



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"



Doctorado en Ciencias de la Educación

Línea de Investigación: Pedagogía Motriz y Ciencias Aplicadas a la Actividad Física

**IMAGINARIOS SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL
COLEGIO TIBABUYES UNIVERSAL FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU
INFLUENCIA EN LA SALUD**

**Tesis Doctoral presentada como requisito parcial para optar al Grado de
Doctor en Educación**

Autor: Cardozo González, Ferenc Miguel

Tutor: Pérez Hernández, Rafael

Rubio, septiembre de 202



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"
SECRETARÍA**

A C T A

Reunidos el día jueves, treinta de octubre de dos mil veinticinco, en la sede de la Subdirección de Investigación y Postgrado, del Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio," los Doctores: RAFAEL PÉREZ (TUTOR), XAVIER RAMÍREZ, BLANCA PEÑALOZA, ALIX MOLINA Y CHRISTIAN BAUTISTA, Cédulas de Identidad Números V.-9.148.229, V.-18.715.130, V.- 15.881.394, V.- 8.098.412 y V.-88.030.086, respectivamente, jurados designados en el Consejo Directivo N° 684, con fecha del 30 de julio de 2025, de conformidad con el Artículo 164 del Reglamento de Estudios de Postgrado Conducentes a Títulos Académicos, para evaluar la Tesis Doctoral Titulada: "IMAGINARIOS SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TIBABUYES UNIVERSAL FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD", presentado por el participante CARDOZO GONZÁLEZ FERENC MIGUEL, cédula de ciudadanía N° CC.-93.130.281 / pasaporte N° P.- BF639500, como requisito parcial para optar al título de *Doctor en Educación*, acuerdan, de conformidad con lo estipulado en los Artículos 177 y 178 del Reglamento de Estudios de Postgrado de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador el siguiente veredicto: **APROBADO**, en fe de lo cual firmamos.

DR. RAFAEL PÉREZ
C.I.N° V.- 9.148.229

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO
TUTOR

DR. XAVIER RAMÍREZ
C.I.N° V.- 18.715.130

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

DRA. BLANCA PEÑALOZA
C.I.N° V.- 15.881.394

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

DRA. ALIX MOLINA
C.I.N° V.- 8.098.412

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

DR. CHRISTIAN BAUTISTA
C.I.N° V.- 88.030.086

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA COLOMBIA

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	8
SECCIÓN I	12
EL PROBLEMA.....	12
Objetivos de la Investigación	20
Objetivo General:	20
Objetivos Específicos:	20
Justificación e Importancia de la Investigación	20
SECCIÓN II	28
MARCO REFERENCIAL	28
Antecedentes	28
Antecedentes internacionales:	28
Antecedentes Nacionales:	32
Bases Teóricas o referenciales.....	38
Contribución Esperada a la Teoría Educativa	38
Imaginarios Sociales	39
Actividad Física	43
Beneficios de la actividad física.....	45
Factores que influyen en el imaginario de la actividad física.....	46
La Salud	47
Teorías de la salud con relación a la actividad física	49
La actividad física y la promoción de hábitos saludables	50
Bases Legales	51

SECCIÓN III	8
MARCO METODOLÓGICO.....	8
Naturaleza de la Investigación	8
Dimensión epistemológica	14
Dimensión ontológica:.....	15
Descripción del Escenario	16
Actores de la Investigación	20
Criterios de inclusión:	20
Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información	21
La Entrevista semiestructurada:	21
Características de la Entrevista:.....	22
Procedimientos para el análisis de la información	23
La validación a través de la triangulación	25
Análisis e interpretación por parte del entrevistador aplicando la triangulación.	26
SECCIÓN IV.....	26
LOS HALLAZGOS.....	27
Categoría 1: Actividad física	28
Subcategoría 1.1: Concepto de la actividad física.....	28
Subcategoría 1.2: Prácticas Activas de los Estudiantes.....	29
Subcategoría 1.3: Experiencias vividas en actividad física.....	38
Subcategoría 1.4: Factores que influyen en el imaginario de los estudiantes	41
Categoría 2: Influencia de la Actividad física en la salud	47
Subcategoría 2.1: Beneficios de la actividad física en la salud.....	47
Subcategoría 2.2: Hábitos saludables que genera la actividad física	51

Unidades temáticas emergentes.....	53
1. Conceptualizaciones de la actividad física: entre la técnica y la cotidianeidad.....	54
SECCIÓN V.....	57
TEORIZACION.....	57
Teorización y Aproximación conceptual.....	57
Aproximación teórica sobre los imaginarios en actividad física y su influencia en la salud, de los estudiantes de bachillerato del Colegio Tibabuyes.....	58
1. Imaginarios Sociales y Actividad Física.....	58
Conceptualización de la actividad física.....	59
2. Construcción teórica-Interpretativa Propuesto.....	60
3. Implicaciones Educativas.....	61
4. Proyección Investigativa.....	61
Ruta analítica: de la transcripción a la teorización.....	62
Las categorías: paisaje y sub-vegetación de sentido.....	62
Interpretación integradora: sentidos, tensiones y confabulaciones culturales.....	62
Hallazgos principales para las temáticas emergentes.....	63
Disonancia conocimiento-práctica: alto reconocimiento de beneficios; baja traducción en hábitos sostenidos.....	63
A modo de apertura: los imaginarios como agentes formativos.....	63
Constructo interpretativo: Fusión Corpórea–Imaginal.....	64
Fase propositiva.....	65
Postulados teóricos (proposiciones heurísticas).....	65
Agenda investigativa: rutas que se abren.....	66
Cierre teórico-narrativo.....	66

REFLEXIONES FINALES	67
Recomendaciones	68
1. A nivel institucional (Colegio Tibabuyes Universal)	68
2. A nivel comunitario	69
3. A nivel de política pública	69
4. A nivel investigativo	69
Propuesta de implementación.....	70
REFERENCIAS	71
ANEXO A-1	77
Formato de Consentimiento informado	77
ANEXO A-2	78
ANEXO A-3	82
Constancia de Comité de Ética	82

LISTA DE TABLAS

	p.p.
Tabla 1. Matriz Categorical	50
Tabla 2. Matriz para construcción de instrumentos	52
Tabla 3. Informantes clave Sede A-B y C	58
Tabla 4. Codificación de los informantes clave	59
Tabla 5. Categorías y subcategorías a ser analizadas	75
Tabla 6. Unidades temáticas emergentes	109
Tabla 7. Resumen plan de acción	118

LISTA DE FIGURAS

	p.p.
Figura 1. Ubicación del Colegio Tibabuyes Universal (I.E.D.)	54
Figura 2. SEDE A. Colegio Tibabuyes Universal I.E.D.	55
Figura 3. SEDE B. Colegio Tibabuyes Universal (I.E.D.)	56
Figura 4. SEDE C. Colegio Tibabuyes Universal (I.E.D.)	57
Figura 5. Etapas del análisis de la información	64



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”



Doctorado en Ciencias de la Educación

Línea de Investigación: Pedagogía Motriz y Ciencias Aplicadas a la Actividad Física

IMAGINARIOS SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TIBABUYES UNIVERSAL FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD

Tesis Doctoral presentada como requisito parcial para optar al Grado de Doctor en Educación

Autor: Cardozo, Ferenc Miguel

Tutor: Pérez Hernández, Rafael

Fecha: septiembre, 2025

RESUMEN

La tesis doctoral que se presenta tiene como propósito, generar teorías sobre los imaginarios sociales de los estudiantes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal, frente a la actividad física y la influencia en su salud, interpretando los aspectos que intervienen en la vida diaria, aportando lineamientos teóricos en contribución a la construcción de conocimiento sobre aspectos que resaltan en esta temática, y de qué manera el ser humano se beneficia con la práctica diaria de actividades físicas. El Colegio Tibabuyes Universal fue el escenario de esta investigación, el mismo, se encuentra ubicado en la localidad de Suba, Bogotá. Los participantes están conformados por once estudiantes de bachillerato entre los grados noveno, décimo y undécimo de las dos jornadas, quienes para esta investigación serán los informantes clave. La técnica de recopilación de información aplicada fue la entrevista en profundidad, con su instrumento la “entrevista Semiestructurada”. Su enfoque cualitativo permitió adaptaciones a una metodología fenomenológica, por cuanto se asume el paradigma interpretativo bajo una concepción fenomenológica-hermenéutica según el autor Gadamer. El análisis de los datos permitió interpretar sus percepciones, vivencias, experiencias, conceptos y nociones, lo cual resultó fundamental en la identificación de los factores que influyen en las prácticas de actividades físicas y cómo los estudiantes son beneficiados en su salud; todo ello siguiendo los pasos que sugiere el círculo hermenéutico, generándose un proceso de análisis categorial hasta llegar a la aproximación teórica final.

Descriptor: Imaginarios sociales, actividad física, salud, aproximación teórica.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación involucra a los estudiantes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal, institución educativa de carácter público en la localidad de Suba, en la ciudad de Bogotá, buscando interpretar percepciones para generar conocimiento sobre las maneras de ejercitar el cuerpo; sin embargo, pocos son los estudios directamente relacionados con esta temática que se han adelantado por otros investigadores en el contexto educativo, en tanto, es innegable que existen muy pocas tesis a nivel doctoral que se refieran a este tema y que puedan resultar en aportes a las posibles soluciones de las problemáticas presentadas en las instituciones educativas de Colombia, debido a las afectaciones que presentan los estudiantes desde los niveles de educación primaria hasta media técnica por la falta de ejercicios guiados o por la realización de deportes extracurriculares.

De esta manera, se hace relevante investigar sobre el tema de los efectos que tiene el realizar actividades físicas que rompan con el sedentarismo como medio en la prevención de enfermedades crónicas optimizando la salud física, mental, emocional y del desarrollo integral de los educandos. Además de ser un pilar fundamental en el bienestar integral de las personas, contribuyendo a la mitigación de problemas de salud evidenciados según autores como la Organización Mundial de la Salud (2025), de tipo cardiovascular como la obesidad, la hipertensión, la diabetes, el cáncer y otras enfermedades que están en aumento y que han permeado a las instituciones educativas. Esta organización indica:

Resaltando que la obesidad puede provocar un aumento del riesgo de diabetes de tipo 2 y cardiopatías, puede afectar la salud ósea y la reproducción y aumenta el riesgo de que aparezcan determinados tipos de cáncer. La obesidad influye en aspectos de la calidad de vida como el sueño o el movimiento. (OMS, 2025, Obesidad y sobrepeso, p.02). Teniendo en cuenta que la actividad física se puede definir como la realización de todo movimiento que implique una contracción muscular y que genere un gasto energético, aumentando la activación del metabolismo en las personas; (Sánchez

Bañuelos, 1996). Lo cual indica que no necesariamente la práctica de actividades deportivas, entrenamientos específicos o rutinas de ejercicios planificados, son sinónimo de Actividad Física y salud; estos son muy importantes y a ello se le debe apuntar, pero hay que aclarar que, con el simple hecho de combatir el sedentarismo, promoviendo el movimiento en diferentes actividades cotidianas, el ser humano, en este caso los estudiantes de bachillerato, benefician su salud de una manera directa y espontánea.

