen límites y reglas. No obstante lo anterior, la AF no es similar al juego, aunque que se involucre dentro de él.

Por otra parte, las actividades de juego poseen rasgos particulares relacionados entre sí que le otorgan una direccionalidad definida, a saber: la acción o actividad propiamente dicha en el juego, que representa su parte motriz y que involucra la AF desde una perspectiva metabólica biológica por el gasto energético que genera; el elemento recreativo que el juego disponga, el cual busca, principalmente, el entretenimiento y el gozo del individuo que involucra la perspectiva de la AF, en tanto que el juego sea pasivo o activo; la incertidumbre que genera la actividad de juego, en la medida que este posee un componente de suerte y otro de habilidad, en los que no se domina ni el resultado, ni las consecuencias, y el contexto social, que influye sobre el ambiente en que el juego se desarrolla y afecta la cultura del individuo (39).

Aparte de los anteriores rasgos, tal como se mencionó, los juegos pueden ser pasivos o activos según lo planteado por Blanchard & Cheska (40); su clasificación dependerá de la combinación entre destreza física, estrategia y suerte necesarias para su realización.

Los juegos de carácter activo tienen una predominancia de trabajo motriz en los que la actividad principal se basa, esencialmente, en el movimiento que produce un gasto energético (41). De acuerdo a esta diferenciación, esta clase de juego, según lo expresa Spencer (43), solo se manifiesta mediante una AF que produzca un gasto de energía como el objetivo principal de una actividad de orden motor. Sumándose a lo anterior, Pellegrini & Smith (43) se refieren al juego activo como una AF motriz que debe contener un contexto lúdico combinado con una dimensión de vigor físico que genere un aumento en la actividad metabólica en reposo.

Considerando que una de las características del juego es el uso de reglas, un juego activo se considera como una AF organizada en la que se producen acciones motrices variadas para poder lograr su ejecución (44). Esta AF organizada genera beneficios a nivel biológico, funcional y social, favoreciendo el perfeccionamiento y la mejora de la coordinación del movimiento, la adquisición de capacidades físicas y el gasto energético (45).

Estos elementos de socialización que comparten el juego y la AF permiten interiorizar roles, creencias, normas y costumbres de la cultura en la que se vive, promoviendo la generación de identidad y el desarrollo de procesos de socialización, favoreciendo sentimientos de solidaridad, ayuda mutua y cooperación. Al respecto, se debe resaltar que se encontraron discursos en los que los docentes hacen una clara relación con este planteamiento.

Por otra parte, el juego permite al individuo expresar emociones donde se puedan manifestar sentimientos de fracaso y éxito, mejorar la creatividad, al permitir la propuesta de nuevas ideas ante situaciones cambiantes e inmediatas implícitas en el juego. Además, puede generar procesos de desarrollo de identidad, ya que gracias a la AF el individuo se siente parte de un grupo y, por lo tanto, modifica sus acciones según las relaciones que establece dentro del mismo. En consecuencia, el individuo es capaz de realizar procesos de empatía con sus pares y de generar cambios de roles para entender los sentimientos y actitudes de los demás, adquiriendo conciencia del propio cuerpo y el del otro.

Estas particularidades del juego como AF permiten al individuo obtener bienestar de orden psicológico, afectivo y recreativo (18,46). Referente a lo expuesto anteriormente, hay discursos en que los docentes relacionan la AF como juego y la conciben como potenciador del desarrollo emocional, permitiendo visualizar el entendimiento de las reglas y la disciplina en los comportamientos sociales (18,46). Igualmente, hay discursos en los que los docentes, al hablar de los beneficios de la AF, ejemplifican su manifestación a través del juego en el orden académico, en el orden conductual, en el orden social y en el orden psicológico.

Estas formas de representación expresadas por algunos de los participantes ponen en evidencia la necesidad de desarrollar aún más las construcciones alrededor de la AF y permiten ver la forma de comprenderla, en donde se superan los lineamientos meramente biológicos, funcionales o metabólicos, como se expresa en gran parte de la literatura, y se le imprimen unos elementos emocionales, conductuales, culturales y sociales sobre los que vale la pena seguir profundizando.

