

## **El imaginario social de la práctica de la actividad física en estudiantes universitarias**

**María de los Ángeles Fuentes Vega**

Maestra en Ciencias Sociales.

**Virginia Romero Plana**

Doctora en Estudios Mexicanos

**Luz Jhoana Gutiérrez Córdova**

Trabajadora Social y Maestra en Educación

**Daniel González Lomelí**

Doctor en Psicología

**María de los Ángeles Maytorena Noriega**

Doctora en Ciencias Sociales

### **Resumen**

La extensión constante de la actividad física (AF) por medio del deporte o el ejercicio físico en la vida social ha propiciado que en las últimas décadas las Ciencias Sociales se muestren interesadas en estudiar este fenómeno a partir de las dimensiones social, cultural y económica. Así mismo en diversas investigaciones se han demostrado los múltiples beneficios que trae consigo la práctica de AF en hombres y mujeres. En relación a este punto y considerando la perspectiva de género es necesario resaltar que los factores que predicen la práctica de la AF están fuertemente influenciados por el género. El objetivo de la presente investigación es conocer la percepción que tienen las estudiantes universitarias respecto a la práctica de la AF. El estudio se llevó a cabo con la participación de 15 estudiantes de segundo semestre de la carrera de Trabajo Social. Los resultados encontrados revelan que las jóvenes han construido un imaginario de la actividad física en relación a los aspectos corporales (físicos) y además se forman un imaginario individual con relación al movimiento que realizan cuando desarrollan alguna actividad de la vida cotidiana como limpiar, por ejemplo. También reportan ciertas barreras que les impiden realizar algún tipo de actividad física.

### **Palabras clave:**

Imaginario social, universidad, salud, género, actividad física, México.

### **Abstract**

The constant extension of physical activity (PA) through sport or physical exercise in social life, which has led to the social sciences being sampled in the last decades for participating in this phenomenon in the social, cultural and economic dimensions.

Likewise, in diverse investigations have been show multiple benefits have by the practice of PA in men and women. In relation, this point and considering the gender perspective, it is necessary to emphasize that the factors that predict the practice of PA are strongly influence by gender. The objective of the present investigation is to know that the university students have regarding the practice of the PA. The study was carry out with the participation of 15 students of the second semester of the social work career. The results show that young women have a perception of the physical activity imaginary related to physical (physical) aspects; in addition, an individual imaginary was form in relation to the movement that makes people develop activity of everyday life such as cleaning, for example. They also report a barrier that prevents them from doing any kind of physical activity.

### Key words:

Social imaginary, university, health, gender, physical activity, Mexico.

### Introducción

La actividad física (AF) suele presentarse en la vida cotidiana de las personas de manera persistente mediante el deporte, el ejercicio físico o las actividades diarias, motivo por el cual, en las últimas décadas ha sido un tema relevante para las Ciencias Sociales, cuyas disciplinas se han interesado por investigar dicho fenómeno desde diferentes perspectivas ya sean sociales, culturales o económicas; sin duda alguna actualmente el deporte forma parte de la sociedad y la cultura e interacciona de diversas maneras en la vida de las personas y grupos sociales (García, Puig y Lagardera, 2014).

Azofeifa (2018) señala que la práctica de la AF es considerada un hábito saludable dentro de las actividades diarias que realiza una persona, además de llevar implícito importantes niveles de motivación que conllevan a iniciarla y mantenerla a lo largo del tiempo. Así mismo se pueden identificar como factores motivantes aspectos psicológicos, que van desde intereses interpersonales, de salud, imagen corporal o aquellos relacionados con aspectos sociales como la aptitud física, además de la diversión y la interacción con iguales.

Cabe destacar que el género es también un factor determinante en la realización de algunas actividades en la vida de las personas, González y Rivas (2017) mencionan que diversos patrones y factores para la práctica de la AF están fuertemente influenciados por el género.

Por lo que se refiere a ésta investigación en específico es necesario resaltar que partimos de una propuesta interdisciplinar de un proyecto de tesis doctoral, bajo esta premisa la aplicación del cuestionario utilizado para esta investigación se hizo con fines de validar el instrumento en una prueba piloto.

El presente escrito muestra el planteamiento del problema, además de una breve descripción de cómo las Ciencias Sociales se han interesado por estudiar el fenómeno de la AF desde el deporte, visto como parte de la cultura de la sociedad; posteriormente abor-

daremos la práctica de la AF como parte de la cultura y de un significado cultural creando imaginarios sociales, e impactando la práctica o no de la AF en el desarrollo de la sociedad, y cómo ha sido abordado desde la perspectiva de género.

### **Planteamiento del problema**

Al estudiar la práctica de actividad física (AF) identificamos que ésta puede ser investigada desde una visión multidisciplinar, es posible observar que a partir de diversos enfoques y diferentes posiciones se comprende a mayor profundidad dicho fenómeno. No obstante, al igual que en cualquier otro tema es necesario e importante considerar que debemos partir desde lo disciplinar e ir integrando otras disciplinas según sean las necesidades que integre dicha investigación (Tamayo, 2003), la inclusión de otras disciplinas debe ser un apoyo para las diferentes variables que nos interese estudiar, en relación a la práctica de AF, con el fin de lograr una comprensión más completa de este fenómeno social.

Es importante recalcar que la investigación la realizamos con estudiantes a nivel universitario, que de acuerdo con Mollinedo, Trejo, Araujo y Lugo (2013) las y los jóvenes son primordialmente uno de los grupos más vulnerables a esta problemática, porque al iniciar sus estudios universitarios dejan de lado o abandonan el hábito de practicar la actividad física, esto suele pasar al dedicar más horas al estudio y al reducir su tiempo de ocio. Sin embargo, Pavón y Moreno (2008) señalan que los estudiantes universitarios son conscientes de los efectos positivos que tiene el practicar actividad física de forma regular y el de llevar un estilo de vida saludable y activo.

### **La actividad física, la cultura y el imaginario social**

Antes de abordar este punto precisamos definir conceptos tales como la actividad física, el ejercicio físico, la cultura y el imaginario social. La actividad física está definida “como el conjunto de tareas motoras propias de una persona, que se realizan como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar, recreativa y profesional” (López, González y Rodríguez, 2006: 190). En cuanto al ejercicio físico Keysor (2003: 129) “lo define como un componente de la actividad física en donde se presentan movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos que se realizan con o sin el fin de acondicionamiento físico”.

Si bien el concepto de cultura ha sido básico para la sociología, en la antropología es donde se puede encontrar la definición de sir Edward Taylor, quien proponía una visión global de la cultura, vista como “esa totalidad compleja que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, las leyes, las costumbres y cualesquiera otras capacidades y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de la sociedad” (1958: 1 como se citó en Kottak, 2011).

Clifford Geertz (2003) concuerda con Max Weber al afirmar que la cultura se presenta como una telaraña de significados, que las mismas personas van tejiendo a su alrededor quedando atrapadas dentro. Es decir, propone una definición donde la cultura es una estructura de significados, que está compuesta por conjuntos de símbolos, y que para estudiarla es fundamental estudiar e interpretar dichos símbolos; en sí la cultura son las ideas basadas en el aprendizaje y los símbolos culturales. En conclusión, la cultura es un producto

de seres sociales que actuando dan significado a su propia realidad. Para Geertz los individuos interiorizan un sistema de significados y símbolos previamente establecidos y al usar este sistema cultural dan una definición a su mundo, expresan sus sentimientos y realizan juicios (Kottak, 2011).

Giménez expresa que la cultura “es como una dimensión analítica de la vida social y el conjunto de hechos simbólicos presentes en una sociedad; la organización social del sentido” (2005: 67). Así mismo Giménez resalta que la cultura no debe considerarse como algo estático e inmodificable sino todo lo contrario, la cultura está siempre “moviéndose y cambiando”. El mismo autor menciona que fueron varios enfoques los que enriquecieron el concepto de cultura, haciéndola una categoría más amplia, holística y relacional.

Otro rasgo importante que hay que destacar en relación a lo que expone Giménez, es que la cultura está relacionada con las representaciones sociales las cuales se materializan en formas simbólicas, sostenidas por los modos de comportamiento, las prácticas sociales, los usos y costumbres, etcétera; y con base en estas representaciones sociales es posible encontrar el imaginario social, el cual según Murcia y Jaramillo (2005) presenta una relación con las representaciones de la realidad, es decir se va plasmando mediante categorías y esquemas que se van formando en la mente de las personas. Las categorías pueden ser directas o indirectas, las primeras se asocian a imágenes de una realidad externa, mientras que, con las categorías indirectas, se hace referencia a algo que solamente es imaginado, es decir no hay una imagen previa. Por su parte Moscovici (1968) señala que las categorías se perciben de una manera general de la realidad, en donde se va formando una imagen que inicia como algo particular y que al momento en que se comparte con otras personas que tienen la misma imagen se forma un modelo de totalidad. El autor aquí hace referencia a una representación simbólica relacionada con lo denotativo del objeto o fenómeno. Murcia y Jaramillo (2005) mencionan que existen tendencias más construccionistas en relación a lo que menciona Moscovici; estas tendencias van considerando las realidades sociales, las cuales se construyen como producto de las relaciones que diariamente establecen los seres humanos y que van adquiriendo un sentido.