También se debe resaltar la relevancia que tienen los educadores físicos, frente a que ellos conozcan los imaginarios y representaciones de los educandos de cara a la Actividad Física, buscando determinar cuáles son las necesidades, inquietudes, propósitos y convicciones que tienen sus educandos frente a estas prácticas y de esta manera poder fortalecer el currículo, los programas de educación física y sus clases cotidianas, para promover la salud general y la construcción de una identidad en los estudiantes. En concordancia a lo anterior es importante destacar que el movimiento es la base para generar gasto calórico y por ende mejoras en el metabolismo y funcionamiento de todos los sistemas corporales, para ello, Bassett y Howley (2000), establecen que:

La energía consumida durante el ejercicio físico se deriva principalmente del metabolismo de los nutrientes almacenados en el cuerpo, y este gasto energético varía en función del rigor, frecuencia y el tipo de tarea realizada, lo que resalta la relevancia en ejercitarse incide en la regulación del peso corporal y la salud metabólica. (p. 32).

En tal sentido se puede inferir que el gasto calórico generado por la cantidad de movimiento que realizan las personas, determina el equilibrio energético entre el consumo de alimentos y la actividad física realizada durante el día; posibilitando la regulación del peso corporal, el excelente funcionamiento del sistema circulatorio, respiratorio y nervioso, para obtener una salud metabólica en general. De esta forma también se favorece el metabolismo basal, porque el cuerpo humano cuando se encuentra en reposo, sigue manteniendo el consumo de calorías que fueron estimuladas por las actividades de tipo físico realizadas durante el día.

Lo anterior muestra con claridad que las prácticas cotidianas del ser humano generan gasto calórico y por ende pueden contribuir al equilibrio energético, sin embargo estas no son suficientes frente a las necesidades de desarrollo corporal que necesitan algunas personas; como es el caso de los estudiantes del colegio Tibabuyes, en lo cual de acuerdo a mi experiencia de más de quince años como docente de educación física de bachillerato de la institución, se ha podido observar en una gran parte de la población en estudio que únicamente se activan físicamente durante sus movimientos cotidianos y durante las clases de educación física, notándose una baja participación en las escuelas de formación deportiva, gimnasios o prácticas de entrenamientos específicos por su cuenta.

Esto genera una gran problemática de cara a la sensibilización que debe existir en los estudiantes respecto a las bondades de movilizar el cuerpo y cómo esto mejora su salud no únicamente corporal, sino también mental y emocional. Estos aspectos contienen los argumentos suficientes para realizar una investigación que pueda generar soluciones a estas problemáticas, posibilitando que estos educandos puedan expresar diferentes vivencias, conceptos, emociones, percepciones, miedos, etc., que les genera ejecutar diferentes tareas movilizando el cuerpo; y a través de esto poder interpretar estas concepciones y experiencias que le aportaran a la construcción de teorías científicas que aclaren muchas dudas frente a esta temática. De igual manera con los hallazgos que resulten de esta investigación, se pueden establecer teorías que aporten al conocimiento científico frente a esta temática y también poder fomentar programas académicos que favorezcan la práctica de ejercicios físicos para todos los educandos y la comunidad educativa.

Por consiguiente, este estudio en su fase de intención investigativa, se estructura en cinco secciones secuenciales en donde se destaca la sección I, describiendo el planteamiento del problema, los objetivos y la justificación e importancia de la investigación representando por qué y para que del estudio emprendido. La sección II, como marco referencial en donde confluyen los aspectos de carácter teórico que

fundamentan la investigación, entre ello se señalan algunos antecedentes como estudios previos en relación al objeto de estudio, las corrientes teóricas que fundamentan epistémicamente lo abordado en la investigación y el sustento de carácter legal, y una sección III correspondiente al marco metodológico en donde se especifica la ruta a seguir por el investigador hacia el conocimiento con base en lo científico, resaltando la naturaleza de la investigación, la descripción del escenario, los sujetos como unidad de análisis y las técnicas y procedimientos empleados para recolectar y analizar la información.

Seguidamente se presenta la sección IV en donde se realiza un amplio análisis e interpretación de los hallazgos que parten de las respectivas categorías y sub categorías, allí el investigador asume una postura analítica, reflexiva e interpretativa para lograr dar cumplimiento a los objetivos planteados para que en la sección V se señale la respectiva teorización en donde queda reflejado el conocimiento que emergió del estudio emprendido; se agregan además las reflexiones finales por parte del investigador.

SECCIÓN I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

El siguiente apartado integra la problemática encontrada, su aproximación a la realidad de la misma, así como también se hace mención a los objetivos general y específicos, además se plantea la justificación e importancia de la investigación desde diferentes perspectivas, académica, profesional, personal, social, entre otros enfoques como el metodológico y teórico.

Abordaje de la realidad

La práctica de la actividad física es importante en la vida humana, determinante en el desarrollo de todos los aspectos físico, psicológico y social, y en general en la conservación de la salud. En la situación particular de los estudiantes de secundaria, se hace de vital importancia poder interpretar cada una de sus representaciones sociales articuladas con la incidencia en la salud, argumentando la potestad que le concede la ley general de educación en Colombia, la cual reglamenta la educación física como un área fundamental del pensum académico, y además de esto a través de todas sus vivencias diarias frente al movimiento en general. Altuve (2004), manifiesta que:

El movimiento es intrínseco al ser humano. Existe una dimensión fisiológica y biomecánica del movimiento y una dimensión propiamente cultural que abarca los significados y sentidos involucrados en la vida motriz cotidiana de una sociedad, en un momento determinado de su historia. Lo fisiológico y lo biomecánico son una constante histórica, más o menos semejante. Su especificidad a través del tiempo y en

las distintas culturas está determinada por el significado, sentido y valor social asignado a cada función fisiológica y biomecánica en un momento histórico concreto. Lo cultural, entendido como esa gama de significados, sentidos y valores que la sociedad le otorga al movimiento en un período determinado, impregna, recorre y matiza lo fisiológico y biomecánico. La forma de moverse en la cotidianidad y el significado de ese movimiento, fotografía fielmente –en buena medida– la esencia del funcionamiento de una sociedad en una fase de su desarrollo histórico. (p.2)

En este sentido se puede inferir que el movimiento es un aspecto esencial del ser humano, el cual está determinado por las dimensiones, fisiológica, biomecánica y cultural, las cuales impactan directamente los comportamientos individuales y sociales del individuo. La realidad social de los estudiantes del Colegio Tibabuyes está enmarcada por diferentes problemáticas en su diario vivir, su situación socio económica, en la cual la mayoría de las familias sobreviven, acompañadas de los problemas sociales que traen los alrededores y el contexto, y sumándole también la falta de apoyo de los entes gubernamentales en la promoción de programas y actividades que ocupen el tiempo libre de los jóvenes en prácticas deportivas y recreativas; han permitido que la calidad de actividad física y movimiento de los educandos, no sea el adecuado para sus periodos de crecimiento y maduración. La OMS (2025) indica al respecto:

Se generaron curvas y tablas de percentiles y puntuaciones z que abarcan desde el percentil 1 hasta el 99, y desde la desviación estándar (DE) de -3 a +3. El conjunto completo de historias clínicas y tablas, desglosadas por sexo y edad (años y meses), valores de percentiles y puntuaciones z, e información relacionada (p. ej., valores LMS), se encuentra disponible en el sitio web de la OMS (<http://www.who.int/growthref/>). En las figuras se presentan comparaciones específicas por sexo de la referencia NCHS/OMS de 1977 y las curvas recientemente reconstruidas para la altura para la edad, el peso para la edad y el IMC para la edad, respectivamente. (p.04)

Desde el deber ser las diferentes prácticas de actividad física que llevan los estudiantes de bachillerato, corresponderían a sus necesidades de formación integral, a su desarrollo físico y emocional, como también a la relación directa que existe con su salud, previniendo las distintas enfermedades crónicas no transmisibles que pueden afectar a esta población. Además de esto se podría generar una mayor intensidad horaria en las clases de educación física, facilitando la comprensión y la sensibilización frente a la importancia que la actividad física tiene en sus vidas y los beneficios que esta genera en la salud.

Ahora bien, relacionando la influencia que la actividad física tiene en la salud de las personas, también es importante destacar que no siempre estas prácticas son sinónimo de salud y bienestar; puesto que en muchas ocasiones ejercicios mal ejecutados, cargas físicas inadecuadas, y en general excesos en la realización del ejercicio físico, afectan de una, manera negativa la salud de las personas causando lesiones o enfermedades que influirán en los diferentes aspectos de su vida cotidiana. Según Garrett (2014) *“La realización de ejercicios sin una adecuada planificación, técnica o supervisión aumenta el riesgo de lesiones, como distensiones musculares, esguinces o fracturas, además de generar sobrecarga en articulaciones y tejidos blandos”* (p.21). Aspecto que corrobora la importancia de que la práctica de la actividad física debe corresponder a una necesidad del ser humano en cuanto a su desarrollo o sostenimiento físico, y por ende debe ser planificado y orientado al mejoramiento de salud.

Lo anterior permite contrastar lo ideal, con la realidad del contexto social en que se desempeñan los educandos, destacando la importancia de llevar a cabo una investigación que tenga en cuenta dichas representaciones sociales frente a los temas de actividad física y salud, relacionando todo esto con las diferentes necesidades, intereses y experiencias que ellos tengan y que le puedan aportar a la construcción del conocimiento y a su vez a la solución de los diferentes problemas presentados en los contextos educativos con la vida saludable de los jóvenes.

Por otra parte, Gardner (2001) muestra la relevancia de la inteligencia Cinesésico-Corporal que le permite a los niños y jóvenes a través de las diferentes posibilidades de movimiento, desarrollar su capacidad psicomotriz y por ende contribuir a la prevención de enfermedades. Lo cual permite deducir que dentro de las inteligencias múltiples se destaca el movimiento corporal, que les ayuda a los niños y jóvenes explorar sus habilidades físicas, encaminándolas hacia el enriquecimiento motor e intelectual, además de mejorar sus habilidades comunicativas y sociales las cuales son importantes en el desarrollo individual, formación de la autonomía y la interacción social.

Con base en lo anterior se puede inferir que los estudiantes de bachillerato del Colegio Tibabuyes presentan grandes dificultades practicando ejercicios físicos diariamente, pues en la institución solo tienen 2 horas de la clase de educación física, las cuales no son insuficientes para satisfacer necesidades propias en la ejecución de movimientos que generen gasto calórico. A esto se le suma también que no existen programas extracurriculares de deporte y recreación en los cuales ellos ocupen sus horas libres en tareas que contribuyan a su formación física e integral y de esta manera puedan mejorar su salud. Estos aspectos han permitido que no haya un grado de conciencia en los educandos frente a la importancia de realizar ejercicios físicos de forma permanente, beneficiando la salud física, mental y emocional.

En efecto, interpretar los imaginarios sociales de los educandos frente a ejercitarse físicamente y la influencia sobre su salud, mostrará el camino para identificar la cotidianidad social donde ellos se desenvuelven y desempeñan, así como también las diferentes prácticas en su vida cotidiana, y de esta manera incidir de forma directa en sus expectativas e inquietudes, las cuales podrán generar nuevas experiencias que posibiliten la sensibilización frente a estas actividades y la forma en la cual ellos se puedan beneficiar directamente en aspectos de su salud en general.

Relacionando lo anterior con el objeto de estudio, se argumenta un pronunciamiento de la Organización mundial de la salud (OMS), la cual insta a la juventud a realizar un promedio de una hora de tarea física moderada diariamente, beneficiando así su estado físico y mental, manteniendo un peso saludable, mejorando su estado de ánimo y evitando futuras enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, la diabetes y las cardiovasculares. Esta recomendación incentiva a que los educandos aprovechen el tiempo libre que les quede de sus actividades académicas, para ejecutar tareas físicas diarias, lo cual contempla el mejoramiento de todas sus funciones cardiovasculares y mentales.