Condicionantes para la práctica de la actividad física

Como se indicó en el marco teórico, existen condicionantes arquitectónicos, sociales, ambientales y estructurales que influyen

en la práctica de AF. Sobre los primeros (47), se observó que los espacios físicos son una barrera debido a su escasez. Los participantes, en general, manifestaron una ausencia o escasez de los mismos dentro de los colegios, lo que impide la práctica frecuente de AF. Por otra parte, aquellos que cuentan con algunos espacios, indican que las dimensiones de los mismos no son las adecuadas.

También cabe resaltar que al hablar de espacios para la realización AF, no se encontró alusión al aula de clase como uno de ellos. Pareciera que el aula no es para los participantes un espacio que cuente con el potencial para practicar AF, por lo que el tema de las dimensiones de los espacios externos a ella y la disponibilidad de los mismos surge reiterativamente como un factor que limita la práctica de AF en las instituciones.

Por otra parte, el número de niños por salón también se presenta como condicionante, en la medida en que para los participantes del estudio, el tamaño de los grupos determina la limitación de los espacios, lo que contribuye aún más a mantener oculta la posibilidad del aula de clases como alternativa para desarrollar propuestas de AF.

Aparte de las dimensiones de los espacios, también se hace alusión al mantenimiento de los mismos, los materiales con los que se construyeron y los posibles riesgos que presentan para que los niños realicen AF. Así, en varios de los discursos analizados es claro que, a pesar de contar con espacios, la forma en que fueron contruidos y el factor de riesgo que representan contribuyen en la disminución de la promoción de AF por parte del colegio e incluso limitan su práctica libre.

Por otra parte, los participantes, como estrategia para solventar las dificultades de espacio, señalaron el uso de infraestructuras aledañas a la institución, como, por ejemplo, los parques, lo que pone de manifiesto la necesidad de contar con condiciones de seguridad que garanticen a los estudiantes poder practicar AF sin riesgos.

Al tener en cuenta estas consideraciones en relación con la disponibilidad, formas de construcción y dimensiones de los espacios destinados para la realización de AF, es clara la necesidad de impulsar iniciativas a nivel distrital que promuevan mejores condiciones de infraestructura, no solo a nivel de parques, sino también al interior de las instituciones educativas.

Por otro lado, los participantes también hicieron referencia a diferentes condicionantes de tipo social, donde se tiene en cuenta la relación entre estudiantes, familiares y profesores. Así, la actitud con que los docentes asumen la promoción de la AF (en particular en aquellas instituciones sin un profesor encargado de dicha actividad), el nivel de práctica que los profesores tengan, los estilos de vida con los que dan ejemplo y la relevancia que le dan a la AF son determinantes para el mejoramiento de los procesos de actividad física y de los procesos académicos en los estudiantes.

Frente a estas expresiones, se debe reflexionar sobre los efectos en los estudiantes de una actitud desinteresada o los argumentos frente a la no práctica de AF, pues existe una transmisión consciente o inconsciente de discursos relacionados con el rechazo hacia la AF y si es relevante o no que, de una u otra manera, terminan influenciando a los estudiantes, más aún si se tiene en cuenta su edad.

Dentro de estos condicionantes sociales también se encuentra la situación socioeconómica de los niños y sus familias, algo que define la oportunidad que tienen para realizar AF. Algunos participantes mencionaron este factor en sus discursos, donde indican que las condiciones laborales de las personas de niveles socioeconómicos bajos disminuyen el tiempo que pueden pasar con sus hijos, afectando la AF externa al colegio. Sin embargo, para otros, la dificultad no está en el poder adquisitivo o el nivel socioeconómico, sino en la falta de interés y la actitud con que se asume la promoción de la AF en los tiempos libres. Por ejemplo, hay muchos padres y

madres que no brindan tiempo de calidad a sus hijos y prestan poca atención al hecho de que los niños permanezcan la mayoría de su tiempo libre en actividades sedentarias.