Escobar señala que “un imaginario es un conjunto real y complejo de imágenes mentales, independientes de los criterios científicos de verdad y producidas en una sociedad a partir de herencias, creaciones y transferencias relativamente consientes” (2000: 113). El autor también menciona que los imaginarios bajo el contexto de lo simbólico, ofrecen una interpretación en la cual se vinculan las representaciones colectivas socialmente; al considerar los contextos simbólicos se debe conocer que estos narran o enuncian el saber constitutivo de las diferentes formaciones sociales, los cuales permiten expresar el saber social. Al respecto Shotter (2001) señala que es aquí donde se ubican los imaginarios, en donde se asumen construcciones que se activan entre lo social y lo individual, se puede apreciar entonces una construcción social de lo imaginario desde las realidades conversacionales.

Otro autor define los imaginarios sociales como “esquemas socialmente construidos, que permiten percibir, explicar e intervenir en lo que cada sistema social diferenciado se tenga por realidad” (Pintos, 2012: 20). Mientras que Aliaga y Escobar (2006) parten de que los imaginarios sociales son estructuras subjetivas que le dan un significado a la realidad; estas estructuras tienen su base en los conocimientos ya establecidos y de la capacidad cognoscitiva de imaginar, además de que surgen de una construcción social que está basa-

da en prácticas que se crean o mantienen por una serie de factores simbólicos, estos factores pueden ser las tradiciones, las rutinas diarias o la memoria histórica de las personas. Así mismo estos autores señalan que en los imaginarios sociales se encuentran elementos de cultura y elementos propios de subjetividad.

Continuando con Aliaga y Escobar (2006) el imaginario viene a establecer un parámetro que da un valor a la realidad, las personas empiezan a generar niveles de validez y significación imaginaria a ciertos aspectos de la realidad, formando así una base interpretativa que van estructurando y desarrollando a lo largo de su vida, le dan sentido a su personalidad y a su carácter de una manera más particular, creando así su identidad que les permite manifestarlas en expresiones colectivas.

De ahí que afirmemos que la actividad física a través de los juegos, el deporte y otros ejercicios estructurados u organizados, forman un factor de protección, ya que ofrece la posibilidad de expresarse, adquirir confianza en sí mismo y tener una vida más saludable. Así mismo, que la actividad física influye favorablemente en las personas, y en el estado de ánimo, repercute en la mejora de las relaciones interpersonales y en el rendimiento de actividades intelectuales, por lo que podemos identificar a la actividad física como un factor que ofrece ventajas significativas a la población (López, González y Rodríguez, 2006).

Nos preguntemos qué relación hay entre la actividad física y la cultura o bien ¿qué relación hay entre la actividad física y el imaginario social? Afirmamos que si se parte de que la cultura está relacionada con las representaciones sociales materializadas en formas simbólicas y que se sostienen por modos de comportamiento, la actividad física viene a ser esa práctica social que forma parte de una cultura y se descubre en un imaginario social.

Avanzando en este razonamiento la actividad física al presentarse en sus diferentes componentes (deporte o ejercicio físico) se precisa más que nada por el contexto, es decir todo aquello con lo que interactúe, a la vez que cubre las necesidades y disposiciones a las cuales las personas reaccionan; a este fenómeno de actividad física lo comprendemos ampliamente cuando se le ubica en el mundo de la cultura física, ya que hace notar que las personas son seres cinéticos en el momento en que se reconocen socioculturalmente. Participar en algún deporte o practicar actividad física viene a modificar los tipos corporales y la forma en que los valores culturales provocan que varíen de acuerdo al género de las personas que lo practican.

El modo en que se practica la actividad física da identidad a las personas que la realizan, como menciona Giménez (2005) la identidad sólo puede consistir en la apropiación distintiva de ciertos repertorios culturales que se encuentran en nuestro entorno social, en nuestro grupo o en nuestra sociedad, es decir es aquello que realiza cada individuo, es su cultura interiorizada que expresa de una manera muy específica cómo practicar la actividad física por ejemplo, y que además lo hace ser distintivo y contrastante en relación con otras personas.

Habría que mencionar además los significados culturales los cuales se objetivan en forma de artefactos o de comportamientos observables, según Giménez (2005) estos significados representan las formas culturales exteriores, en este caso la actividad física es una forma cultural exteriorizada, pero también se encuentran las formas interiorizadas, las cuales se presentan en forma de esquemas cognoscitivos o representaciones sociales y que es

a lo que Bourdieu llama “*habitus*”. Bajo esta premisa, quienes practican la actividad física lo hacen porque así lo aprendieron; es decir, abarca también la propia corporeidad; ya que para alguien que practica dicha actividad existe una conexión entre el *habitus* y la AF.

Entre estos dos tipos de formas culturales hay una relación indisociable, lo cual nos lleva a entender que no se concibe una sin la otra, esta distinción de Bourdieu permite tener una visión completa de la cultura, además de considerarla desde el punto de vista de los propios actores sociales (Giménez, 2005).

Al estudiar las relaciones entre la actividad física y la cultura lograremos observar el paradójico proceso que existe entre ambas. Además, hay que señalar que la sociedad siempre está presente porque la metáfora deportiva o de la misma actividad física está formando parte de la vida pública.

### **La actividad física como perspectiva cultural posmoderna**

Águila y Sicilia (2014) mencionan que desde las últimas décadas del siglo pasado se ha mantenido un interesante debate sobre las transformaciones que están sucediendo en la sociedad, algunos autores lo señalan como una nueva forma social que denominan posmoderna, en oposición, otros autores la perciben como una extensión de la modernidad; la actividad física no está fuera de este debate, ya que tanto en el deporte como en la misma actividad física se ha destacado la coexistencia de marcadores modernos y posmodernos. Hay que mencionar, además, que el deporte, al ser concebido ampliamente abarcando toda la práctica física, ha sido considerado, desde su inicio, un fenómeno social que va en aumento y desarrollándose en conjunto con el desarrollo de las sociedades modernas y, por tanto, supone un reflejo sociocultural de la condición posmoderna de la época actual.

Hoy es común observar cómo ha surgido una inquietud por mantener los estándares de belleza, los cuales incluyen un cuerpo estéticamente atractivo hacia los demás. Esta influencia no necesariamente cuenta con bases científicas fundamentadas y quizás a esto se deban los efectos secundarios que han sido nocivos en la salud de los individuos, efectos que se presentan por el uso y abuso constante de sustancias con la intención de bajar de peso rápidamente, por ejemplo, algunos de estos efectos pueden ser problemas renales, hepáticos, dermatológicos, psicológicos, etcétera (García y Fonseca, 2012). A partir de esto, consideramos que la actividad física guarda una relación muy estrecha con factores sociales y culturales, de entre los cuales García y Llopis (2011) mencionan que la práctica deportiva de los padres es determinante en la realización de este, como lo es también el hecho de haber disfrutado de un pasado activo.

También es conocido que, en algunos países orientales, sobre todo, se le presta total atención al autocuidado del cuerpo y la actividad física forma parte de ese cuidado; hay otros países (occidentales) donde sólo se aprecia al cuerpo como un organismo biológico y no se trabaja sobre la autoconciencia para el cuidado del mismo organismo.

En el ámbito de la actividad física y el deporte es común que quienes la practican, no consideren que a través de todas las técnicas y/o procedimientos que aprenden mientras la realizan o bien que enseñan a otros para llevarla a cabo, también están transmitiendo la cultura corporal, es decir orientan en valores de cuidados; y es en este marco donde parte

la premisa de que tanto la actividad física como el deporte son agentes que recrean y transmiten, a la vez que legitiman una cultura corporal específica (Barbero, 2006).

En ese tenor la actividad física forma parte de la cultura, ya que tiene un significado cultural objetivado, es decir se expresa como un comportamiento observable y que a su vez se relaciona en su forma interiorizada con aquellos valores y creencias que le han transmitido a su persona, su familia, sus amigos o conocidos y también aquellas personas con las cuales ni siquiera interactúa (Bourdieu, 2015).

### **La perspectiva de género en la práctica de actividad física**

Hoy en día estudiar las diferencias que existen en las personas con relación al género es un tema importante y relevante para incluirse en ciertas investigaciones, por lo cual se le ha dado relevancia en los últimos años (Alvariñas, Fernández y López, 2009). Igualmente, los autores mencionan que al tenerse presente esta perspectiva ayuda a tener una mejor comprensión del pensamiento y comportamiento de los jóvenes, además reconocemos como poco a poco la práctica de AF va formando parte de la vida de las mujeres, sobre todo.

Hormiga (2014) señala que al considerar la perspectiva de género en la investigación de la práctica de AF, ésta viabiliza tener un mejor conocimiento sobre el tema, ya que ofrece una guía acerca de qué variables y factores investigar para tener una idea más clara respecto a la participación del género en la práctica de la AF. Esta observación que señala la autora se relaciona también con el estilo de vida de las personas, ya que el trabajo, el uso del tiempo, la percepción del mismo cuerpo y los estereotipos del movimiento y la belleza son indicadores importantes para comprender la práctica de la AF.