También se destaca que el sedentarismo y la obesidad son problemáticas de salud pública, que vienen afectando a la población de Colombia; esto se debe a la falta de políticas públicas que trabajen sobre la prevención y la promoción de enfermedades producidas por estos comportamientos. Según la OMS (2021) *“La obesidad es el resultado de un desequilibrio energético entre las calorías adquiridas y las calorías gastadas”* (p. 13). Lo cual permite observar la necesidad de educar y concienciar a las personas y en especial nuestros estudiantes sobre la importancia de ejercitarse diariamente, para evitar padecer de enfermedades como la obesidad, la cual actualmente ha permeado la población colombiana y a los niños y jóvenes de los planteles educativos.

Lo anterior muestra con claridad como las personas que son sedentarias, pueden ser afectadas directamente por este tipo de enfermedades cardiovasculares y por lo cual ellas deben ser conscientes de lo saludables que sería su vida al practicar ejercicios. Frente a los adolescentes como estudiantes de bachillerato se convierte en un aspecto de mayor vitalidad, teniendo en cuenta que son personas que aún se encuentran en periodo de formación tanto física como neuronal; lo cual es importante destacar en la sensibilización y culturización que ellos deben tener frente a esta temática y las aspiraciones de su vida futura.

También es importante relacionar el aporte que le brinda las clases de educación física como parte integradora de su formación y conservación de su salud a corto y largo plazo; ésta pasa a ser el centro en la adquisición de hábitos saludables en los niños y en los jóvenes. Las diferentes prácticas que se llevan a cabo y que son orientadas por un docente especializado en la materia, permiten el desarrollo de las diferentes aptitudes físicas y coordinativas para educandos, brindándoles una posibilidad para adquirir habilidad psicomotriz adecuada, que sea acorde con su edad y su grado de maduración y crecimiento; y a la vez contribuir en previniendo cardiovasculares como la diabetes tipo 2 y todas las relacionadas al corazón.

En tal sentido, el rol del docente de educación física desempeña un factor muy importante en poderle brindar y facilitar a los estudiantes herramientas y ambientes que promuevan la creación de hábitos saludables, aportando a crear una mayor conciencia por parte de los jóvenes hacia la importancia de las prácticas de actividad física y el beneficio que esto conlleva en la salud. La educación física funciona como eje central para la conservación de la salud, en beneficio de los educandos, debe ser orientada por un docente que tenga los conocimientos necesarios en el tema, que promueva las prácticas de actividad física buscando crear hábitos saludables y contribuyendo a formar jóvenes sanos y capaces de asumir los retos de su vida académica y cotidiana.

En efecto como se manifestó anteriormente, de acuerdo a la experiencia como docente de educación física en bachillerato, se han observado algunas falencias y necesidades de carácter motriz donde se presume que algunos estudiantes de educación media, donde el desinterés por los deportes es un riesgo latente; y que además factores como el uso del celular y elementos tecnológicos, ocupan gran parte de su tiempo libre, desfavoreciendo la motivación por la práctica de ejercicio físico o movimiento en general; lo cual incide directamente en su formación integral, en su desarrollo físico y en la adquisición de enfermedades crónicas no transmisibles, que afectaran su vida cotidiana, académica y social, como lo manifiesta Castro, et al. (2017).

Los estudiantes de bachillerato se encuentran en una etapa crucial de su vida como es la adolescencia, durante este proceso se enfrentan a diferentes cambios de tipo físico, hormonal, sexual y psicológicos, los cuales son determinantes en la formación de su personalidad y su identidad. Uno de los aspectos más importantes en su desarrollo integral es la actividad física, la cual en muchas situaciones no es prioritaria en la cotidianidad de los jóvenes y sus familias; según la Organización Mundial de la Salud (2020) plantea que “más del 80% de los adolescentes no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física, lo que plantea serias inquietudes sobre sus implicaciones en la salud física y mental”.

En este sentido, se puede inferir que las prácticas de actividad física que llevan los estudiantes de bachillerato, en este caso del Colegio Tibabuyes, no corresponden a las necesidades que ellos tienen en cuanto a su formación integral, pues el común denominador está demarcado por el sedentarismo y las percepciones erróneas sobre los beneficios que trae el ejercicio físico. La presencia a temprana edad de enfermedades crónicas no transmisibles, también es un elemento muy importante a considerar dentro de las políticas de salud pública que los entes gubernamentales y las instituciones educativas se deben plantear y buscar las diferentes soluciones de cara a los problemas que enfrentan los educandos en temas de actividad física y salud.

Por otro lado, García, et al. (2019), hace referencia a que *“muchas instituciones educativas no cuentan con los recursos necesarios para fomentar la actividad física, lo que genera una cultura de sedentarismo entre los jóvenes”* (p.47). Factor esencial a tener en cuenta puesto que muchos colegios, entre ellos Tibabuyes Universal, no cuentan con los escenarios adecuados ni los recursos necesarios para las clases de educación física, ni para que los estudiantes realicen prácticas deportivas en sus espacios de tiempo libre. Lo anterior sumado a la poca cultura en las familias de dichos jóvenes en atención a los ejercicios físicos y su práctica diaria en la prevención de enfermedades cardiovasculares, permiten analizar detalladamente esta situación como una gran problemática presentada a nivel de los colegios públicos y en especial del colegio en mención de la investigación.

De acuerdo con estos elementos, se plantea una investigación que permita aportar a la teorización y conocimiento basada en los imaginarios sociales que tienen los estudiantes de bachillerato, frente a la actividad física y la influencia que esta tiene en la salud. Y que estas representaciones se conviertan en conocimientos claros para ellos en su transformación culturización física y psicológica. Esta investigación abre camino a la transformación del currículo buscando la transversalidad entre el área de la educación física con las demás áreas del conocimiento.

En virtud de lo antes descrito, se puntualiza la siguiente interrogante de investigación: ¿Cuáles son los imaginarios sociales que tienen los estudiantes de Bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal, frente a la importancia de la actividad física y su influencia en la salud? Esto conlleva a resolver también las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son las experiencias, vivencias, nociones, representaciones y conceptos que tienen los estudiantes sobre las prácticas de actividad física, en los diferentes contextos? ¿Qué aspectos culturales permiten interpretar los elementos que intervienen de una manera u otra a los estudiantes de educación media, en la realización de actividad física y cómo influye en su salud? ¿Qué aporte le brinda el conocer los imaginarios sociales en actividad física y salud que tienen los estudiantes del colegio Tibabuyes Universal?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General:

Generar aproximaciones teóricas sobre los imaginarios sociales de los estudiantes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal, frente a la actividad física y la influencia en su salud.

Objetivos Específicos:

Develar las representaciones, percepciones, nociones, experiencias y actitudes de los estudiantes de educación media del colegio Tibabuyes Universal, en cuanto a las prácticas de actividad física en su vida cotidiana.

Interpretar los aspectos que intervienen de una manera u otra a los estudiantes de educación media, en la realización de prácticas de actividad física y como se beneficia su salud.

Teorizar sobre los imaginarios sociales de los estudiantes de educación media del Colegio Tibabuyes Universal, frente a la importancia de realizar actividad física y producir un beneficio en su salud.

Justificación e Importancia de la Investigación

La presente investigación se instituye como un ejercicio epistémico que busca problematizar las prácticas y significaciones de la actividad física en la vida de los estudiantes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal, con el propósito de desentrañar los imaginarios sociales que configuran su relación con el movimiento, la salud y el bienestar integral. El abordaje se sustenta en el paradigma fenomenológico-interpretativo, el cual asume que la realidad es una construcción intersubjetiva mediada

por las experiencias vividas y por los significados que los actores sociales otorgan a sus prácticas cotidianas. En coherencia con el círculo hermenéutico gadameriano, se parte de la premisa de que la comprensión no es un acto estático, sino un proceso dialéctico que articula la pre-comprensión del investigador, los relatos de los participantes y el contexto socio-histórico que los enmarca, generando una espiral de sentido que enriquece el conocimiento.

Desde una perspectiva teórico-académica, la práctica física se constituye en un aspecto de vital importancia en la comprensión de los imaginarios sociales que tienen nuestros educandos, en sus diferentes experiencias y vivencias. Además, se hace necesario dar un vuelco a los lineamientos y directrices que durante mucho tiempo se han venido presentando en las instituciones educativas, frente al papel importante del movimiento físico y como área del conocimiento en la educación, quienes no la resaltan como un factor incidente en la formación integral del estudiante, sino que se ha convertido en un aspecto irrelevante y de muy poca atención, la clase de educación física debería llevarse a cabo mínimo en una intensidad de tres horas semanales, donde los estudiantes tengan la posibilidad de además de realizar ejercicio físico, puedan adquirir conocimientos y experiencias que contribuyan a su formación y que les generen conciencia frente al mejoramiento de su salud a temprana edad.

Tal y como se menciona anteriormente, desde el horizonte académico, esta investigación se constituye en un aporte a la producción de conocimiento sobre la educación física escolar, desplazando el foco de análisis desde la mera descripción de rutinas hacia la interpretación profunda de los imaginarios que subyacen a las prácticas motrices de los adolescentes. Esta apuesta epistémica permite teorizar las representaciones sociales que los estudiantes han construido en torno a la actividad física, integrando dimensiones fisiológicas, culturales y psicosociales, tal como lo plantea Altuve (2004) se busca así fortalecer la articulación entre la teoría pedagógica y la praxis educativa, nutriendo el debate académico en torno a la transversalidad curricular y la formación para la salud.

Según Durkheim (1912) *“las creencias y prácticas colectivas forman la base de la cohesión social y los símbolos y rituales crean un sentido de comunidad”* (p.22). Lo cual se asocia directamente con el objeto de estudio y la forma en que estas representaciones de los estudiantes se dan a partir de las diferentes prácticas diarias con sus grupos sociales y su entorno, como también las diferentes interacciones entre ellos que permiten la construcción de identidades colectivas y creencias compartidas. Esto implica que, al estudiar los imaginarios de los estudiantes, es necesario considerar no solo los símbolos y rituales, sino también las dinámicas sociales que los sustentan y las experiencias que los moldean, todo esto posee un aporte muy importante en la interpretación y posterior construcción de teorías del conocimiento que le aporten a esta temática.

Metodológicamente, la elección de un enfoque cualitativo se justifica en tanto que posibilita una aproximación comprensiva y holística de la realidad estudiada. No se pretende cuantificar la actividad física, sino interpretar el entramado de sentidos que los estudiantes tejen en torno a ella. La hermenéutica gadameriana habilita un diálogo constante entre el investigador y el fenómeno investigado, promoviendo una comprensión situada y contextualizada. Este diseño metodológico se erige como vía privilegiada para reconstruir las narrativas de los educandos y transformar dichas narrativas en teorías sustantivas que expliquen su relación con la salud y el movimiento.

Desde este aspecto los imaginarios sociales facilitan la comprensión de diferentes situaciones y experiencias enmarcadas en el contexto. Según Denzin y Lincoln (2011), *“los enfoques cualitativos permiten explorar en profundidad las experiencias y los significados que los individuos atribuyen a sus prácticas sociales”*, desde esta perspectiva el estudio se centra en la interpretación de estas representaciones, en busca de la construcción de teorías que estén basadas en el objeto de estudio y las experiencias de los estudiantes. De igual manera el enfoque interpretativo será fundamental en este estudio, ya que se busca entender cómo los imaginarios sociales construyen realidades sobre la actividad física y cómo estos impactan en las decisiones

relacionadas con su salud, aportando elementos sociales, culturales y pedagógicos que definen los diferentes entornos de los estudiantes.