Al analizar la relación entre el nivel socioeconómico con la práctica de AF, pareciera que una parte de los discursos defienden la hipótesis de que a mejor nivel socioeconómico, mayor práctica, pues las oportunidades aumentan. Sin embargo, se ha observado que niños de familias con nivel socioeconómico alto también presentan aumento en los índices de sobrepeso y obesidad, mientras que sus niveles de tiempo invertido en actividades de tipo sedentario son muy altos, lo cual puede deberse a las mayores posibilidades de acceso a elementos tecnológicos con las que cuentan que, a su vez, favorece el sedentarismo (48), poniendo en evidencia el papel que tiene la familia en la promoción de prácticas saludables o no saludables.

En lo que respecta a condicionantes para la práctica de AF desde el punto de vista ambiental, en los discursos solo fue posible observar dos, uno relacionado con la percepción de la seguridad de los espacios y otro, con su aprovechamiento. Desde la percepción de seguridad, los participantes señalan que las condiciones de varios de los escenarios recreativos con que cuenta la localidad, así como prácticas insanas como el expendio de drogas o su consumo limitan en gran parte la práctica de AF en el tiempo libre, pues los padres y madres prefieren que sus hijos se queden en casa antes que exponerlos a estas situaciones. Dichas razones también impiden que las instituciones educativas con restricciones de espacio promuevan el uso de estas instalaciones aledañas, pues ante todo deben garantizar seguridad y procesos de aprendizaje adecuados a los estudiantes.

Otro aspecto referido por los participantes en relación con los condicionantes para la práctica de AF es la disminución en el número de profesores de educación física, danza, arte, etc. Imposición determinada por algunas políticas a nivel institucional, distrital y nacional que limitan, en gran medida, las posibilidades de desarrollo de estrategias para promover la realización de AF, pues, de una u otra forma se promueve la idea entre padres de familia, estudiantes, directivas y los mismos docentes de que la AF no es relevante, lo que fomenta aún más desinterés frente al tema.

En el análisis de los discursos también se evidencia que la AF se considera circunscrita a una asignatura en particular, sin percibir que es una categoría que puede estar inmersa en todo el currículo de la institución. Por lo tanto, el profesor ajeno a estas clases la percibe como un elemento extraño a su clase, denotándola como una carga extra en sus compromisos académicos o, incluso, como algo de lo que puede prescindir si hace falta tiempo para desarrollar otros contenidos, y no como una herramienta que puede fortalecer los procesos de aprendizaje.

Por último, dentro de los condicionantes estructurales, los actores también indican que la falta de disponibilidad de los objetos considerados necesarios para realizar AF es una limitante, ya que, aunque en algunos de los discursos pareciera que se hiciera alusión al uso del propio cuerpo para desarrollarla, la variabilidad de las prácticas que la hacen posible se encuentra constantemente supeditada a la disponibilidad de recursos extra

Conclusión

En este estudio se llegó a las siguientes conclusiones:

Sobre el concepto de actividad física

En la mayoría de los discursos no pareciera haber una diferencia conceptual bien definida entre AF, ejercicio y deporte; incluso se encuentran discursos que la definen desde la perspectiva de la

educación física. Aunque el concepto de AF en la teoría se puede encontrar diferenciado de los conceptos de juego y de recreación, en los discursos de los participantes surgen tres nociones equiparables e incluso consideradas como manifestaciones de AF en las instituciones educativas.

Pese a que en los lineamientos de política pública se resalta la contribución que la AF hace al desarrollo humano en aspectos fisiológicos, psicosociales y culturales pertenecientes al ciclo vital del individuo, este discurso, en la práctica, se limita cuando se considera a la AF inscrita únicamente a una asignatura o supeditada al tiempo libre y, en algunos casos, sin posibilidades de desarrollo real como elemento capaz de favorecer incluso procesos de aprendizaje cuando se cuenta siquiera con un docente capacitado que pueda desarrollar estrategias para promocionarla.

Sobre los condicionantes para la práctica de actividad física

Según lo observado en los discursos, la actitud y la disposición de los docentes es uno de los mayores condicionantes para la práctica de AF, pues ellos condicionan la manera en que se desarrollan los programas y la importancia que adquieren. Por otro lado, la seguridad aparece como una limitante debido a las condiciones y circunstancias propias de la localidad, ya que es claro que para los participantes el sector no es seguro y, en esa medida, se impide el acceso a parques alejados tratando de evitar contactos con prácticas insanas, imposibilitando la práctica escolar de AF.