Lo dicho hasta aquí por la autora lleva a considerar que el abordaje de la perspectiva de género es primordial para poder conocer la percepción que tienen tanto mujeres como hombres en relación a la práctica de la AF, las necesidades particulares que ésta presenta, así como sus novedades, formando parte de la totalidad de la vida de las personas, así mismo esto vendría a favorecer el establecimiento de estrategias que promocionen la salud mediante la práctica de la AF (Hormiga, 2014).

Por su parte Pavón y Moreno (2008) resaltan que hay que considerar todas las líneas de investigación posible, pero se centran en destacar aquellas líneas que presentan las diferencias entre la motivación y el nivel de la actividad física observada en mujeres y hombres. Estos autores señalan que diversas investigaciones han expuesto que las mujeres suelen ser más sedentarias porque los fines por los cuales practican AF no están relacionados con la competición, más bien sus objetivos van orientados a un resultado a largo plazo, y en el caso de los hombres, éstos disfrutan la práctica de AF o ejercicio físico sobre todo cuando hay una competición por la cual recibirán un reforzamiento inmediato que los hace mantener dicha conducta, concordando con esta postura Alvariñas et al. (2009) afirman que el hecho de ser hombre o mujer condiciona el pensamiento y la forma de sentir de las personas, modulando sus actitudes y conductas en relación a la AF, siendo en la mayoría de los casos los factores socioculturales los que influyen en el momento de decidir practicar una AF, asociando el ejercicio físico y el deporte generalmente al hombre, ya que le vinculamos con actividades de fuerza y riesgo, y a las mujeres con actividades de ritmo y expresión.

## Investigaciones realizadas sobre la temática

En cuanto a investigaciones realizadas para esta temática de la AF en el aspecto social, existe un vacío en la literatura al respecto, y las investigaciones disponibles están orientadas al análisis documental o bien al análisis mediante la observación. En el primer grupo se encuentra la investigación de Mena-Bejarano (2006) en la cual, se buscan las debilidades y fortalezas de algunas experiencias en Bogotá con relación a prevención a la salud con énfasis en la actividad física, para dicho análisis la autora realizó una revisión documental de modelos teóricos de intervención y lineamientos tanto nacionales como internacionales relacionados con la actividad física; dicho análisis le permitió conocer aspectos favorables y desfavorables de los programas de AF los cuales se presentaban a personas y comunidades a través de la realización de talleres teóricos y prácticos, pero no cubrían todo el proceso vital humano, ya que los programas estaban elaborados para poblaciones específicas; pudo observar también la poca divulgación para dichos programas, ya que no se implementaban estrategias comunicativas donde se permitiera a la población conocer sobre estos programas.

En el contexto mexicano Balderrama-Ruedas, Díaz-Domínguez y Gómez-Castillo (2014) mediante el método etnográfico, utilizando como técnicas la observación, el diario de campo y las encuestas, buscaron conocer las actitudes de estudiantes universitarias hacia la activación física y el deporte dentro de su formación académica y su desempeño como futuras docentes. El análisis realizado les permitió identificar que al inicio de la investigación las estudiantes mostraban una actitud negativa debido a factores como el contexto cultural de donde provenían, la falta de AF en sus anteriores escuelas y la falta de información de programas de activación física. Los autores pudieron apreciar que a lo largo de la investigación algunas estudiantes no cambiaron de actitud respecto a la práctica de actividad física, ya que reportaron que no les gustaba practicarla además de que en su familia no se les formó el hábito de la AF o el deporte; también obtuvieron que la AF y el deporte no eran conceptos bien entendidos por las estudiantes ya que creían que estos sólo hacían referencia a rutinas de ejercicio intenso. Con base en los resultados obtenidos, los investigadores refieren que en México no se tiene una cultura adecuada por la AF y el deporte, además de que se carece de infraestructura y apoyo por parte de las dependencias.

Otra investigación en el ámbito internacional realizada por Pavón y Moreno (2008) en la cual los autores buscaban conocer las diferencias que se presentan de acuerdo al género de estudiantes universitarios sobre la práctica físico-deportiva y los programas organizados por la universidad, la muestra estuvo conformada por 1512 estudiantes de la Universidad de Murcia, quienes dieron respuesta al cuestionario de motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas (MIAFD). Los resultados encontrados reflejan que los hombres suelen ser quienes llevan a cabo la práctica de AF y que las mujeres suelen practicarla en menor frecuencia; también se destaca que los hombres prefieren realizar la práctica de AF o de algún deporte en específico durante su tiempo libre, en cambio la mujer suele llevarla a cabo en sus actividades sociales y aficiones personales; por último se señala que las mujeres muestran un interés por la práctica de AF con fines saludables y el hombre lo hace más por niveles de competencia o rendimiento.

Otra pesquisa relacionada con la perspectiva de género y la práctica de AF es la realizada por Blández, Fernández y Sierra (2007) en la cual se buscó identificar a partir de un análisis

cuantitativo, la percepción que tienen los estudiantes de educación primaria y secundaria de los estereotipos más relacionados con la práctica de la AF y el deporte. Dicha investigación se realizó en Madrid y Castilla La Mancha, en donde seleccionaron 8 centros públicos de nivel primaria y secundaria, cada uno de los grupos de discusión estuvieron conformados por 8 estudiantes teniendo en cuenta el género (4 mujeres y 4 hombres) y el equilibrio del nivel de participación en actividades extraescolares (practican AF /no practican AF). Para el desarrollo de las sesiones de discusión se elaboró un guion semi-estructurado con 8 preguntas clave. Los resultados que obtuvieron señalan que tanto las mujeres como los hombres muestran estar igualmente interesados en la práctica de algún tipo de AF y que sus gustos y motivaciones varían dependiendo del género, se destaca también que, de acuerdo a las respuestas de los estudiantes, los hombres son los más interesados en la práctica de AF; además identifican que los estudiantes perciben que determinadas actividades físico-deportivas son específicas dependiendo del género. En general los autores concluyen confirmando que los estereotipos de género en relación a la práctica de AF y el deporte están presentes en los niveles de educación tanto primaria como secundaria, hay una tradicional división entre los deportes al clasificarlos como masculinos o femeninos.

### **Objetivos y metodología del estudio**

Tal y como comentamos en la introducción de este artículo lo presentado en este trabajo es una parte del planteamiento metodológico global de una tesis doctoral en Ciencias Sociales, con énfasis en Psicología. El objetivo general del proyecto de investigación es probar un modelo de relaciones entre variables biopsicosociales y la práctica de AF en estudiantes universitarios, del cual desprendemos los objetivos específicos: a) especificar un modelo de relaciones entre la actividad física y variables psicológicas (como la morosidad, locus de control, la perspectiva temporal y autoeficacia) y variables biológicas (como el estado nutricional); b) validar un modelo de relaciones entre la actividad física y variables psicológicas (como la morosidad, locus de control, la perspectiva temporal y autoeficacia) y variables biológicas (como el estado nutricional) y; c) conocer la percepción que tienen las y los estudiantes universitarios respecto a la representación social del imaginario en la actividad física.

En este artículo sólo analizaremos la parte correspondiente al objetivo específico de “conocer la percepción de las estudiantes universitarias sobre la actividad física y su relación de ésta con el cuerpo”, de manera tal que identifiquemos el imaginario social de la práctica de AF, a partir de la aplicación del cuestionario de imaginario social en AF que elaboramos para los fines de la investigación interdisciplinar. De dicho objetivo específico es del cual resulta esta propuesta metodológica y de análisis.

El trabajo lo proyectamos desde un enfoque mixto. Por una parte, desde el enfoque cuantitativo se trabajará mediante procedimientos o tratamientos analíticos a partir de una serie de instrumentos seleccionados y elaborados los cuales son: adaptación del inventario de locus de control en ejercicio físico-deportivo (González, 2015), adaptación del cuestionario de morosidad en el ejercicio físico-deportivo (González, 2015), cuestionario de perspectiva temporal de Zimbardo y Boyd ZTPI (1999), Cuestionario de autoeficacia para regular el ejercicio (Bandura, 2006), cuestionario de hábitos alimenticios (Castro 2008), que ayudará a organizar, resumir y agrupar los datos (Kerlinger y Lee, 2002). Y desde el en-

foque cualitativo pretendemos la puesta en marcha de la aplicación de una encuesta, cuyo cuestionario fue diseñado con el fin de explorar, describir y comprender las experiencias del estudiantado universitario con respecto al imaginario social en la práctica de actividad física (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

La técnica elegida para esta parte del trabajo bajo el enfoque cualitativo será la encuesta (Jansen, 2013). Elaboramos un cuestionario, el cual se tituló “Cuestionario del imaginario en la actividad física” (anexo 1). Hecho *ex profeso* para los fines de esta investigación, el cuestionario pretende obtener información acerca de la percepción que tienen las y los estudiantes universitarios sobre la práctica de actividad física y/o de ejercicio físico. Este instrumento está construido por 19 preguntas abiertas.

Lo presentado en estas páginas es la prueba piloto realizada a fin de validar el instrumento, el cual se pretende aplicar en la población muestra del trabajo de campo final del proyecto de investigación en cuestión.