Es importante agregar que el estudio investigativo pasará a formar parte del Núcleo de investigación Educación en movimiento, específicamente a la Línea Pedagogía Motriz y Ciencias Aplicadas a la Actividad Física, perteneciente al Instituto Pedagógico Rural Gervasio Rubio, de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, aportando nuevos conocimientos que contribuyan a fortalecer los previamente establecidos en relación a tan importante objeto de estudio

Por lo tanto, se hace necesario mencionar autores que manifiesten conceptos distintos de la actividad física, para poder establecer relaciones entre el objeto de estudio y los estudiantes involucrados en la investigación. Al respecto de Caspersen et al. (1985), asegura que *“La actividad física es cualquier actividad que involucra movimiento corporal y que es realizada por los músculos esqueléticos”* (p. 100). Claramente el autor manifiesta que no necesariamente el ejercicio físico planificado, se relaciona con Actividad Física, sino que cualquier movimiento generado por los músculos produce gasto calórico en las personas; sin embargo, en la edad y capacidad que se encuentran la mayoría de los estudiantes del bachillerato, se recomienda que se realice de una forma planificada y a una mayor intensidad, buscando obtener mejores resultados.

Desde el punto de vista profesional, esta investigación pretende aportar herramientas conceptuales y pedagógicas para que los docentes de educación física puedan diseñar estrategias de enseñanza que superen el enfoque meramente recreativo o deportivo, orientando sus prácticas hacia la formación de hábitos saludables, el empoderamiento del autocuidado y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. El conocimiento generado permitirá enriquecer los planes de área y proyectos pedagógicos institucionales, dotando a los educadores de recursos para motivar a los estudiantes y promover una cultura escolar activa y consciente.

Realizar una investigación que, mediante la interpretación de estos imaginarios, de los estudiantes, resulta en un reto institucional; el cual permitirá, conocer diferentes aspectos teóricos que apunten al conocimiento que ellos tienen sobre este tema y el lugar que ocupan en su cotidianidad, en sus prácticas académicas y de igual manera la forma en que dicha actividad física se relaciona directamente con el mejoramiento de muchos aspectos de su vida social, incluyendo la salud. Además de permitir que estos resultados tengan el impacto necesario, inicialmente en la institución educativa y posteriormente en los entes que rigen la educación en Colombia, garantizando en niños y adolescentes del país las condiciones necesarias para la realización de la actividad física diaria.

Desde el punto de vista profesional, esta investigación pretende aportar herramientas conceptuales y pedagógicas para que los docentes de educación física puedan diseñar estrategias de enseñanza que superen el enfoque meramente recreativo o deportivo, orientando sus prácticas hacia la formación de hábitos saludables, el empoderamiento del autocuidado y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. El conocimiento generado permitirá enriquecer los planes de área y proyectos pedagógicos institucionales, dotando a los educadores de recursos para motivar a los estudiantes y promover una cultura escolar activa y consciente.

En el plano personal, esta investigación responde a una convicción ética y pedagógica del investigador respecto a la necesidad de dignificar el lugar de la educación física en el currículo escolar. Como docente e investigador, se asume la responsabilidad de comprender las vivencias de los estudiantes para traducirlas en propuestas de mejora que beneficien su desarrollo integral. Esta reflexión autobiográfica se integra al proceso hermenéutico, reconociendo que toda comprensión está mediada por la historicidad y por las experiencias previas del investigador, complementando los argumentos interpretativos de acuerdo a la propia experiencia o conocimientos previos sobre el tema en cuestión.

En lo práctico social, una cotidianidad activa, favorece la activación del metabolismo y el gasto calórico en las personas. Relativo a estudiantes de educación media del colegio Tibabuyes, sucede que por la cercanía de la institución a sus casas, y por no dedicarse en las horas libre a alguna actividad deportiva o física, se encuentra que la mayoría de los casos solo se ejercitan físicamente cuando asisten a la clase de Educación Física, así que son pocos desplazamientos que realizan, estos factores no permiten combatir el sedentarismo, puesto que la calidad y la cantidad de movimiento que ejercen los educandos durante el día es mínima con relación a sus capacidades físicas.

A esto también se le atribuye la situación económica en la que viven sus familias y motivo por el cual muchos de los jóvenes no pueden acceder a escuelas deportivas ni gimnasios de ejercicio físico. El aporte social de este estudio radica en que propicia una transformación de las prácticas comunitarias en torno al ejercicio físico y la salud. Al visibilizar los imaginarios de los estudiantes, se generan insumos para sensibilizar a las familias y a las instituciones educativas sobre la importancia de favorecer entornos que promuevan el movimiento y el juego. Ello coadyuva a mitigar los efectos del sedentarismo, la obesidad infantil y el aumento de patologías metabólicas en la población adolescente, problemas que hoy constituyen una alerta de salud pública según la OMS (2025).

Por otro lado, autores como Anderson y Dill (2000) plantean que el uso inadecuado de la tecnología especialmente en videojuegos, ha influido ostensiblemente en la poca práctica de actividades físicas en los niños y jóvenes, los cuales dedican la mayor parte de su tiempo libre a este tipo de juegos y que además en su mayoría son bastante adictivos. A esto se le suma también que, en ciudades de Colombia como Bogotá, existen muy pocas políticas públicas que promuevan la práctica de actividades físicas, recreativas o deportivas con los estudiantes para colegios distritales o privados; en algunos casos el Instituto de Recreación y deporte IDR, esporádicamente lleva a cabo eventos de recreación para esta población, pero no son continuos y no abarcan la mayoría de los estudiantes.

También es importante acotar que los juegos intercolegiados SUPERATE, se realizan en muy corto tiempo durante el año y son de difícil acceso para los estudiantes por los gastos que requieren los desplazamientos a estas competencias, lo cual hace que no haya la suficiente participación del estudiantado y que de alguna manera se discrimine a los jóvenes de bajos recursos los cuales no tienen esta posibilidad de participación. De igual manera la actividad física en el bachillerato, se convierte en un aspecto fundamental de los jóvenes a esa edad, no solo por su beneficio en lo físico y la salud, sino también por la capacidad de construir imaginarios sociales que moldean las percepciones, actitudes y comportamientos, respecto a sus diferentes prácticas deportivas, de ejercicio y su vida activa en general.

Giardina y García (2014), manifiestan que los medios de comunicación promueven el ideal del cuerpo saludable y atlético, lo cual crea un imaginario que se vincula directamente con la apariencia física y la distinción social. Estos imaginarios pueden ser una motivación directa de los estudiantes hacia la práctica de actividades físicas, sin embargo, los contextos sociales de los jóvenes en muchas ocasiones no favorecen la sensibilización hacia el mejoramiento de la salud a través del ejercicio físico, sobre todo cuando en medio de su entorno los hábitos son apegados a costumbres como el consumo de alcohol o sustancias psicoactivas, lo cual va en detrimento de la salud física y mental en formación.

Lo anterior claramente evidencia una gran problemática, de cara a lo relevante que significa realizar ejercicios físicos en los educandos, además de los diferentes beneficios que esta genera, y por lo cual no se le ha dado la relevancia pertinente y no ha sido intervenida por los entes gubernamentales ni las instituciones educativas. Aspecto fundamental para plantear la importancia de que esta investigación le aporte elementos prioritarios a la solución de estas necesidades, teniendo en cuenta principalmente a los estudiantes como actores fundamentales en la construcción de

conocimientos relacionados con la temática, y teniendo en cuenta sus percepciones, vivencias, conceptos e inquietudes que le pueden aportar a la investigación.

Teleológicamente, esta investigación aspira a trascender el ámbito descriptivo para convertirse en un motor de transformación educativa. Se busca que la interpretación de los imaginarios sociales no solo se traduzca en conocimiento teórico, sino que incida en la construcción de políticas institucionales y en la generación de programas extracurriculares que promuevan la actividad física de forma sistemática. Se pretende que el estudio sea un catalizador de cambio, que contribuya a la formación de ciudadanos autónomos, críticos y responsables de su bienestar físico y mental. Es por ello que la investigación estará formando parte del amplio repositorio del Núcleo Educación en Movimiento, específicamente en la Línea de Investigación Pedagogía Motriz y Ciencias de la Actividad Física del Instituto Pedagógico Rural Gervasio Rubio, UPEL.

SECCIÓN II

MARCO REFERENCIAL

Esta investigación como tema relacionado a las prácticas físicas con imaginarios de estudiantes, manifestada con anterioridad, no ha sido muy trabajada en el nivel de educación doctoral en Colombia; se encuentran con facilidad estudios en el nivel de maestría en diferentes universidades, como la Universidad Santo Tomas, la Manuela Beltrán y la Pedagógica en la ciudad de Bogotá. A nivel internacional países como España, Venezuela y México a través de su gran oferta en doctorados en Actividad física, han generado mayor cantidad de estudios frente a esta temática. Por lo tanto, de acuerdo a la revisión de la bibliografía presentada como referente del objeto en estudio, se identificaron artículos científicos y tesis doctorales, realizados por diversos autores que han investigado el tema en el ámbito local, nacional e internacional.

Antecedentes

Antecedentes internacionales:

Este antecedente de tipo internacional, lo presenta Airasca (2024), en su artículo titulado “Actividad física y salud”, el cual tuvo como propósito contribuir a la reflexión del rol pedagógico de los maestros y entrenadores de actividad física, de las diferentes instituciones educativas, buscando profundizar en el conocimiento de esta temática y su relación con la salud, las conductas personales y los diferentes comportamientos que afectan positiva o negativamente a estudiantes y deportistas.

En lo metodológico el autor se basa en la investigación cualitativa, realizando una exhaustiva revisión bibliográfica, referente a todas las categorías relacionadas con la actividad física y su respectiva relación con la salud de estudiantes y deportistas. Con

base en los autores que determinaron los fundamentos teóricos de la investigación, el autor realiza una conceptualización importante de aspectos relevantes del tema y los diferentes componentes que determinan la salud en cuanto a prevención.

Rivero (2019), en su tesis doctoral presentada ante la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Maracay, Venezuela, la cual fue titulada “Visión onto epistémica de la actividad física adaptada: una hermenéusis desde los docentes de la Upel el Mácaro” se centró en Generar postulados teóricos sobre la Onto epistemología de la Actividad Física adaptada desde la Perspectiva de los docentes de Educación Física del Instituto Pedagógico Rural El Mácaro “Luis Fermín”, para reconocer el bienestar que proporciona la actividad física en el ser humano y su relación y desenvolvimiento en los diferentes contextos.

En el aspecto metodológico el autor utilizó un enfoque cualitativo, de tipo interpretativo, basado en el método fenomenológico hermenéutico, utilizando como instrumentos de recolección la entrevista y la observación participante. Los informantes clave fueron docentes de Educación Física de la institución, quienes aportaron sus diferentes conocimientos y experiencias en esta temática; esta ruta metodológica asumida por el investigador representó una acertada decisión en busca de dar cumplimiento a los objetivos planteados.

Entre los hallazgos y resultados de la investigación se resalta que la Actividad Física Adaptada, debería tener una visión Multidisciplinaria, con la participación, asistencia y cooperación de diversos actores especialistas (Docentes, psicólogos, médicos, padres, entes adscritos a la atención a la discapacidad y otros afines) en el proceso de educación, atención y administración en la atención a estudiantes o personas con discapacidad dentro del contexto o recinto académico o fuera de este. También se destaca la importancia de la capacitación docente en los temas de atención en actividad física para personas con discapacidad, frente a los retos que esto genera.

En relación a la pertinencia con esta investigación, se puede manifestar que su estructura principal está alineada con el presente estudio, destacando los temas de la actividad física, la importancia de su práctica diaria y relación directa con el beneficio de la salud en las personas. A pesar de que en esta investigación se hace énfasis en la actividad física adaptada a personas en condición de discapacidad, su objeto de estudio y su enfoque metodológico son antecedentes importantes para la trazabilidad y desarrollo del presente estudio.