Otros limitantes para la práctica de AF fueron la deficiencia en el espacio, la falta de recursos humanos que asuman su promoción en la institución y la falta de tiempo dedicado por la institución para la realización de AF. Las políticas institucionales y distritales para las entidades educativas dificultan su práctica, pues, gracias a los estándares que han propuesto para la formación académica, estas se centran en el desarrollo de habilidades cognitivas y no reconocen que la AF puede contribuir a mejorarla dichas habilidades, circunscribiéndolas únicamente al desarrollo de capacidades físicas. A pesar de lo anterior, algunos los docentes de las instituciones distritales de la localidad resaltan la importancia de la AF en el entorno escolar por sus beneficios a nivel biológico y nivel socio-cultural, aun así se observa en los discursos que en el imaginario persiste la idea que para su realización es necesaria una persona especializada.

En esa medida, la AF en el ámbito escolar demanda un trabajo que involucra a los docentes y las directivas de los colegios distritales en conjunto, apoyándose en su compromiso para desarrollar una interacción permanente con los estudiantes y entendiendo su capacidad de influencia positiva o negativa en ellos. En los docentes y directivos reside la facultad de ajustar las actividades a las necesidades específicas de cada grupo y a las temáticas que están manejando.

Ahora bien, aunque en los discursos es evidente la importancia del docente y su participación en la ejecución de un programa de AF, no debe asumirse que ellos son los únicos responsables de su realización, pues existen una serie de factores estructurales relacionados con el manejo de recursos humanos, económicos, entre otros, determinantes en la ejecución de programas y proyectos. Pareciera que desde la mirada que se los docentes tienen de la AF, esta solo implica actividades relacionadas con el juego y la recreación, además de requerir su práctica en espacios amplios, los cuales, infortunadamente, no están disponibles en la mayoría de instituciones educativas de esta localidad.

Conflicto de intereses

Ninguno declarado por los autores.

Financiación

Ninguna declarada por los autores.

Agradecimientos

Al Departamento del Movimiento Corporal Humano de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia y a la Secretaría de Educación Distrital de Bogotá por la oportunidad de desarrollar este proyecto. A los profesores y estudiantes del Departamento de Movimiento Corporal y Humano y del Departamento de Nutrición Humana de la Universidad Nacional de Colombia por su apoyo en el desarrollo de los grupos de discusión.

Referencias

1. **Boddy L, Knowles ZR, Davies IG, Warburton GL, Mackintosh KA, Houghton L.** Using formative research to develop the healthy eating component of the CHANGE! school-based curriculum intervention. *BMC Public Health.* 2012;12(710):1-10. <http://doi.org/brcp>.
2. **Barr-Anderson DJ, Fulkerson JA, Smyth M, Himes JH, Hannan PJ, et al.** Associations of American Indian children's screen-time behavior with parental television behavior, parental perceptions of children's. *Prev Chronic Dis.* 2011 [cited 2016 Feb 12];8(5):105. Available from: <https://goo.gl/N9gvBL>.
3. **Nakamura H, Ohara K, Kouda K, Fujita Y, Mase T, Miyawaki C, et al.** Combined influence of media use on subjective health in elementary school children in Japan: a population-based study. *BMC Public Health.* 2012;12(432):1-10. <http://doi.org/brcp>.
4. **Sisson S, Broyles S, Baker B, Katzmarzyk P.** Television, reading, and computer time: correlates of school-day leisure-time sedentary behavior and relationship with overweight in children in the U.S. *J Phys Act Health.* 2011;8(2):188-97. <http://doi.org/brcr>.
5. **Hassink S.** Obesidad infantil: prevención, intervenciones y tratamiento en atención primaria. Madrid: Editorial médica Panamericana; 2010.
6. **Guthold R, Cowan MJ, Autenrieth CS, Kann L, Riley LM.** Physical activity and sedentary behavior among schoolchildren: a 34-country comparison. *J Pediatr.* 2010;157(1):43-9. <http://doi.org/dzvk4w>.
7. **De Leeuw JR, de Bruijn M, de Weert-van Oene Gh, Schrijvers AJ.** Internet and game behaviour at a secondary school and a newly developed health promotion programme: a prospective study. *BMC Public Health.* 2010;10(544):1-8. <http://doi.org/bxx7gv>.
8. **Demetriou Y, Höner O.** Physical activity interventions in the school setting: A systematic review. *J Psychol Sport.* 2012;13(2):186-96. <http://doi.org/fjfqmm>.
9. **Van Stralen M, Yıldırım M, Wulp A, Velde S, Verloigne M, Doesseger A, et al.** Measured sedentary time and physical activity during the school day of European 10- to 12-year-old children: the ENERGY project. *J Science Med Sport.* 2014;17(2):201-6. <http://doi.org/brcs>.
10. **Ridgers ND, Salmon J, Parrish AM, Stanley RM, Okely AD.** Physical Activity During School Recess: A Systematic Review. *Am J Prev Med.* 2012;43(3):320-8. <http://doi.org/brct>.
11. **Alcaldía Mayor de Bogotá y Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte.** Política pública de deporte, recreación y actividad física para Bogotá 2009-2019. Bogotá D.C.: 2009 [cited 2014 Mar 6]. Available from: <https://goo.gl/pvBeuP>.
12. **Moral S.** Manual básico de técnicos de aeróbic y fitness. 3rd ed. Barcelona: Paidotribo; 2007.
13. **Sánchez F.** La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca nueva; 1996.