A través de un muestreo por conveniencia la muestra del estudio quedó integrada por 15 estudiantes mujeres, que cursan el segundo semestre de la licenciatura en Trabajo Social de la Universidad de Sonora, ubicada en el noroeste de México. Esta población femenina fue la participante de la prueba piloto para la validación del instrumento elaborado para recolectar información sobre el imaginario social de la práctica de la actividad física. Aun sabiendo el sesgo que conlleva la aplicación de una encuesta bajo un muestreo por conveniencia, consideramos pertinente por su novedosa temática construir un análisis que partiera de los resultados y de la misma base que había creado el sesgo: que todas las personas participantes eran mujeres y estaban vinculadas a los estudios en Trabajo Social.

Tras solicitar la autorización de la docente encargada del grupo donde aplicamos el cuestionario y la de las jóvenes, de forma voluntaria, programamos una cita para ir al aula, espacio donde se llevó a cabo la encuesta. La aplicación fue realizada de la siguiente manera: primeramente, informamos a las estudiantes sobre el objetivo de la investigación y la finalidad de su participación en la encuesta para dar paso al reparto de los cuestionarios; después se les explicó de manera breve los conceptos de actividad física y ejercicio físico con el fin de que tuvieran claridad sobre los conceptos manejados principalmente en dicho instrumento. A lo largo del tiempo que se dio para rellenar el cuestionario hubo comentarios y preguntas sobre determinados significados los cuales fueron aclarados por la persona que aplicó la encuesta aclaró para que pudieran seguir con la actividad. Todas estas aclaraciones se apuntaron en un cuaderno para posteriormente mejorar el instrumento.

A continuación, mostraremos el análisis de la información obtenida en la aplicación del cuestionario piloto en una muestra por conveniencia dentro de la etapa de validación del instrumento; por lo tanto, este apartado es estrictamente un análisis de cómo es la percepción de un grupo de estudiantes de la licenciatura en Trabajo Social sobre la actividad física y/o el ejercicio físico.

El análisis de los resultados fue realizado mediante un proceso de tratamiento analítico de las respuestas de las estudiantes, así también se organizó la información en categorías descriptivas para algunas de las respuestas obtenidas, siguiendo los cuatro pasos propuestos por Valles (1999) para analizar información obtenida mediante el uso de la entrevista. Los pasos fueron:

- a) Leer las respuestas de cada entrevista, subrayando aquellas palabras y frases que hacían referencia a las categorías formadas, para ubicar la información. Se identificaban con un color en específico (código) de acuerdo a la categoría que pertenecían.
- b) Una vez realizada la codificación se procedió a ubicar la información en la categoría correspondiente.
- c) Posteriormente se interpretó la información.
- d) Una vez hecha la descripción se organizó la información en una línea narrativa y puntualizando con lo que algunos autores señalan al respecto, además de presentar ejemplos de respuestas de las participantes (las cuales se mencionan bajo un nombre ficticio, cuidando así la confidencialidad de las participantes), que permitiera identificar la percepción que se formaban de acuerdo a la pregunta realizada.

## Resultados y discusión

Mediante las respuestas obtenidas de datos generales encontramos, al preguntárseles sobre si practican algún tipo de actividad física, que 13 de las 15 estudiantes mencionaron que practican algún tipo de actividad física como parte de sus tareas de la vida cotidiana. Así mismo de acuerdo a las respuestas proporcionadas por las jóvenes respecto a si practican algún tipo de actividad física 8 de las participantes refieren realizar actividades como caminar, correr, etcétera. Cinco de las estudiantes refieren que la AF que realizan corresponde a labores del hogar como práctica de actividad física, y sólo 2 refieren otras actividades como bailar y trabajar.

López (2017) señala que, para formar el concepto de un imaginario como una construcción social, se deben considerar aquellos elementos de configuración que determinen lo que se piensa o se concibe de un tema a partir de la relación de una persona con el contexto y las experiencias sobre los cuales se construirán los imaginarios. Respecto a este punto para conocer cómo idean la AF, solicitamos a las participantes que la definieran a través de cinco palabras mediante las cuales se representará tal concepto. Las respuestas obtenidas nos permitieron hacer una clasificación de 4 categorías para integrar las actividades en las cuales las jóvenes concretan la AF, dichas categorías son: a) *movimiento/caminar*; b) *limpieza/hogar*; c) *movimiento/baile* y; d) *trabajo*.

Respecto a la primera categoría “movimiento/caminar” las participantes expresaron realizar actividades como caminar, correr, estiramiento, activación, levantar cosas pesadas, ejercicio. A continuación, presentamos algunas de las respuestas que dieron las participantes:

Participante 10: “Gasto de energía, caminando y corriendo”.

Participante 12: “Moverse, caminar, correr, saltar”.

Participante 13: “Diario, caminar, esfuerzo, estiramiento, flexibilidad”.

En la segunda categoría “limpieza/hogar” las estudiantes mencionaron realizar actividades como barrer, trapear, limpiar y/o lavar ropa. Respuestas de algunas participantes:

Participante 4: “Actividad en el hogar, barrer, trapear, lavar, limpiar”.

Participante 7: *“Barrer, caminar, bailar”*.

Participante 11: *“Trapear, barrer, caminar, limpiar”*.

En la tercera categoría “movimiento/baile” las estudiantes aludieron actividades como estiramiento, flexibilidad y baile. Respuestas de algunas participantes:

Participante 7: *“Barrer, caminar, bailar”*.

Participante 11: *“Trapear, barrer, caminar, limpiar, bailar”*.

Participante 13: *“Diario, caminar, estiramiento, flexibilidad, bailar”*.

En la cuarta categoría “trabajo”, refieren actividades como trabajar, caminar en el trabajo y/o levantar cosas pesadas. Respuestas de algunas participantes:

Participante 2: *“Realizar alguna actividad en casa como lavar ropa, trapear, barrer, levantar cosas pesadas o también cuando uno trabaja y está en movimiento”*.

Participante 3: *“Es el esfuerzo físico que se tiene que realizar para levantar cosas pesadas por ejemplo”*.

Participante 5: *“Los movimientos que hacemos a diario para ir a trabajar o ir a la escuela”*.

En lo que se refiere al concepto de la AF la literatura señala que es todo aquel movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que generan un gasto de energía (OMS, 2016). Con relación a lo que las estudiantes reportan es interesante observar como 7 de las 15 participantes en esta muestra tienen una percepción sobre definir la actividad física con actividades que se relacionan con la limpieza, tanto personal como la del hogar; también consideran el caminar o correr dentro de su definición, aunque destacan las actividades de limpieza por encima de éstas. Por consiguiente, enunciamos que las participantes mantienen una ideología de género según las actividades que realizan en el hogar. Considerando esta perspectiva autores como Valera y Paterna refieren que la ideología de género “es aquella que incluye todas las creencias sobre los roles y responsabilidades que son considerados apropiados para mujeres y hombres” (2016: 2628), dichas ideologías pueden estar relacionadas con roles o conductas, en el caso de las mujeres sería, por ejemplo, hacer las compras de la casa, cuidar a los niños, cocinar, lavar y limpiar.

Ahora bien, en cuanto a la pregunta de qué significado le dan a la práctica de AF, identificamos que 9 de las 15 de las participantes relacionaron la AF con movimientos del cuerpo y con energía. Coincidiendo así con lo señalado por Escalante quien menciona que “el cuerpo del ser humano está preparado para moverse, y más aún, tiene la necesidad de hacerlo” (2011: 325) de tal manera que sus movimientos corporales están definidos por las actividades que tienen que realizar. Respuestas de algunas participantes:

Participante 2: *“Movimientos o actividades que tenemos que realizar a menudo.”*

Participante 5: *“Son todos los movimientos que realizamos en nuestra vida cotidiana.”*

Participante 12: *“Cualquier actividad que requiera un movimiento.”*

En relación a las consecuencias que genera la práctica de AF, “tanto positivas como negativas”, como se observa en la tabla 1 (anexo 2) en la salud de las participantes, 12 de ellas señalaron que obtienen consecuencias positivas al practicar algún tipo de AF, mientras que 3 participantes mencionaron que hay consecuencias negativas al practicarla.

Al respecto Martín et al. (2015) señalan que según diversos autores los beneficios que trae a las personas el practicar AF son múltiples, que van desde lo físico, lo psicológico y social; a lo que se suman Reynaga et al. (2016) cuando indican que la AF puede ser un factor estratégico que ayude en la mejora y el mantenimiento de la salud, física, psicológica y social, ya que permite mejorar el desempeño en las actividades que las personas realizan.