A continuación, se presenta un antecedente de tesis doctoral realizado en la Universidad de Carabobo, Venezuela y presentada ante la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, cuyo autor Castellanos (2018), con el título de “Actividad física y condiciones de vida. Un abordaje desde la determinación social de la salud”. Esta investigación tuvo como propósito generar un abordaje epistemológico de la actividad física relacionada con las condiciones de vida, desde la determinación social de la salud en la comunidad universitaria, explorando los elementos teóricos y epistemológicos, que la sustentan.

Desde la metodología utilizada se basó en un enfoque cualitativo, bajo el paradigma interpretativo, en el cual el autor mediante el instrumento de entrevista semi estructurada, pudo recoger y analizar los datos recopilados por los informantes clave de la comunidad universitaria, para la comprensión de las diferentes experiencias de los sujetos en estudio. En cuanto a los resultados se pudo establecer la necesidad de que la universidad ofrezca programas de actividad física caracterizados por tener continuidad sistemática, basados en las necesidades e intereses de la comunidad universitaria y que puedan desarrollarse. Todo ello con la finalidad de que todos sus integrantes se eduquen para la práctica sistemática de la actividad física dirigida a mejorar sus condiciones físicas, consciente y determinada hacia la salud social de la comunidad universitaria y su entorno socio-cultural.

El antecedente abordado presenta relación con la investigación debido al planteamiento que se le da frente a la importancia que tiene practicar actividades físicas en todas las personas de una comunidad. Los diferentes beneficios en la salud que conllevan estas prácticas y que en esta investigación son abordados desde comunidades universitarias. Los resultados permiten asociar el grado de motivación en las prácticas de ejercicios físicos diariamente con los resultados de vida saludable; lo cual se relaciona directamente con este estudio investigativo, pues aborda directamente los temas de actividad física y salud en diferentes entornos educativos.

De la misma manera Iglesias (2015), con su tesis doctoral parra la Universidad de la Laguna, Tenerife, España, titulada “Actividad física, sedentarismo, rendimiento académico y atractivo de la educación física en jóvenes de educación secundaria”. Esta investigación tuvo como propósito identificar las divergencias en la sociedad por el género de la actividad física y también si por la alta medida se asocian al rendimiento académico y la motivación por las clases de educación física. Esta investigación metodológicamente tiene un enfoque mixto, en el cual desde lo cualitativo se realizaron entrevistas para establecer los rasgos conductuales de los estudiantes sobre la AF. Lo cuantitativo se realizó desde la aplicación de unos Test de intervención aprobados internacionalmente, para medir niveles de oxígeno durante la práctica, numero de kilocalorías gastadas, etc. Lo cual permitió medir el consumo energético en los estudiantes y determinar el nivel de sedentarismo entre ellos y también por género.

En relación a los hallazgos en la investigación se evidenció en los jóvenes realizaban actividades de sedentarismo como: Ver la televisión, practicar videojuegos sentados, utilizar el teléfono móvil y leer como entretenimiento. Las conductas sedentarias estudiadas tuvieron diferencias en género, curso y clase social percibida. Las damas mostraron un consumo energético distinto al de los hombres. Es interesante relacionar este antecedente con la investigación, porque a pesar de que no se identifican imaginarios sociales, si existe un vínculo con el objeto de estudio que es la actividad física, determinado por problemas como el sedentarismo y la manera como este afecta

la salud de los estudiantes. También se relaciona con el tema preventivo para enfermedades crónicas en esta población de jóvenes estudiantes de bachillerato.

Por otra parte, Pérez (2014), llevó a cabo una investigación para la Universidad Pontificia de Salamanca, España. Este estudio se titula “Actividad física y salud: Aclaración conceptual”. En esta investigación el autor establece una delimitación conceptual y epistemológica sobre el objeto de estudio. Con base en diferentes autores logra conceptualizar y expandir los términos prácticos físicas y salud, a través de un artículo tipo ensayo. En las definiciones encontradas por el investigador concluye sobre las prácticas físicas se resume en dos enfoques convergentes referidos a los requerimientos energéticos necesarios de consumir para ejercer los movimientos físicos, según sea su cantidad, la fuerza implicada y la cantidad de veces en que la realiza (Shepard, 1995; González y Gorostiaga, 1995; Navarro, 1994), y el segundo hace referencia al tipo de actividad a realizar y al contexto y propósito de ella.

En el tema de salud, de igual manera el autor se basa en distintos referentes que le aportan un amplio abordaje sobre el concepto de salud, aplicándola al beneficio que trae inmerso una vida no sedentaria. También respecto a la salud no únicamente se refiere al tema de prevención o tratamiento de enfermedades físicas, sino que se debe tener en cuenta la salud mental y social. La investigación tiene una significativa vinculación con el objeto de estudio abordado en cuanto a que le aporta conceptos importantes frente a la actividad física y la salud, teniendo en cuenta la prevención, el tratamiento para enfermedades no únicamente físicas sino también de tipo mental y social. Esta conceptualización epistemológica es bastante significativa en la construcción teórica de este estudio y se alinea a los objetivos.

Antecedentes Nacionales:

En el ámbito Nacional, Flórez (2024). Realizo una investigación doctoral titulada, “Representaciones sociales de la actividad física y el juego activo, en niñas y niños, madres y padres, cuidadoras y profesoras, de niñas y niños en edad preescolar de dos instituciones educativas en la ciudad de Cali, Colombia”, cuyo propósito fue hacer emerger las representaciones sociales sobre la actividad física en la población participante, para aportar conocimiento útil en la elaboración de políticas públicas saludables y la realización de intervenciones en salud pública en la edad preescolar, como también a través de estas representaciones sociales, poder establecer aspectos importantes de la actividad física y la salud, lo cuales se aplicaran en la respectiva intervención de los niños de preescolar.

Desde el aspecto metodológico, la autora realizó el estudio con un enfoque cualitativo, basada en un diseño de estudio de caso, desde la Teoría de las Representaciones sociales, usando como método de análisis la Teoría Fundamentada Constructivista, utilizando una metodología para la recolección de los datos, en la cual incluye entrevistas, redes de asociación, dibujos, foto voz y observación.

En cuanto a los hallazgos y de acuerdo a las categorías establecidas se encontró que, existen actitudes positivas frente a las prácticas de actividad física. También se estableció que los resultados obtenidos en la investigación son la base para la realización de futuras intervenciones a este tipo de población en las diferentes instituciones educativas, frente a la salud pública y las prácticas de ejercicio físico. Finalmente, se propone la Teoría del Ciclo de promoción de la actividad física en niñas y niños en edad preescolar, que retoma los principales elementos de las representaciones sociales sobre la actividad física que emergieron.

En este sentido se destaca la pertinencia de esta investigación doctoral de la Universidad Nacional de Colombia, con el presente estudio, relacionándolo como un antecedente muy importante que sirve como base en el tema de las representaciones sociales aplicadas a la actividad física y la salud. Desde lo metodológico este

antecedente le aporta grandes conceptos y orientaciones a la investigación en la parte cualitativa y la teorización de los resultados como un aspecto significativo en la construcción del conocimiento.

También en el ámbito nacional, Paris (2023), llevo a cabo un artículo científico cuyo título es “Actividad física en instituciones de atención integral a la primera infancia”, la cual tuvo como propósito, describir el conocimiento sobre actividad física de los directores y agentes educativos que laboran en dos instituciones de atención integral a la primera infancia del municipio de Los Patios, Colombia. Buscando enfatizar en los conocimientos previos que tienen todos los directivos y docentes involucrados en la educación de la primera infancia, sobre temas de actividad física y hábitos saludables.

La metodología utilizada en la investigación fue de tipo cualitativo, basada en el paradigma interpretativo, realizando un trabajo de campo mediante las entrevistas realizadas a directivos, docentes, y luego realizo la transcripción de ellas y el respectivo análisis para obtener los hallazgos y los resultados. En relación a los resultados se pudo determinar que los directivos y docentes si poseen conocimientos básicos actividad física, sus beneficios y la importancia de implementar hábitos saludables en los niños de la primera infancia. De igual manera se estableció que los agentes involucrados en la educación de los niños requieren capacitación continua y permanente en estos temas, involucrando también a los padres de familia, para que puedan profundizar sus conocimientos y mejorar sus prácticas.

El antecedente abordado presenta una gran relación con la presente investigación, teniendo en cuenta que le aporta un referente teórico en lo metodológico y le apunta al conocimiento de la actividad física y la salud en personas involucradas con el sector educativo, brindando la oportunidad de promover este tipo de investigaciones en Colombia, y de esta manera contribuir a la construcción del conocimiento en esta temática tan importante para el sector educativo.

De igual manera Araque (2022), en su investigación doctoral de la Universidad Nacional de Bogotá, Colombia, cuyo título es “La salud del deportista en Colombia: un asunto de inequidad”, tuvo como propósito a través de un estudio de tipo cualitativo, realizar un análisis de la salud de los deportistas en Colombia, a través de un estudio sociológico que permitió comprender las diferentes inequidades sociales que existen en los diferentes contextos de los deportistas y como la exigencia de los diferentes patrocinadores, afecta la salud de estas personas en las prácticas de alto rendimiento.

La metodología utilizada en la investigación se basó en el enfoque cualitativo – interpretativo, con una perspectiva etno sociológica. El análisis de la información se realizó en el marco del enfoque de los determinantes sociales de la salud de los deportistas involucrados en la investigación, para de esta manera poder determinar la afectación que tienen estos deportistas en su salud con las diferentes exigencias de rendimiento físico para la obtención de resultados.

En cuanto a los resultados, el aporte de este trabajo para la salud pública es reconocer o visibilizar cómo las lógicas políticas y sociales en el deporte profesional, que se ha sido promovido como una ocupación que contribuye a mejorar la salud, producen inequidades y problemas en esta. El estudio le aporta una comprensión e interpretación de cómo el deporte produce y reproduce inequidades sociales e invisibiliza todas esas prácticas cotidianas que afectan la salud de los deportistas y los obliga a estar en el nivel que exigen los gremios y patrocinadores deportivos.

De acuerdo a lo anterior existe una gran pertinencia de este antecedente con la presente investigación, puesto que se relaciona directamente con el objeto de estudio, frente a las prácticas de actividad física y ejercicio que en este caso realizan los deportistas de alto rendimiento. También permite visibilizar que no siempre las prácticas de actividad física, benefician la salud de las diferentes personas, sino que este aspecto depende del objetivo, la planificación y la correcta aplicación de las diferentes cargas de

ejercicio que necesita cada ser humano, lo cual se destacó en el planteamiento del problema del presente estudio.

De igual manera en el ámbito nacional, Galindo (2020) en su tesis doctoral sobre “La actividad física y el cumplimiento de las recomendaciones en adolescentes escolares de la ciudad de Neiva (Colombia)”, la cual tuvo como propósito fundamental, poder definir el tiempo dedicado por los escolares a la práctica de las actividades físicas, por una parte, y por la otra, establecer si ellos llevan a cabo las recomendaciones diarias de tiempo necesario para este ejercicio y teniendo en cuenta las condiciones, culturales, socio económicas, de género y edad de los sujetos de estudio.