14. **Delgado M, Tercedor P.** Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Barcelona: INDE publicaciones; 2002.
15. **Sánchez R.** Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud. 1st ed. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 1992.
16. **Ocampo O, Pava-Ripoll N, Bonilla O.** La dimensión lingüística comunicativa: eje para el desarrollo humano. *Cultura del Cuidado*. 2012 [cited 2014 Mar 6];8(2):58-66. Available from: <https://goo.gl/Cpidan>.
17. **Serpentino C.** "The moving body": a sustainable project to improve children's physical activity at kindergarten. *Int J Of Pediatr Obe*. 2011;6(2):60-2. <http://doi.org/fhs7z6>.
18. **Prieto A, Naranjo S, García L.** Cuerpo Movimiento: Perspectivas. Bogotá, D.C: Editorial Universidad del Rosario; 2005.
19. **Ocampo ML, Sánchez MR, Ramos DM, Bonilla JF, Maldonado MA, Escalante JV.** Reflexiones del desempeño profesional del fisioterapeuta en el campo de la actividad física. *Rev Cienc Salud*. 2012 [cited 2016 Feb 12];10(2):243-252. Available from: <https://goo.gl/Y32uqA>.
20. **Donnelly JE, Lambourne K.** Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev Med*. 2011;5(1):36-42. <http://doi.org/d86tpf>.
21. **Kibbe DL, Hackett J, Hurley M, McFarland A, Schubert KG, Schultz A, et al.** Ten Years of TAKE 10!(@): Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Prev Med*. 2011;52(1):43-50. <http://doi.org/cfs2wx>.
22. **Peregrin T.** Take 10!: Classroom-Based Program Fights Obesity by Getting Kids Out of Their Seats. *J Am Diet Assoc*. 2001;101(12):1409. <http://doi.org/fr7pkt>.
23. **Escartí A, Pascual C, Gutiérrez M.** Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte. 1st ed. Barcelona: Editorial GRAO; 2005.
24. **Le Boulch J.** Hacia una ciencia del movimiento humano: introducción a la psicokinética. Buenos Aires: Paidós; 1992.
25. **Blair SN, LaMonte MJ, Nichaman MZ.** The evolution of physical activity recommendations: how much is enough?. *Am J Clin Nutr*. 2004 [cited 2016 Feb 12];79(5):913-920. Available from: <https://goo.gl/NmtgBM>.
26. **López Chicharro J, Lucía A.** Bases conceptuales de la actividad física en relación con la salud. Madrid: Inversiones editoriales de Dossat; 2000.
27. **Speck B.** From exercise to physical activity. *Holistic Nursing Practice*. 2002;17(1):24-31. <http://doi.org/brc5>.
28. **Corbin B, Pangrazi R.** Towards a uniform definition of wellness: a commentary. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Diges*. 2001 [cited 2016 Feb 12];3(15):1-11. Available from: <https://goo.gl/jsjkg>.
29. **Castillo E, Rebollo J.** Expresión Y Comunicación Corporal En Educación Física. *Wanceulen E.F. Digital*. 2009 [cited 2016 Feb 12];5(1):105-122. Available from: <https://goo.gl/006wtD>.
30. **Rueda B.** La expresión corporal en el desarrollo del área de educación física. In: Castillo Viera E, Díaz Trillo M. Expresión Corporal en Primaria. Huelva: Universidad de Huelva; 2004. p. 11-30
31. **González J.** La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Escuela Abierta*. 2004[Cited 2016 Feb 12];7:73-96. Available from: <https://goo.gl/E7vhhx>.