En el análisis de la información obtenida por las participantes observamos que se perciben más consecuencias positivas que negativas al llevar a cabo la práctica de AF, resaltando que los beneficios que ven reflejados son en la salud física y emocional. Respuestas de algunas participantes:

Participante 1: *“Considero consecuencias positivas ya que puedo tener buena salud, disminuir el estrés, tener buen aspecto físico y una mejor condición física.”*

Participante 3: *“Considero consecuencias positivas porque estoy más en forma, tengo más condición, le hace muy bien a mi salud”, “también considero que puede haber consecuencias negativas como hacer algo y recibir un golpe y lastimarte”.*

Participante 7: *Creo que positivas porque tengo mejor humor y físicamente estoy más saludable”.*

Les preguntamos también si era importante para ellas combinar la AF o el EF con una buena alimentación, y sus respuestas se inclinaron para 14 de ellas en estar de acuerdo con tal afirmación, lo cual se relaciona con sus respuestas acerca de los beneficios de la pregunta anterior en relación con una buena salud física. Las categorías que se desprenden de sus respuestas aparecen en la tabla 2 (anexo 3). Respuestas de algunas participantes:

Participante 1: *“Si es importante para mantener en buen estado el cuerpo, tener buena salud, y no sufrir enfermedades cardiovasculares”.*

Participante 4: *“Porque nos ayudaría a estar en un mejor estado físico, además de que al tener una buena alimentación y combinarla con la AF o EF siempre será bueno para nuestra salud”.*

Participante 8: *“Porque te ayuda a estar más saludable y tener mejor rendimiento en tu vida diaria”.*

En la pregunta sobre si creen que el practicar AF es responsabilidad de ellas mismas, 14 de las estudiantes respondieron que sí es responsabilidad propia el decidir practicarla o no, dicha responsabilidad la relacionan con una serie de beneficios hacia su persona, como por ejemplo, toma de decisiones, distinguir entre lo que es bueno o malo para el organismo, el interés propio por una actividad y la mejora en la salud; hubo quien mencionó también que esta responsabilidad recae en los padres cuando los hijos son niños, y una persona dijo que

no hay implícita ninguna responsabilidad ya que es involuntario el movimiento. Respuestas de algunas participantes:

Participante 1: *“Cada quien es responsable de su cuerpo y salud... pero también es responsabilidad de los padres cuando los hijos son niños”.*

Participante 5: *“Si es nuestra responsabilidad porque uno debe ver por su salud e interesarse por uno mismo y cuidarse”.*

Participante 15: *“Si es nuestra responsabilidad porque nadie va a llegar a decirte lo que tienes que hacer, es decisión propia hacer AF o no”.*

A pesar de que en la pregunta anterior la mayoría coincidió en que es su responsabilidad si practican o no AF, en la pregunta sobre si creían que el que practicaran AF o no dependía de algo externo a ellas, 5 de las estudiantes mencionaron que *“si existe algo externo”* y señalaron el contexto donde viven o situaciones ajenas que no pueden controlar las que no les permiten realizar AF (se refiere al locus de control externo, como lo señalan González, Maytorena y Fuentes, 2018), las otras 10 estudiantes indicaron que *“no existe algo externo”* que simplemente no practican AF porque a veces no tienen tiempo o bien que es sólo por decisión propia practicarla o no. Dentro de estas respuestas las jóvenes hacen alusión a los espacios donde viven, a lo cual la literatura señala que en cualquier tipo de ambiente en el que se viva se pueden presentar barreras que propicien la inactividad física (Cortés, Orozco, Gatica y Cifuentes, 2016) por tal motivo puede ser considerado entonces como un factor externo que influye al momento de decidir practicar AF o no. Respuestas de algunas participantes:

Participante 2: *“No creo que exista algo externo, simplemente no tengo tiempo a veces de realizar alguna actividad física importante”.*

Participante 5: *“No creo que se deba a algo externo, ya que uno debe tomar la decisión y ser responsable con uno mismo, más porque hay una relación con el tema de salud”.*

Participante 12: *“Considero que, si existe algo externo, ya que se pueden presentar situaciones que uno no puede controlar o que no dependen de uno como los espacios y ya por eso no se practica la AF”.*

Con el fin de suscitar la reflexión incluimos algunas preguntas que ahondaran en una proyección a futuro. En esta tesitura les preguntamos cómo considerarían que sería su calidad de vida (física y emocional) en un futuro si practicaban algún tipo de AF regularmente, las 15 estudiantes respondieron que ven una calidad de vida en términos generales *“buena”* ya que consideran que podrían estar en forma y sentirse bien con ellas mismas.

En relación a este punto Palou, Vidal, Ponseti, Cantallops y Borrás señalan que la calidad de vida relacionada con la salud *“es un recurso para la adaptación y el crecimiento saludable”* (2012: 393) los mismos autores indican que este constructo es multidimensional ya que considera aspectos físicos, psicosociales, mentales. Ante esto observamos que las respuestas que refieren las estudiantes caen dentro de esta enunciación.

Por lo que se refiere a la actitud temporal de las estudiantes, Carcelén y Martínez (2008) especifican que el considerar una actitud temporal, esta viene a constituir un efecto posi-

vo, negativo o neutral en cualquier perspectiva de tiempo. Además de que es importante porque impactan en la motivación de las personas en la medida de aproximarse al futuro imponiéndose metas u objetivos mientras viven el presente y asumen su pasado.

Así mismo en este contexto considerando la perspectiva de futuro en el tiempo presente, hace entrever que las metas y objetivos sobre practicar AF o no, vienen a ser motivacionales, es decir, al considerarlos en el tiempo presente conforman una perspectiva temporal de futuro definiendo un tiempo para concretar dichas metas ya sea a corto, mediano o largo plazo (Carcelén y Martínez, 2008). Algunas categorías de las respuestas obtenidas ante este cuestionamiento aparecen en la tabla 3 (anexo 4). Respuestas de algunas participantes:

Participante 3: *“Considero que mi calidad de vida será mucho mejor porque estaré en forma, y mejoraría mi condición, además mi vida en general sería más saludable”*.

Participante 7: *“Considero que será más saludable, porque al sentirme bien físicamente estaré bien emocionalmente”*.

Participante 13: *“Considero que tendría más energía, más salud, tendría un estado de ánimo positivo ya que tendría mayor energía, flexibilidad”*.

Para la pregunta sobre si consideraban que su decisión de llevar a cabo algún tipo de AF o de no realizarla se veía influenciada por las personas y/o cosas a su alrededor, 7 de las estudiantes mencionaron que sí consideraban que su decisión de realizar AF estaba influenciada por otras personas o cosas, señalaron que se sienten más motivadas a realizarla si lo hacen en compañía de alguien más, o bien que si no la practicaban es porque no tienen tiempo o no es seguro hacerlo en el lugar donde viven. Las otras 8 estudiantes respondieron que sus decisiones de practicar o no AF no está influenciada por otras cosas o personas ya que mencionan que sólo depende de ellas realizarla o no, que nadie más puede influir en sus decisiones, pero al igual que quienes respondieron que sí, coinciden que en ocasiones por cuestiones de tiempo no pueden practicar AF.

Aún y cuando el porcentaje de quienes refieren que sí son influenciadas, por otras personas o motivos, es más bajo que las que respondieron que no, es importante indicar que coinciden con lo que la literatura refiere en cuanto al apoyo social, ya que investigaciones realizadas han demostrado la asociación positiva del apoyo social con la práctica de algún tipo de AF. Autores como Beets, Vogel, Forlaw, Pitetti y Cardinal (2015) afirman que se han identificado diversos factores que se correlacionan con la práctica de AF, factores sociales, ambientales o individuales los cuales actúan como mediadores y potenciadores al momento de realizar una actividad; así mismo destacan la influencia que presenta el dominio social en las personas, particularmente visto como apoyo social, el cual viene a ser proporcionado por familiares o amigos. Los mismos autores recalcan que aproximadamente los primeros dieciocho años de vida de un joven, éste lo pasa muy cerca de sus padres o compañeros en cantidades similares de tiempo y en este transcurso tanto padres como compañeros ejercen una influencia en la persona sobre diversos comportamientos tales como la práctica de AF por ejemplo; por lo tanto éstos actores están identificados como agentes de socialización para los comportamientos de salud de los jóvenes (Beets, Vogel, Forlaw, Pitetti y Cardinal, 2015). Respuestas de algunas participantes:

Participante 1: “No considero que mi decisión se vea influida por otras cosas o personas, porque tengo la capacidad de decidir si lo hago o no, sin embargo, a veces tengo tantas cosas que hacer que le doy más prioridad a otras actividades”.

Participante 6: “Si creo que mi decisión se ve influenciada por otras cosas o personas por que de cierta manera al comenzar algún cambio sobre todo en nuestro cuerpo hay otros factores que pueden motivarnos para realizar la AF”.

Participante 12: “Considero que sí es más sencillo y divertido hacerlo cuando estás acompañado de amigos, familiares o personas cercanas”.

En relación a los motivos por los cuales suelen posponer la práctica de la AF, las estudiantes señalaron que los principales son porque no tienen tiempo o bien sienten pereza, sobre todo cuando pueden hacer otro tipo de actividad que no les requiere esfuerzo alguno. Hubo quien mencionó también que uno de los motivos para no practicarla es porque están enfermas o porque se sienten muy cansadas.

Es interesante notar en esta pregunta cómo prevalece entre las jóvenes la respuesta de “tener pereza o flojera” para realizar algún tipo de AF. La literatura señala que esta barrera interna tiene razones intrínsecas muy personales las cuales están relacionadas con otros factores que pueden generar que la persona decline de realizar la AF (Sevil, Práxedes, Zaragoza, del Villar y García, 2017). Los mismos autores señalan diversas investigaciones que reportan las barreras de cansancio y pereza, sobre todo en jóvenes universitarios. González, Maytorena y Fuentes (2018) a través de un análisis factorial confirmatorio construyeron un modelo de morosidad en el contexto del ejercicio Físico-Deportivo en donde quedó demostrado que los estudiantes universitarios suelen presentar una alta morosidad en la práctica de ejercicio físico. Mientras que en otro estudio se identificó un efecto directo, negativo y significativo de la orientación al futuro sobre la conducta morosa en estudiantes universitarios (González, Maytorena, Lohr y Carreño, 2006).