Metodológicamente la investigación se desarrolla bajo un paradigma positivista y es de tipo cuantitativa, aplicando instrumentos de recolección de la información dos cuestionarios con objetivos diferentes: El primero captó cuánta actividad física hubo por parte de los educandos durante la semana, mientras el segundo estableció el estrato socio económico de las familias de los participantes. En cuanto a los principales hallazgos en la investigación se pudo determinar que: Los estudiantes de la ciudad de Neiva dedican una media de 37 minutos al día, para realizar actividad física moderada. De igual manera se pudo establecer mayor cantidad de actividades físicas en género masculino que femenino, que en la medida en que aumentan de edad la practican con menos frecuencia y que estudiantes de estrato socio económico bajo, realizan menor cantidad de ejercicio físico que los de medio y alto. A su vez, el estudio arrojó que solo el 20% de éstos cumplen con las recomendaciones generales para esta práctica, las mujeres se encuentran en un 37.6% en el rango de muy inactivas, así como los jóvenes de 15 a 18 años.

De acuerdo a los hallazgos el investigador estableció que la alta inactividad física y desconocimiento de las recomendaciones para esta práctica, son de alto porcentaje para jóvenes en edad escolar domiciliados en Neiva, en este sentido deben continuarse las investigaciones que tengan como objeto de estudio esta problemática y por último

que los entes gubernamentales deben tomar cartas en el asunto y establecer programas que incentiven y beneficien a este tipo de población, buscando mejorar los hábitos saludables y la calidad de vida.

A pesar de que este estudio es de tipo cuantitativo, coincide con esta investigación, porque las personas participantes son jóvenes educandos a los cuales se les ha medido su interés, su calidad y su cantidad de tiempo hacia la práctica de la actividad física. De igual modo el autor también se preocupa por el impacto que puede tener la inactividad en cuanto a lo físico en la salud de estos jóvenes; lo cual es un aspecto fundamental dadas las formas metodológicas que se aborda en mi investigación. Por lo anterior, se resalta la relevancia de conocer los imaginarios sociales que estos jóvenes de bachillerato tienen frente a la actividad física y la salud, para entender por qué existe dicha inactividad y cuáles serían las consecuencias en su bienestar físico.

En la ciudad de Bogotá, Prieto (2019), realizó una investigación titulada “Actividad física, comportamientos sedentarios y condición física en escolares latinos”, la cual se fundamentó en estudiar la relación de la actividad física, condición física, y conductas sedentarias, en niños y adolescentes en contextos escolares. De igual manera el autor relaciona la problemática del sedentarismo, con el bajo rendimiento académico de los escolares en las instituciones educativas, como también la aparición temprana de enfermedades cardiovasculares.

En cuanto a la metodología, la investigación es de tipo mixta, porque el autor en cuanto a lo cuantitativo, aplico instrumentos de recolección de la información basados en test físicos, para conocer la capacidad cardio-respiratoria en los niños y jóvenes a los cuales se les aplico la intervención. Y en cuanto a lo cualitativo realizo la descripción de los niveles de actividad física a, con la condición física y el tiempo de exposición a pantallas de los niños y adolescentes, en la ciudad de Bogotá. En cuanto a resultados se encontró un registro de consumo energético moderado y fuerte, por cuanto optimizaron sus capacidades físicas aeróbicas y anaeróbicas.

Este antecedente presenta una vinculación amplia con la investigación en cuanto a que se propende por los ejercicios físicos en jóvenes adolescentes de las diferentes instituciones educativas de Bogotá, lo cual determina la importancia que estas prácticas generan en nuestros educandos en cuanto al mejoramiento de su salud, su rendimiento escolar y su calidad de vida en general. También el antecedente abordado a pesar de tener un gran contenido cuantitativo, en su análisis e interpretación de los datos recogidos, coincide con nuestro objeto de estudio en cuanto a la relación que existe entre los educandos y las prácticas de actividades físicas internamente o externamente.

Bases Teóricas o referenciales

Según Arias (2010) se entienden las bases teóricas como constructos para los términos asociados al tema en estudio y que a su vez conforman los fundamentos que explican la problemática expuesta. Siendo así, se relacionan, por consiguiente, los diferentes conceptos investigados que sirven como referentes teóricos de esta investigación, los cuales brindan un panorama más claro de los significados implícitos en este estudio.

Contribución Esperada a la Teoría Educativa

La investigación propuesta no se limita a describir las prácticas de actividad física en el contexto escolar, sino que se orienta a la generación de constructos teóricos que amplíen el campo de estudio de la educación física como disciplina pedagógica. En coherencia con el círculo hermenéutico de Gadamer, se reconoce que el conocimiento emerge de un proceso iterativo en el que el investigador confronta sus preconcepciones con las narrativas de los estudiantes, reconfigurando así su horizonte de comprensión. Este movimiento dialéctico permitirá construir categorías emergentes que expliquen la

relación entre los imaginarios sociales, la práctica motriz y la autopercepción de la salud en la adolescencia.

El valor agregado de esta investigación radica en su potencial para proponer constructos teóricos de carácter interpretativo que integren las dimensiones fisiológicas, culturales y simbólicas del movimiento. Estos constructos podrán servir como referentes para futuras investigaciones y para el diseño de currículos más sensibles al contexto sociocultural de los educandos. De este modo, se contribuirá al cuerpo teórico de la pedagogía crítica y de la educación física escolar, reconociendo a los estudiantes no solo como receptores de conocimiento, sino como agentes productores de significados cuya voz es fundamental para reorientar la práctica docente.

Asimismo, el estudio pretende incidir en el debate contemporáneo sobre la transversalidad educativa, proponiendo que la actividad física no sea entendida como un espacio aislado del plan de estudios, sino como un dispositivo de integración interdisciplinar, capaz de fortalecer competencias cognitivas, emocionales y sociales. De esta manera, se consolidará un aporte teórico que vincule los hallazgos de la fenomenología educativa con la praxis escolar, posibilitando nuevas rutas de investigación sobre la formación integral en contextos de vulnerabilidad social.

Imaginarios Sociales

Al abordar este referente teórico, es preciso señalar que hace alusión a esas representaciones de carácter colectivo que poseen las personas sobre algún fenómeno social en donde se inmiscuyen a través de su interrelación con el mundo circundante y le dan un significado en atención a sus percepciones, así lo asevera Castoriadis (1996), al señalar:

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

En este sentido se puede inferir que los imaginarios que tienen las personas acerca de un determinado tema, están determinados por sus experiencias y sus interacciones y percepciones con la realidad, de tal manera que se construye a partir la propia creación del individuo en su contexto y de acuerdo a las ideas y nociones no preexistentes de su mente. De igual forma el imaginario se construye no únicamente por lo individual sino por lo colectivo, las narrativas, símbolos y significados son el producto de interacciones en contextos sociales que permiten analizar la realidad.

Tal aseveración es corroborada por Bourdieu (1979) quien agrega: “los habitus y los campos sociales configuran los gustos y preferencias de los individuos, influyendo en sus imaginarios y en su comportamiento en la sociedad.” (p. 67). Según estos autores, los imaginarios se crean a partir de todas las experiencias vividas por el individuo, tales como comportamientos sociales, percepciones de su contexto y entorno, o a través de la influencia que ejercen los medios comunicacionales con un gran dominio sobre la manera de pensar de las personas en la actualidad. En consecuencia los imaginarios sociales que tienen los estudiantes de bachillerato sobre las prácticas de actividad física y su influencia en la salud, están determinados por diferentes influencias de su contexto social, estas pueden ser sus vivencias y experiencias en la institución educativa, su entorno social y familiar; también es importante señalar que los medios de comunicación y las redes sociales en la actualidad son agentes importantes en la construcción de estos imaginarios en los jóvenes. Según Baeza (2011):

Los imaginarios sociales son precisamente aquello: formas de significación institucionalizadas que adopta la sociedad en el pensar, en el decir, en el hacer, en el juzgar. Por lo tanto, y en síntesis, no obstante representaciones e imaginarios sean conceptos vecinos, ellos divergen en la aproximación que tienen respecto del tema de lo real (pág. 31).

Con base en lo anterior el autor aborda los imaginarios sociales, directamente relacionados con lo fenomenológico, determinando que estos pensamientos se construyen a partir de experiencias y vivencias colectivas que influyen en la percepción de la realidad por parte de los seres humanos. De igual manera es importante tener en cuenta que los imaginarios son cambiantes, que estas realidades y percepciones pueden ser distintas de acuerdo a los tiempos, los contextos y las influencias de tipo político,

cultural o tecnológico. Finalmente se infiere que la comprensión de estos imaginarios contribuye a la formación de una sociedad más inclusiva, permitiendo que las realidades de las diferentes comunidades y grupos sociales sean tenidas en cuenta en la construcción del conocimiento.

También es importante reconocer otros autores que aportan sobre la conceptualización de imaginario social, por ejemplo Durand (2000) manifiesta que "El imaginario es el conjunto de imágenes, símbolos y mitos que estructuran nuestra percepción del mundo y nuestra relación con él" (p. 165) Con lo cual el autor resalta la importancia de la construcción del imaginario a través de los símbolos y los mitos que percibe el individuo, los categoriza y los asocia con el mundo real, destacando la importancia que ejerce la cultura en la cual habita el individuo, para la conceptualización de los que observa, lo que vive y lo que piensa.

Por otro lado, teniendo en cuenta la parte cultural en la construcción de imaginario, Levi-Strauss (1968) "Los mitos son el tejido del imaginario colectivo; son las narraciones que dan sentido a nuestra existencia y nos conectan con nuestras raíces culturales." (p. 27). Desde el aspecto cultural este autor destaca la manera como estos imaginarios también se pueden construir sobre las raíces de nuestros ancestros, sus costumbres, su mitología y todo ese contexto transmitido.

De igual manera Ugas (2007) señala que "es la codificación que elaboran las sociedades para designar una realidad; en esa medida el imaginario se constituye como elemento de cultura y matriz que ordena y expresa la memoria colectiva, mediada por valoraciones ideológicas, auto-representaciones e imágenes identitarias" (p.49). En este sentido se puede inferir que el imaginario proviene de la necesidad que tienen las culturas y comunidades de interpretar las experiencias y realidades, para la construcción de diferentes identidades que permiten la cohesión y la homogeneidad de un grupo social. Relacionando lo anterior se tiene en cuenta el aporte de Randazzo (2011), quien manifiesta que:

Cada sociedad y cada tiempo tiene sus propios imaginarios. Es a través de éstos que se configura, percibe, explica e interviene en lo que se considera como realidad. La posibilidad de conservar ciertas pautas, y crear incesantemente otras, está condicionada justamente por ciertos imaginarios sociales, y será en función de éstos que dentro de una sociedad se determinará lo plausible o lo inverosímil (p.9)

Lo anterior corrobora la teoría de que cada sociedad y época poseen sus propios imaginarios, que actúan como marcos de referencia para configurar, percibir, explicar e intervenir en la realidad. Estos a su vez influyen en la conservación de ciertas pautas y en la creación de nuevas formas de analizar la realidad, determinando lo que una sociedad considera plausible o inverosímil. En esencia, los imaginarios sociales son fundamentales para entender cómo las comunidades interpretan y actúan en su entorno, y la interacción de cada individuo con base en sus experiencias cotidianas.

En este sentido se puede deducir que los imaginarios representan un conjunto de ideas, creencias y representaciones que determinan la percepción que tiene una sociedad sobre ciertos fenómenos y que, a su vez, influyen en las conductas y decisiones individuales y colectivas. En cuanto a la salud y la actividad física, estos imaginarios desempeñan un papel fundamental en la manera en que las personas entienden, valoran y ejecutan hábitos relacionados con el bienestar físico, las diferentes prácticas de ejercicio y las diferentes consecuencias que esto tiene en la salud.