32. **Paredes J.** Desde la corporeidad a la cultura. *EF Deportes*. 2003 [Cited 2012 Sep 13];62(9). Available from: <https://goo.gl/gLKADh>.
33. **Waichman P.** Tiempo libre y recreación: un desafío pedagógico. 1st ed. Buenos Aires: Editorial CCS; 2008.
34. **Chacón M.** Educación física para niños con necesidades educativas especiales. 1st ed. San José: Editorial Universidad Estatal a Distancia EUNED; 2006.
35. **Vilaú L, Rodríguez L, Rivera R, Amarán J.** Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo. *Rev Ciencias Médicas*. 2012 [cited 2016 Feb 12];16(3):62-81. Available from: <https://goo.gl/5BLgD9>.
36. **Márquez S, Rodríguez J, De Abajo S.** Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Actividad Física Y Salud*. 2006 [cited 2016 Feb 12];83(1):12-24. Available from: <https://goo.gl/oL39Po>.
37. **Incarbone O.** Juguemos en el jardín. el juego y la actividad física en la educación inicial. 2nd ed. Buenos Aires: Stadium S.R.L.; 2005.
38. **Sánchez J, Carmona J.** Juegos motores para primaria -8 A 10 años. Barcelona: Editorial Paidotribo; 2004.
39. **Navarro V.** El afán de jugar: teoría y práctica de los juegos motores. Barcelona: INDE; 2002.
40. **Blanchard K, Cheska A.** Antropología del deporte. Barcelona: Bellaterra; 1986.
41. **López J, López M, Díez M, Carlos L.** Educación física escolar: (temario desarrollado para las oposiciones a los cuerpos docentes de profesores de enseñanzas medias y de E.G.B. In: Educación Física Escolar. Madrid: Editorial Esteban Sanz Martínez; 1990.
42. **Ruiz F, Perelló I, Ruiz A, Caus N.** Educación física. Volumen III. Profesores de educación secundaria. Temario para la preparación de oposiciones. Barcelona: Editorial MAD; 2003.
43. **Pellegrini AD, Smith PK.** Physical Activity Play: The Nature and Function of a Neglected Aspect of Play. *Child Dev*. 1998;69(3):577-598.
44. **Omeñaca R, Puyuelo E, Ruiz J.** Explorar, jugar, cooperar: bases teóricas y unidades didácticas para la educación física escolar abordadas desde las actividades, juegos y métodos de cooperación. Barcelona: Paidotribo; 2001.
45. **Smith P, Hart C.** The Wiley-Blackwell Handbook of Childhood Social Development. 2nd ed. Massachusett: Blackwell Published Ltd; 2010.
46. **García A, Ruiz F, Gutierrez F, Marqués J, Román R, Sámper M.** Los juegos en la educación física de los 12 a los 14 años: primer ciclo de la E.S.O. Barcelona: INDE; 2002.
47. **Sherman P, Tran C, Alves Y.** Elementary school classroom teacher delivered physical education: costs, benefits and barriers. *Physical Educator*. 2010 [cited 2016 Feb 15];67(1):2-17. Available from: <https://goo.gl/UYa85e>.
48. **Mazaro IA, Zanolli Mde L, Antonia MA, Morcillo AM, Zambon MP.** Obesity and cardiovascular risk factors in school children from Sorocaba. SP. *Rev Assoc Med Bras*. 2011;57(6):674-680. <http://doi.org/brdd>.

DAVID MARIN

*Miología Extremidad Inferior -
Figura Masculina*

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