Respecto a la falta de tiempo Martínez, Puig y García (2014) expresan que el campus universitario es un contexto clave para promover y desarrollar comportamientos saludables entre los jóvenes como lo es la práctica de AF; sin embargo, exponen también que puede ser un factor que funge como una barrera para la práctica de ésta, ya que los jóvenes señalan tener más responsabilidades al estar en ese ámbito educativo. Los autores subrayan también que hay que considerar que en algunos casos el estudiantado suele venir de otras entidades, lo cual genera un aumento progresivo de responsabilidades para dichos jóvenes, teniendo que atender sus actividades académicas, tareas domésticas y/o compromisos sociales. Ahora bien, algunas de las respuestas obtenidas las clasificamos en categorías y se presentan en la tabla 4 (anexo 5). Respuestas de algunas participantes:

Participante 4: “me siento cansada o realmente no tengo ganas de practicarla”.

Participante 7: “Falta de tiempo y agotamiento”.

Participante 12: “Por flojera”.

Otra pregunta que hicimos fue que si en caso de no ser físicamente activas, consideraban si debieron practicar algún tipo de AF en el pasado para continuar practicándola en el presente, la mitad de las estudiantes respondió que consideraban que sí debieron formar

ese hábito en el pasado, ya que así les sería más fácil poder practicarla ahora, mientras que el resto de las estudiantes consideró que no es necesario haberla practicado en el pasado, ya que indican por ejemplo que nunca es tarde para comenzar con la práctica y empezar a formar dicho hábito. Respuestas de algunas participantes:

Participante 1: *“Considero que si es importante haberla practicado en el pasado porque así tendría el hábito de hacer ejercicio y formaría parte de mi rutina”.*

Participante 4: *“Yo creo que no necesariamente es así, ya que en cualquier momento puedo comenzar a practicar cualquier tipo de actividad física”.*

Participante 9: *“Considero que sí porque me sentiría más motivada y crearía mejores cambios conforme a mi edad”.*

Para la pregunta de que si pensaban que podían practicar AF aún y cuando se sintieran cansadas 9 de las estudiantes respondieron que sí podían practicar AF cuando se sentían cansadas; ellas expusieron que la realizaban porque les gustaba y lo hacían para sentirse bien, de este modo indicaron que tenían que practicarla al tener que realizar alguna tarea en casa. Respecto a las que respondieron negativamente (6 estudiantes) señalaron que no la practicaban porque no poseían la energía suficiente para realizar otras actividades y sólo preferían estar sentadas o en reposo, además mencionaron que es importante y necesario que el cuerpo descanse. Respuestas de algunas participantes:

Participante 1: *“No la practico porque no poseo la energía suficiente para realizar los movimientos”.*

Participante 8: *“Si la practico aun y cuando estoy cansada porque todavía puedo moverme y seguir intentándolo”.*

Participante 15: *“Si practico, porque la AF me da más energía”.*

En la pregunta sobre si practicaban AF cuando se sentían deprimidas, 6 estudiantes respondieron que sí la practican porque les ayuda a distraerse de lo que estén pensando en el momento y las otras 9 participantes respondieron que cuando se sienten deprimidas no la practican y refirieron que es porque no se sienten con ganas, sólo desean estar dormidas, alejadas de los demás. Respuestas de algunas participantes:

Participante 5: *“No la practico, porque si no la hago cuando de buen ánimo menos si me sintiera deprimida”.*

Participante 6: *“Cuando me siento así, sólo tengo ganas de estar dormida y encerrada en mi cuarto”.*

Participante 13: *“No tengo ni ganas de levantarme o dedicar tiempo para salir de casa”.*

Para la pregunta sobre si practican AF cuando se sienten ansiosas, 13 participantes indicaron que practican la AF, pero es importante señalar aquí que las estudiantes, consideran e identifican a la ansiedad como un exceso de energía, no tienen clara la definición del trastorno psicológico el cual es “un mecanismo adaptativo natural que permite a la persona ponerse en alerta ante ciertos sucesos comprometidos” (Riveros, Hernández y Rivera, 2007: 95). Respuestas de algunas participantes:

Participante 2: *“Si la practico cuando estoy ansiosa porque me sirve para descargar mi energía y aprovecho para hacer algo también”.*

Participante 6: *“Si la practico porque no sé qué hacer, opto por estar en constante movimiento para despejarme y descargar mi energía”.*

Participante 9: *“Sí, tengo que hacerlo porque me siento con mucha energía y tengo que agotarla moviéndome mucho”.*

Al cuestionárseles sobre si practicaban AF durante el periodo de vacaciones, 12 de las estudiantes respondieron que sí suelen practicar la AF durante ese periodo ya que es cuando tienen mayor disponibilidad de tiempo para hacerlo.

Las otras 3 estudiantes respondieron que no lo hacen porque precisamente por ser vacaciones prefieren descansar y no realizar nada que les genere mucho esfuerzo. Respuestas de algunas participantes:

Participante 1: *“Si la practico porque es cuando tengo tiempo libre, y procuro al menos realizar una hora día de AF”.*

Participante 3: *“Si, es cuando más la practico porque tengo más tiempo y me puedo enfocar en la AF que quiero hacer”.*

Participante 7: *“No la practico porque al salir de vacaciones lo único que quiero y deseo hacer es descansar”.*

Respecto a si sienten pereza practicar algún tipo de AF, sobre todo si no sienten motivación para hacerlo, 13 de las estudiantes respondieron que sí y relacionan el estado de ánimo como un factor motivante para realizar sus actividades, el resto de las estudiantes señalaron que les da pereza practicar AF, porque tienen otros deberes con los cuales cumplir. Respuestas de algunas participantes:

Participante 1: *“Si siento flojera realizar algún tipo de AF porque no tengo una meta para realizarla”.*

Participante 8: *“Si siento pereza, tal vez por sentirme sin energía y no querer hacer nada”.*

Participante 4: *“La mayoría de las veces no suelo tener pereza al realizar AF”.*

En cuanto a si acostumbraban interrumpir la AF cuando ésta era difícil, 11 de las estudiantes respondieron que no acostumbran interrumpir la AF que estén practicando aún y cuando ésta sea difícil o compleja, algunas mencionaron que les gusta terminar lo que empiezan, y buscan otras formas de hacerla de manera que les resulte más sencilla, otras señalaron que ven como un reto realizar algo complejo o difícil. El resto de las estudiantes que respondió que sí interrumpen la AF cuando es difícil o compleja, mencionaron que se enfadan, que buscan realizar otras actividades que no fueran difíciles o complejas. También mencionaron que no se sienten capaces de realizarlas o bien reconocían sus límites en cuanto a lo que pueden realizar o no. Respuestas de algunas participantes:

Participante 2: *“No me gustar interrumpirla porque me gusta terminar lo que ya empecé”.*

Participante 5: *“Si la interrumpo porque me enfado o me canso si no me sale o si me cuesta mucho trabajo hacerla”.*

Participante 10: *“Si la interrumpo porque a veces reconozco mis límites”.*

Les cuestionamos también sobre qué es lo que les lleva a realizar algún tipo de AF, las estudiantes refirieron diferentes motivos para hacerlo, motivos tanto estéticos como de salud, la necesidad de estar haciendo algún tipo de actividad, o el tener que limpiar. La literatura señala que tanto para practicar la actividad física o cualquier otra actividad de un ámbito distinto, el éxito de realizarlas recae en la presencia de algunos factores, ya sea de tipo ambiental, biológicos, psicológicos, entre otros (Garita, 2006). Es de destacarse el factor biológico relacionado con el cuerpo (con fines estéticos) ya que las jóvenes a quienes se entrevistó indicaron que uno de sus principales motivos es el aspecto físico; y siendo así se puede mencionar en este punto que las estudiantes se forman una construcción social o un imaginario de su cuerpo en la cual buscan tener una apreciación positiva del mismo y así incidir en su bienestar psicológico por sobre el bienestar físico en algunos casos.