De acuerdo a lo anterior Castoriadis (1987), nuevamente ilustra el tema de los imaginarios, afirmando que “son estructuras simbólicas que sustentan las creencias y prácticas colectivas, moldeando las formas en que las sociedades interpretan fenómenos como la salud” (p.7). Estas representaciones colectivas no son estáticas sino que evolucionan de acuerdo al tiempo y aspectos culturales, económicos y políticos; respecto a la actividad física se puede deducir que los imaginarios sociales de las diferentes comunidades y culturas, están mediados por distintos ideales, por ejemplo para un grupo social puede estar relacionada con la disciplina y el esfuerzo, y para otro grupo se relaciona con la apariencia física y el bienestar respecto a la salud. Ambas representaciones son importantes, pero sus contextos son muy diferentes, lo cual

permite evidenciar la influencia que tiene interpretación de estas realidades al momento de construir dichos imaginarios.

Finalmente es importante señalar que, en esta investigación se tienen en cuenta los imaginarios de un determinado grupo social, en este caso a nivel educativo con los estudiantes de bachillerato, quienes manifiestan sus vivencias, percepciones, conceptos y demás experiencias, en torno a las prácticas físicas y su incidencia en muchos aspectos de la física se puede salud a nivel general. Esta conceptualización sobre el imaginario social, contribuye a la estructuración de la investigación, posibilitando que la información que se recopile de los informantes clave, sean un aporte valioso en la construcción de teorías que le apunten a la epistemología sobre los ejercicios físicos y cómo la juventud se ve beneficiada en el tema de la salud.

Actividad Física

Conceptualizar la actividad física merece discernir sobre el consumo energético (metabolismo), el gasto muscular (físico) y el esfuerzo que realiza el cuerpo (Intensidad), de tal manera que se puede asegurar que, según Sánchez (19996) “es el movimiento corporal de cualquier tipo, producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (p.5). Aunque hay indicios que demuestran que el compendio de elementos que lo conforman son personalizados, es decir, que no existe un estándar de valores para apreciar una actividad física en una persona u otra; sino que los beneficios de movilizar el cuerpo se ven reflejados en cada persona de manera diferente, siempre que los factores incidentes en la salud son los mismos.

Desde la concepción biológica, la mente y el cuerpo se armonizan cuando hay actividad física diariamente, el funcionamiento del metabolismo se acelera para generar patrones de conducta hormonal equilibradamente, lo cual favorece el comportamiento

del organismo frente al equilibrio que debe existir entre el consumo energético y el gasto calórico. De igual manera en la dimensión social le permite al ser humano interactuar con otras personas y disfrutar de actividades que causa buen humor y por ende favorecer el estado de ánimo y la motivación personal.

De igual manera la Organización Mundial de la Salud (2010), define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía, incluyendo actividades realizadas en el trabajo, en el hogar, en el transporte y en el tiempo libre” (p.3). En este sentido la interpretación de la definición conduce a que no únicamente el ejercicio planificado es sinónimo de actividad física, sino que también las actividades cotidianas le permiten a las personas tener un gasto calórico y por ende realizar movimientos que contribuyen al desarrollo de su metabolismo.

Por su parte Prieto (2020) concibe la actividad física como “un estado de acción social, con sus respectivas condiciones simbólicas y sociales, que propicia la integración de las posibilidades de conciencia, lenguaje y transformación del movimiento consciente” (p.17). Desde esta perspectiva la relaciona con la dimensión socio cultural, destacando la posibilidad de realizar movimientos que beneficien la interacción y el aporte a las diferentes culturas, permitiendo una transformación y una influencia de carácter social. Un individuo que practica ejercicios físicos suele demostrar mayor interés en socializar y pertenecer a grupos de su interés como: grupos de buena alimentación, grupos fitness, grupos de actividades deportivas que ocupen sus horas libres y al mismo tiempo coadyuven al intercambio de ideas causando un beneficio psicológico debido a la autopercepción de bienestar que genera el movimiento físico cotidiano.

Todo ello, en acuerdo con que el ser humano requiere en su cotidianidad moverse a favor de la salud física, el ejercitarse evita problemas cardiovasculares y brinda un estado de calma y satisfacción por las hormonas que se activan al realizar los ejercicios físicos. Es por todas estas razones que los ejercicios físicos que aporta la clase de educación física educación física están dirigidos a estimular el sistema metabólico, aspecto central para la salud de la psiquis y del cuerpo .Este aspecto es fundamental en

la interpretación de las percepciones de los educandos frente a estas prácticas, y el grado de sensibilización que ellos tienen acerca de la prevención de enfermedades de tipo cardiovascular que podrían afectar su vida cotidiana en la actualidad y a futuro.

Beneficios de la actividad física

En cuanto a los beneficios que tiene la actividad física se puede mencionar que, contribuye a mejorar muchos aspectos de la vida de las personas, entre estos se encuentra la salud física y mental, la calidad de vida y en general el estado de ánimo y fortalecimiento de las relaciones sociales en todas sus actividades. Uno de los aspectos más relevantes que benefician a las personas es la mejora en la salud cardio vascular, previniendo enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer (OMS, 2020). Las diferentes prácticas de ejercicio físico de una manera planificada y ejecutadas correctamente, están orientadas a la prevención y la intervención de dichas enfermedades, promoviendo un buen funcionamiento del organismo.

En cuanto a la salud mental, la actividad física permite espacios de esparcimiento, recreación y ocio, en los cuales las personas realizan actividades diferentes a lo cotidiano y que les permiten fisiológicamente generar endorfinas llamadas también como hormonas de la felicidad, las cuales favorecen un estado de bienestar, relajación y satisfacción. Sharma et. al. (2006), manifiestan que “la actividad física ayuda a reducir síntomas de ansiedad y depresión, promoviendo un estado emocional más equilibrado” (p.28), lo cual es coherente con la teoría de los beneficios de la actividad física, también previniendo enfermedades de tipo psicológico.

De igual manera desde la dimensión social, la actividad física fortalece las diferentes interacciones de grupos sociales, participando en prácticas como juegos o deportes en equipo, clases de fitness y caminatas en grupo, promoviendo un sentido de

comunidad y pertenencia. Según Eime et al. (2013), “la participación en actividades físicas grupales está relacionada con una mayor satisfacción y motivación, además de reducir sentimientos de aislamiento social (p. 46). Este aspecto es especialmente relevante en la actualidad, donde la salud física, mental y el bienestar social de nuestros educandos son prioridades en el quehacer pedagógico de los docentes.

Dichas prácticas en las personas pueden adquirir la conciencia necesaria para entender que es un tema prioritario en sus vidas. De tal forma, se argumenta para este estudio, la influencia que tienen los imaginarios de los estudiantes para las actividades físicas y académicas, aportando diferentes concepciones y experiencias que permiten la construcción de ideas y teorías que inciden directamente en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud de las personas.

Factores que influyen en el imaginario de la actividad física

Los imaginarios sociales se construyen de acuerdo a múltiples factores que varían según contextos históricos, culturales y personales. En cuanto a la actividad física es necesario entender por qué la percepción y la valoración de la actividad física difieren entre comunidades y épocas, y cómo estos imaginarios influyen en la motivación y en la adopción de estilos de vida activos. De esta manera se puede establecer que uno de los principales factores que influyen en el imaginario de la actividad física es la cultura, esta entendida según Tylor (1871), como *“el conjunto de conocimientos, creencias, costumbres, valores, símbolos, lenguajes y formas de vida que caracterizan a un grupo social y que se transmiten de generación en generación”* (p.33), aspecto muy importante en la construcción de las representaciones sociales que tiene un grupo, en este caso los estudiantes de bachillerato en cuanto a la actividad física y la influencia en la salud.

De igual manera la historia y el contexto social, también han sido determinantes en la construcción de estos imaginarios. Por ejemplo durante la pandemia del COVID 19,

la actividad física se convirtió en una práctica realizada particularmente en casa y con el objetivo de fortalecer los sistemas cardio vascular y respiratorio, los cuales eran fundamentales en la prevención de los daños que podía causar este virus en el organismo (Dunton et al., 2020). En este caso el ejercicio físico se enfocó en el tema de la salud; durante otras épocas la influencia de la historia y del contexto ha permitido que estas representaciones tengan otros sentidos y fines diferentes, como son la apariencia física, el rendimiento deportivo, la estética e incluso el estatus social, determinando esas vivencias y creencias de las diferentes comunidades.

Por ultimo también es importante resaltar la influencia de los medios de comunicación, la televisión, las redes sociales, la publicidad y las posibilidades que ofrece el internet, han sido de gran relevancia e influencia en las percepciones que tienen los individuos y los grupos sociales frente a las diferentes temáticas. Un gran ejemplo de esto ha sido la contribución que han dado figuras importantes en el orden mundial, en este caso a nivel deportivo, permitiendo que las personas los imiten como modelos a seguir, motivándolos a reforzar las prácticas de actividad física (Funk et al., 2009).

Lo anterior permite relacionar las ideas, valores y representaciones que las personas tienen sobre la actividad física, influyendo en su motivación y en las decisiones relacionadas con su práctica. De igual manera la relevancia de la práctica de la actividad física en todos los estudiantes, también conocer todas sus percepciones e interpretaciones en cuanto a esta temática y como esta práctica beneficia directamente su salud física y psicológica, aspecto fundamental para su desempeño en la institución educativa, sus relaciones familiares e interpersonales y su vida cotidiana en general.

La Salud

En las diferentes épocas de la vida humana, el concepto de salud ha sido enmarcado por sinónimo de bienestar físico, mental y emocional; destacando la preocupación de las distintas sociedades y culturas por garantizar que la salud sea no únicamente un derecho fundamental sino un aspecto relevante para el buen vivir de cada

individuo con participación dentro de la sociedad. Para este estudio la Salud es relacionada directamente con la práctica de hábitos como la actividad física, que le permiten al ser humano prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y contribuir a llevar una vida saludable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.2). En este caso se resalta no únicamente la prevención de enfermedades de carácter físico, sino la importancia de disfrutar también de un estado emocional y mental que impacte en los comportamientos sociales, para lo cual la (OMS) recomienda realizar mínimo media hora por día de actividad física, de manera moderada pero continua y permanente. Esto beneficia directamente concentración y funcionamiento cerebral, favoreciendo su rendimiento en tareas cotidianas.

De igual manera la Asociación Americana del Corazón (AHA, 2019), corrobora lo anterior recomendando 150 minutos de actividad física durante la semana, esto reduce ostensiblemente la probabilidad de padecer de obesidad y por ende enfermedades cardiovasculares. En este sentido, la forma de vivir y ejercitarse está directamente relacionada con los hábitos de vida que estas practican, buscando un nivel de prevención y promoción de todo este tipo de enfermedades, desde el ámbito personal.

Con base en lo anterior se puede inferir que la salud no es más que los parámetros ideales y funcionales que las personas buscan para su vida cotidiana y que le apuntan a tener una resistencia no únicamente física sino integral, basada en la prevención y promoción de hábitos saludables. Si bien es cierto que la actividad física y una alimentación adecuada, ayudan a prevenir enfermedades mejorando la salud; también es importante destacar que las políticas y garantías del sistema de salud del país, determinan la prestación de una salud pública que beneficie a todas las comunidades, promoviendo campañas de prevención y atención de todas las enfermedades y de igual manera facilitándole a los ciudadanos los espacios para la práctica del ejercicio físico. A

continuación se destacan algunas teorías de la salud que se relacionan con la actividad física a través de muchos estudios realizados:

Teorías de la salud con relación a la actividad física

Las diferentes teorías de la salud aplicadas a la actividad física, han contribuido a la conceptualización del aporte que la actividad física le brinda a la salud, por ejemplo, las propuestas de (Almond en 1988 y 1990), se centran en promover actividades físicas que contribuyan a mejorar el bienestar general, prevenir enfermedades y mantener un buen estado de salud. Almond destacaba la importancia de adaptar la actividad física a las necesidades del ser humano, teniendo en cuenta aspectos como la edad, el nivel de condición física y las condiciones médicas, para poder obtener beneficios óptimos y seguros. De acuerdo con este aporte el autor relacionaba directamente las prácticas adecuadas de actividad física con un estado óptimo en la salud de las personas, destacando la obtención de una excelente condición física ligada al desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas.