Ante eso autores como Camacho, Fernández y Rodríguez (2006) señalan que en diversas investigaciones se ha confirmado que las jóvenes que presentan una imagen corporal negativa están predispuestas a presentar problemas psicológicos, como baja autoestima, por ejemplo, sufrir de depresión o de trastornos alimentarios. Así mismo apuntan que se ha demostrado mediante investigaciones que la práctica de AF es reconocida por su promoción a la salud tanto física como psicológica por lo cual es importante conocer el impacto que tiene ésta sobre la imagen corporal femenina. Algunas categorías referentes a las respuestas de las estudiantes las exhibimos en la tabla 5 (anexo 6). Respuestas de algunas participantes:

Participante 1: *“Los principales motivos son cuando quiero bajar de peso, o sacar el estrés o sentir mayor relajación”.*

Participante 9: *“Principalmente mis ganas de usar un bikini”.*

Participante 12: *“Porque me siento gordita”.*

Al final preguntamos si se había modificado la percepción que ellas tenían acerca de la AF o el EF después de responder a este cuestionario: las 15 estudiantes respondieron que sí, mencionando que ahora entendían la diferencia de los conceptos de AF y EF, que creían que hacían referencia a lo mismo, pero que mediante las preguntas que respondieron pudieron entender que la AF la practican a diario, muchas veces sin darse cuenta. A continuación, exponemos las respuestas de tres de las participantes:

Participante 3: *“Si cambio mi forma de ver la AF porque no me había tomado el tiempo de hacerme estas preguntas y además ahora conozco la diferencia entre AF y EF y pues me gustaría poder realizar una AF ahora”.*

Participante 4: *“Claro que cambió mi percepción porque me di cuenta de que es diferente la AF y el EF y que la actividad la practico a diario y muchas veces sin darme cuenta”.*

Participante 7: *“Después de estas preguntas creo que la AF se trata de toda actividad que genere cansancio y EF es seguir por ejemplo una rutina del gimnasio”.*

Además de poder diferenciar entre estos dos términos conceptuales, relacionados con la vida cotidiana y lo físico, el haber contestado el cuestionario les hizo reflexionar acerca de la importancia de llevar un estilo de vida físicamente más activo.

## Aportes y conclusiones

La información obtenida mediante este cuestionario hace entrever el modo en que las jóvenes perciben la actividad física, destacando principalmente aspectos corporales (físicos). Cuando les cuestionamos sobre cómo definen la AF, sólo la asocian con movimiento del cuerpo o con realizar actividades de la vida cotidiana, que en un principio pareciera que no la perciben como parte de realizar alguna actividad física moderada o vigorosa o bien con el ejercicio físico. Es decir, el imaginario que se forman las estudiantes respecto a la práctica de AF va sólo en relación al movimiento cuando realizan alguna actividad cotidiana como limpiar, por ejemplo; entonces podemos afirmar que las estudiantes universitarias construyen el imaginario de la actividad física como aquellas actividades que realizan cotidianamente. Respuesta similar encontró López (2017) en su tesis de imaginarios sociales de directivos docentes, quienes definen este imaginario como la rutina diaria relacionada con la actividad laboral. Ahora bien, ante la definición que las jóvenes construyen, consideramos que ésta se vio fuertemente influenciada por la definición de conceptos presentada al inicio de la entrevista, ya que aclaraba qué es AF y qué es EF.

Otro de los puntos importantes a resaltar de los resultados obtenidos es sobre las barreras que reportan las estudiantes que les impide realizar la actividad física. Éstas son el contexto en el que viven con relación a la seguridad o bien las barreras personales como razones de actitud o disposición al indicar que sienten “flojera” de realizar algún tipo de actividad física o morosidad como lo señalan González, Maytorena y Fuentes (2018). Cortés et al. (2016) reportan que aun y cuando existen políticas y programas que promueven la AF éstos no se ejecutan si la persona no percibe un ambiente de seguridad en el lugar donde la llevaría a cabo. Hay que destacar también que las jóvenes reconocen que practicar AF les trae beneficios positivos en su salud, pero a la vez la finalidad de algunas de las participantes al realizar actividad física es porque buscan resultados estéticos reflejados en su imagen corporal.

En relación a la perspectiva de género, respecto a esta investigación realizada sólo con mujeres, las jóvenes conservan una ideología de género respecto a ciertas actividades que realizan, es decir las consideran propias del quehacer de la mujer. Valera y Paterna (2016) también señalan este punto resaltando que hay actividades propias de los hombres y de las mujeres.

Con base en la aplicación del cuestionario sería conveniente modificar algunas de las preguntas, así como el orden de presentación. Aplicar la entrevista de manera personal a cada uno de los participantes seleccionados con el fin de coadyuvar a obtener la mayor cantidad de información posible respecto al problema de estudio. De igual manera analizar si es conveniente reiterar las diferencias de los conceptos de AF y EF antes de la aplicación buscando con esto no influir en las respuestas de los estudiantes. Además, hay que señalar que la muestra fue sólo de estudiantes mujeres, y para un segundo estudio considerar una muestra con el mismo número de mujeres que de hombres.

Podemos afirmar que la actividad física ha evolucionado de forma importante con el tiempo ya que hoy en día el número de practicantes sin importar su estatus social buscan identificarse socialmente mediante el imaginario que se forman en relación a los beneficios que puede aportar dicha práctica. Y a raíz de ello diversas disciplinas se han abocado a es-

tudiarla, tratando de encontrar las diferentes relaciones que puede tener en diversos contextos y ámbitos. Hoy en día, la AF es considerada un fenómeno mundial, que ha permitido conocer, además de tratar de interpretar, el estilo de vida de quienes la practican.

La actividad física es una forma objetivada simbólicamente que se presenta en un contexto específico, y la misma persona se encarga de darle un sentido imaginario al plantearse sus expectativas a futuro, lo que le motiva a realizarla, así como qué espera lograr u obtener con esta práctica, el imaginario le permite a la persona formarse quizás una imagen ideal de lo que les gustaría ser al llevar a cabo la práctica de actividad física.

La posmodernidad también ha afectado a la práctica de la actividad física, ya que conforme se va desarrollando un país o ciudad, se van modificando los estilos de vida, y a raíz de esto hoy en día el sedentarismo está presente tanto en niños como en adultos, siendo un fenómeno alarmante y preocupante la inactividad física que muestra la sociedad, además de que se está convirtiendo en una amenaza latente para la salud pública.

## Bibliografía

- Águila, C. y Sicilia, A. (2014). La Actividad física en España ante la dialéctica modernidad-posmodernidad: el caso de los centros fitness. *Revista de Escuela de Educación Física Movimiento*, 20(3), 1223-1242.
- Aguilar, J. y Valencia, A. (1994). Medición e interrelaciones entre temor al fracaso y morosidad. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 10(2), 145-155.
- Aliaga, F. y Escobar, G. (2006). El imaginario social del joven en Chile una aproximación teórica al concepto del joven problema. *APOSTA Revista de Ciencias Sociales*, 31, 1-17.
- Alvariñas, M., Fernández, M. A. y López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 113-122.
- Azofeifa, C. (2018). Comparación entre los motivos para la práctica de actividad física según el género y el tiempo de práctica en un grupo de estudiantes. *Revista MH Salud*, 14(2), 14-21. <https://doi.org/10.15359/mhs.14-2.1>
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, 307-337.
- Beets, M., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K. y Cardinal, B. (2015). Social support and youth physical activity: The role of provider and type. *Journal Health Behavior*, 30(3), 278-289.
- Balderrama-Ruedas, J., Díaz-Domínguez, P. y Gómez-Castillo, R. (2014). Actitudes hacia la actividad física y el deporte. *Revista Ra Ximhai*, 10(5), 338-352.
- Barbero, J. (2006). Deporte y cultura: de la modernidad a los discursos posmodernos del cuerpo. *Educación Física y Deporte*, 25(1), 69-93.
- Blández, J., Fernández, E. y Sierra, M. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Revista de Curriculum y Formación de Profesorado*, 11(2), 1-21.
- Bourdieu, P. (2015). Los tres estados del capital cultural. *Sociológica México*, 2(5).

- Camacho, M., Fernández E. y Rodríguez M. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3), 1-19.
- Castro, P. (2008). *Elaboración y validación de un cuestionario de hábitos alimentarios para pacientes con sobrepeso y obesidad*. Tesis inédita doctorado. Universidad de Coruña, España.
- Carcelén, M. y Martínez, P. (2008). Perspectiva temporal futura en adolescentes institucionalizados. *Revista de Psicología*, 16(2), 255-276.
- Cortés, J., Orozco, E., Gatica, G. y Cifuentes, E. (2016). Análisis de algunas barreras del ambiente construido para la actividad física en la ciudad de Cuernavaca, Morelos, México. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 48(2), 196-205.
- Chirivella, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1), 27-38.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 84(4), 325-328.
- Escobar, J. (2000). *Lo imaginario entre las Ciencias Sociales y la Historia*. Medellín: Colombia, Fondo Editorial Universidad EAFIT.
- García, J. y Fonseca, C. (2012). La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas. *MH Salud*, 9(2), 1-29.
- García, M. y Llopis, R. (2011). *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Ideal democrático y bienestar personal*. Madrid, España: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.
- García, M., Puig, N. y Lagardera, F. (2014). *Sociología del Deporte*. España: Alianza Editorial.
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MH Salud*, 3(1), 1-16.
- Geertz, C. (2003). *La Interpretación de las Culturas*. Barcelona: Gedisa.
- Giménez, G. (2005). *La Cultura como Identidad y la Identidad como Cultura*. Consejo Nacional de la Cultura y las Artes. México.
- González, D. (1999). Locus de control escolar en estudiantes universitarios: un análisis confirmatorio. *Revista Mexicana de Psicología*, 16(1), 74-56.
- González, D., Maytorena, M., y Fuentes, M. (2018). Locus de control y morosidad como predictores del ejercicio físico-deportivo en estudiantes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(2), 15-30.
- González, D., Maytorena, M., Lohr, F. y Carreño, E. (2006). Perspectiva temporal y morosidad académica en estudiantes universitarios, *Revista Colombiana de Psicología*, 15, 15-24.
- González, N. y Rivas, A. (2017). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(1), 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc-Graw Hill.
- Hormiga, C. (2014). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. *Revista Ciencia y Salud*, 13(2), 243-259.
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del Comportamiento*. 4a Ed. México: Mc Graw Hill.
- Kottak, C. (2011). *Antropología Cultural*. México: Mc-Graw Hill.
- López, V. (2017). *Imaginarios sociales de los directivos docentes sobre actividad física, educación física y cuerpo en la localidad 18 Rafael Uribe de Bogotá*. Tesis inédita de maestría en actividad física para la salud. Universidad Santo Tomas, Bogotá, Colombia.
- López, J., González, M. y Rodríguez, M. (2006). Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencia. *Medicina Interna de México*, 22(3), 189-196.
- Martín, I., Chirrosa, L., Reigal, R., Hernández, A., Juárez, R. y Guisado, R. (2015). Efectos de la actividad física sobre las funciones ejecutivas en una muestra de adolescentes. *Revista Anales de Psicología*, 31(3), 962-971.
- Martínez, R., Puig, A. y García, O. (2014). Perceived barriers to physical activity and related factors in spanish university students. *Open Journal of Preventive Medicine*, 4, 164-174.
- Mena-Bejarano, B. (2006). Análisis de experiencias en la promoción de actividad física. *Revista de Salud Pública*, 8(2), 42-56.
- Mollinedo, F., Trejo, P., Araujo, R. y Lugo, L. (2013). Índice de masa corporal, frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física. *Revista Educación Médica Superior*, 27(3), 189-199.
- Moscovici, S. (1968). *Psicología Social II. Pensamiento y vida social, psicología social y problemas sociales*. Barcelona: Paidós.
- Murcia, N. y Jaramillo, L. (2005). Imaginarios del joven colombiano ante la clase de educación física. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 3(2), 1-28.
- Palou, P., Vidal, J., Ponseti, X., Cantalops, J. y Borrás, P. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 393-398.
- Pavón, A. y Moreno, J. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica de actividad físico-deportiva: diferencia por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.
- Pintos, J. (2012). Inclusión-Exclusión los imaginarios sociales de un proceso de construcción social. *SEMATA, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 16, 17-52.
- Reynaga-Estrada, P., Arévalo, E., Verdesoto, A., Jiménez, I., Preciado, M. y Morales, J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Revista Retos*, 30, 203-206.
- Riveros, M., Hernández, H. y Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 10(1), 91-102.

- Sevil, J., Práxedes, A., Zaragoza, J. y del Villar, F. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física. *Revistas Científicas Javerianas*, 16(4), 3-21. <https://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.bppa>
- Shotter, J. (2001). *Realidades conversacionales. La Construcción de la Vida a través del Lenguaje*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Tamayo, M. (2003). *El Proceso de la Investigación Científica*. México: LIMUSA.
- Valera, L. y Paterna, C. (2016). Ideología de género en el alumnado de educación infantil. En: J. Castejón (Coord.), *Psicología y Educación: Presente y futuro*, (pp. 2627-2635). ACIPE: Asociación Científica de Psicología y Educación.
- Valles, M. (1999). *Técnicas Cualitativas de Investigación Social*. España: SÍNTESIS.
- Zimbardo, P. y Boyd, J. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.

## Anexo 1

## Imaginario en Actividad Física

María de los Ángeles Fuentes Vega, Virginia Romero Plana

Edad: \_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Carrera: \_\_\_\_\_ Semestre: \_\_\_\_\_ ¿Practica algún tipo de actividad física? \_\_\_\_ ¿cuál? \_\_\_\_\_ ¿Cuántas horas o días a la semana? \_\_\_\_\_

AF = Actividad física; EF= Ejercicio físico

**Instrucciones:** Este cuestionario pretende obtener información acerca de su percepción sobre la práctica de **AF** y/o **EF**, por favor lea atentamente cada una de las preguntas que se le presentan a continuación y responda honestamente cada una de ellas. *No deje ninguna pregunta sin responder.*

**Actividad física:** se define como todo movimiento corporal que es producido por los músculos esqueléticos y que genera un gasto de energía, es importante indicar que no debe confundirse la AF con el EF ya que este último es una subcategoría de la AF en donde dicha subcategoría es planeada, estructurada y repetitiva y tiene como fin un objetivo, ya sea el de mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico (OMS, 2016).

**Ejercicio físico:** se define como un componente de la actividad física en donde se presentan movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos que se realizan con o sin el fin de acondicionamiento físico” (Keysor, 2003:129).

1. Escriba 5 palabras a través de las cuales usted defina que es la **AF**.
2. ¿Qué significado le da a la práctica de **AF**?
3. ¿Considera que la práctica de **AF** genera consecuencias positivas o negativas en su salud?  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_  
¿Especifique cuáles?
4. ¿Es importante para usted combinar **AF** o **EF** con una buena alimentación?  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_  
¿Por qué?
5. En referencia a medidas antropométricas (peso, talla, cc, IMC), ¿cuál considera que sería la relación de éstas con la práctica de AF?  
Y ¿Por qué?
6. ¿Cree que el que usted practique o no **AF** depende de algo externo a usted?  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_  
¿Por qué?
7. ¿Cree usted que el practicar **AF** es responsabilidad de uno mismo?  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_  
¿Por qué?
8. ¿Cómo considera que será su calidad de vida (física y emocional) en el futuro si practica algún tipo de **AF** regularmente?  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_  
¿Por qué?

9. ¿Considera que su decisión de llevar a cabo algún tipo de **AF** o de no llevarla a cabo es influenciada por las personas y/o cosas a su alrededor?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué?

10. ¿Cuál cree que sea el motivo por el cual pospone realizar algún tipo de **AF**?

11. En caso de no ser físicamente activo(a) ¿piensa que debió practicar algún tipo de **AF** en el pasado para continuar practicándola en el presente?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué?

12. ¿Piensa que puede practicar **AF** aun y cuando se sienta cansado(a)?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué?

**Ansiedad:** “Es un mecanismo adaptativo natural que permite a la persona ponerse en alerta ante ciertos sucesos comprometidos” (Riveros, Hernández y Rivera, 2007: 95).

**Depresión:** es una alteración del tono del humor hacia formas de tristeza profunda, con reducción de la autoestima y necesidad de autocastigo (Galimberti, 2002).

13. ¿Usted practica **AF** cuando su estado de ánimo es deprimido(a)?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué?

14. ¿Usted practica **AF** cuando se siente ansioso(a)?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué?

15. ¿Practica **AF** durante el periodo de vacaciones?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué?

16. ¿Suele darle pereza practicar algún tipo de **AF** si no se siente motivado(a)?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué?

17. ¿Acostumbra interrumpir la **AF** cuando ésta es compleja o difícil?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué?

18. ¿Según usted que lo lleva a realizar algún tipo de **AF**?

19. ¿Ha modificado la percepción que tiene acerca de la **AF** o **EF** después de responder este cuestionario?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué?

¡Muchas gracias!

## Anexo 2

**Tabla 1.**  
*Consecuencias de la práctica de la AF*

Consecuencias	
Positivas	Negativas
Buena salud	Lesiones
Disminuye el estrés	Desgaste físico
Aspecto físico	Cansancio
Condición física	Estrés
Estar en forma	Enfermedades
Salud emocional	
Mejor estado cardiaco	
Más energía	

Fuente: elaboración propia

## Anexo 3

**Tabla 2.**  
*Beneficios de combinar la AF con el EF*

Categorías	
Cuerpo	Salud
Buen estado	Buena salud
Mejor estado físico	Bienestar físico
Bajar de peso	Más energía
Aumentar la masa muscular	
Quemar grasa	
Tener una bonita figura física	

Fuente: elaboración propia

## Anexo 4

**Tabla 3.**  
*Proyección futura de la calidad de vida (física y emocional)*

Categorías		
Salud	Estado de ánimo	Imagen corporal
Buena salud	Estar bien emocionalmente	Estar en forma
Buena condición	Contenta conmigo misma	Estar a gusto con mi cuerpo
Mejor salud	Buen estado de ánimo	Cambios buenos en mi cuerpo
Más energía	Estado de ánimo positivo	Tener un buen físico
Estar más activa		

Fuente: elaboración propia

## Anexo 5

**Tabla 4.**  
*Motivos para posponer la práctica de la AF*

Categorías				
Actitud	Tiempo	Estado físico	Otras actividades	Recursos
No tengo ganas	No me alcanza el tiempo	Me siento cansada	Porque tengo que ir a la escuela	Por falta de dinero
Por flojera	No tengo tiempo por otras actividades	Por agotamiento	Prefiero usar el celular	
Por pereza	Falta de tiempo	Por enfermedad	Prefiero ver televisión	
No me gusta practicar AF	Sin tiempo			
Por flojera más que nada				
Por desidia				

Fuente: elaboración propia

## Anexo 6

**Tabla 5.**  
*Motivos para realizar algún tipo de AF*

Motivos		
Salud	Cuerpo	Otros motivos
Para sacar el estrés	Tengo mucha energía acumulada	Por relajación
Bajar de peso	Mis ganas de usar un bikini	Limpieza
Mejorar la salud	Sentirme gordita	Por gusto nada más
		La necesidad de moverme
		Las personas cercanas a mí

Fuente: elaboración propia