Por otra parte, Armstrong en (1991), hace referencia a que, si bien es cierto que el ejercicio físico favorece la salud en general, este se debe realizar diariamente, con una intensidad moderada y con las cargas adecuadas según la edad de la persona y el objetivo que en este caso sería mejorar la condición cardio-vascular y de esta manera poder prevenir la aparición de enfermedades como la obesidad, la diabetes y las coronarias. En este sentido el autor hace referencia únicamente al ejercicio físico planificado y moderado, realizando una crítica indirecta a las prácticas de alto rendimiento en las cuales se producen muchas lesiones y daños cardiovasculares que en determinado momento van en contra de la salud. Ries (2008) insiste en que:

El concepto salud ha estado relacionado siempre con el del cuerpo. La concepción estática de la salud, está fundamentada en la noción de cuerpo anatómico-fisiológico y funcional. Esta concepción de la salud tiene y ha tenido mucha influencia en el campo de la Educación Física y de la actividad física. (p.58)

Este autor permite deducir que el ejercicio puede mejorar la condición física, entendida como la evolución y desarrollo de cada una de las capacidades de carácter físico que tiene el ser humano; pero que además el mejoramiento de la salud no necesariamente tiene que ver con esta condición física, sino que estas prácticas diarias y balanceadas lo permiten, influyendo también en el aspecto psicosocial y cognitivo. En este sentido el aporte brindado a la actividad física con respecto a la salud por parte de autores que han realizado estudios sobre estas temáticas, permiten profundizar esta investigación con los imaginarios, en este caso de los jóvenes de bachillerato, esto es fundamental para su vida cotidiana y para mejorar el desempeño de su labor académica.

La combinación de la salud física, con la mental y en general la salud integral de los educandos debe ser una prioridad en las instituciones educativas, promoviendo desde las clases de educación física, que, a su vez, transversalmente la educación en hábitos saludables en su diario vivir; como también facilitando la alimentación adecuada de los estudiantes en el colegio y en sus viviendas. Razón importante para proyectar el sentido principal de este estudio, con sensibilización sobre la realización de actividades físicas como parte fundamental promocionando la salud.

La actividad física y la promoción de hábitos saludables

Uno de los factores más importantes en cuanto a la salud en la actualidad es la promoción de hábitos saludables desde muy temprana edad en las instituciones educativas y en la sociedad en general, garantizar una excelente calidad de vida es una tarea que se debe priorizar en la cotidianidad del ser humano, pues factores como el ritmo de vida, el estrés y las rutinas diarias no permiten disfrutar de una vida tranquila y saludable. La actividad física debe ser uno de las costumbres diarias que nuestros educandos deben practicar, las instituciones educativas deben promover la práctica de estos hábitos y el rol del docente de educación física como orientador en estos procesos.

En este sentido, Stamatakis et al. (2019) afirman que “el ejercicio regular no solo mejora la condición física, sino que también refuerza comportamientos positivos que se reflejan en todos los ámbitos del bienestar” (p.17). Esto quiere decir que la actividad física actúa como un catalizador para consolidar otros hábitos saludables, como la alimentación adecuada, el descanso, la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y el aseo y cuidado personal, creando un círculo virtuoso que favorece la salud integral y un estado de ánimo óptimo. Lo anterior se refleja en la aptitud favorable del individuo hacia la práctica de la actividad física, en donde encuentra un firme aliado en procura de una acertada salud tanto física como mental, aumentando los niveles de calidad de vida.

De igual manera McAuley, E., et al. (2012), manifiestan que “la participación en actividades físicas aumenta la liberación de neurotransmisores como la serotonina y las endorfinas, responsables de mejorar el estado de ánimo y promover una sensación de bienestar” (p. 69). Por esta razón, fomentar la actividad física no solo tiene beneficios de carácter físicos, sino que también potencia la salud mental, aspecto fundamental en la construcción de un estilo de vida saludable. Este aspecto es fundamental en la presente investigación puesto que a través de los imaginarios que tienen los estudiantes de bachillerato sobre los temas de actividad física y salud, se pueden determinar también los hábitos de vida que ellos tienen en su cotidianidad y relacionarlos con el beneficio en su salud.

Bases Legales

En Colombia existen leyes y normas que regulan la práctica de la actividad física y la salud pública en el país, relacionando esta normatividad con los centros educativos oficiales en Bogotá, se puede plantear que la Constitución Política, Artículo 49 señala “la salud es un derecho fundamental y deber del Estado. Esto proporciona un marco para la

promoción de la actividad física como parte de la salud integral de la población”. La carta Magna del país fundamenta el derecho que tienen todas las personas a recibir atención en salud y en prevención y promoción de enfermedades.

En el ámbito internacional, es de destacar La importancia de la actividad física en la promoción de la salud la cual ha sido ampliamente reconocida en el marco legal internacional, nacional y educativo. Diversas leyes, normativas y políticas públicas establecen el compromiso de los gobiernos y las instituciones educativas para fomentar estilos de vida activos y saludables en la población adolescente, particularmente en estudiantes de bachillerato, con el objetivo de mejorar su bienestar físico, mental, emocional y social. Este es un aspecto fundamental que sustenta el deber ser de esta investigación, puesto que las diferentes prácticas de actividad física que realizan estos jóvenes tienen un impacto en su vida personal, académica y social, y el estado tiene el deber de garantizar y promover los espacios y recursos para este ejercicio.

Asimismo, se tiene en cuenta la Declaración de la Asamblea Mundial de la Salud (2004) la cual manifiesta que la actividad física diaria permite reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como las cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer, y también contribuye a mejorar la salud física y el bienestar general (WHO, 2004). La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a los países promover entornos que incentiven la actividad física en adolescentes, reconociendo su papel fundamental en el desarrollo saludable, lo cual es fundamental en la formación integral de los estudiantes, integrando su desarrollo físico, y favoreciendo su salud general.

De igual manera en el ámbito nacional la Constitución política de Colombia en su Artículo 52 manifiesta que la práctica del Deporte y la recreación son derechos sin distinción física, raza o estrato socio económico, y que su finalidad es la de contribuir a la formación integral como también preservar la salud en el ser humano. La constitución determina las directrices legales a favor de muchos ciudadanos al poder hacer algún tipo de movimientos físicos, como búsqueda de generar espacios de recreación, diversión que contribuyan a mejorar la vida de las personas.

Igualmente, la Ley General de Educación (115 de 1994) incluye en el pensum académico de preescolar, primaria y bachillerato, la Educación física como área fundamental en los procesos y prácticas de actividad física, promoviendo hábitos saludables desde muy temprana edad. Es obligación de las instituciones educativas garantizar que los estudiantes tengan los tiempos y espacios necesarios para el ejercicio físico y la formación adecuada para relacionar la actividad física con su rendimiento académico, su mejoramiento de la salud y el uso adecuado del tiempo libre.

También la Ley del Deporte (181 de 1995), promueve la práctica del deporte y la recreación en el país, buscando mejorar la salud pública. Aspecto fundamental para que todos tengan acceso en diferentes Centros para Formación Deportivas, que les permitan complementar su desarrollo psicomotor e integral. Todas estas normas permiten la regulación e implementación de las prácticas de actividad física, deporte y recreación de los niños en Colombia. Sin embargo, en muchas ocasiones las políticas públicas en este sentido se quedan cortas, pues en muchas ocasiones el aspecto económico determina el ingreso de muchos niños a las diferentes Escuelas y clubes deportivos; limitando la masificación y culturalización de estas prácticas en todos los estratos socioeconómicos.

El aspecto legal que regula la actividad física en Colombia es generoso y multifacético, pues abarca desde la educación y la protección de derechos hasta la regulación de instalaciones y la promoción de la salud, brindando las posibilidades de llevar a cabo estas prácticas. Comprender este marco es esencial para cualquier investigación alusiva a estas prácticas, ya que proporciona un contexto necesario para analizar maneras actualizadas, que brinden soluciones efectivas que beneficien a la sociedad en su conjunto. La actividad física no solo tiene implicaciones deportivas, como pilar fundamental para una mejor vida por el bienestar de la población.

SECCIÓN III

MARCO METODOLÓGICO

Este apartado desglosa desde el camino metodológico asumido por el investigador para dar cumplimiento a los objetivos que se propone, es por ello que se establece el paradigma, el enfoque, el método, el diseño y el tipo de investigación que se desarrolla. Se relacionan también las técnicas utilizadas para recopilar los datos aportados por los informantes clave, los cuales son asociados al tema en estudio con su análisis respectivo. Se fundamentan con teóricos los preceptos aquí mencionados.

Naturaleza de la Investigación

Es un estudio que presenta formas experienciales y actitudes que tienen los estudiantes, frente a esta temática tan novedosa e importante en la actualidad educativa, como es la actividad física y su influencia en la salud; desde una perspectiva académica las acciones que realizan los jóvenes en edad escolar. La investigación es de tipo cualitativa, desde un enfoque filosófico fenomenológico y con un paradigma interpretativo, analizando y comprendiendo los imaginarios sobre actividad física y su influencia en la salud reflejada en los estudiantes de educación media del colegio Tibabuyes Universal. Al respecto Hernández, et al. (2014) sugiere que este estudio tiene un enfoque cualitativo:

La inmersión inicial en el campo significa sensibilizarse con el ambiente o entorno en el cual se llevará a cabo el estudio, identificar informantes que aporten datos y nos guíen por el lugar, adentrarse y compenetrarse con la situación de investigación, además de verificar la factibilidad del estudio (...) En el caso del proceso cualitativo, la muestra, la recolección y el análisis son fases que se realizan prácticamente de manera simultánea (...) (p.475)

Lo cual va a permitir profundizar en la temática investigativa, teniendo en cuenta los conceptos, imaginarios y nociones que tiene el sujeto a razón de actividades como las físicas, además de su influencia en su salud. Por otra parte, el paradigma utilizado en la investigación es el Interpretativo, enmarcado en el método fenomenológico hermenéutico, quien manifiesta resaltando el cumplimiento de ley por parte de grupos sociales, lo cual coincide con la interpretación de los constructos imaginarios en la actividad física, para posteriormente determinarlos, comprenderlos y poder establecer los lineamientos teóricos que profundicen el conocimiento de estas experiencias.

La investigación aborda un paradigma interpretativo bajo un enfoque cualitativo, lo cual es coherente con el método utilizado en sus diferentes etapas, por ende, el método fenomenológico permite comprender e interpretar las diferentes experiencias de los seres humanos en sus comunidades, dando significado a sus diversas prácticas en este caso de la actividad física y su influencia en la salud. Kuhn (1962) define paradigma como *“un conjunto de suposiciones interrelacionadas respecto al mundo social que proporciona un marco filosófico para el estudio organizado de este mundo”* (p. 82), dándole un significado desde lo conceptual que le permite al investigador tener referencias importantes desde las creencias y supuestos teóricos que contribuyen al conocimiento.

En este sentido Heidegger (1962) citado por Gadamer (2013), hizo énfasis en el carácter interpretativo de las diferentes experiencias humanas, teniendo en cuenta que para poder comprender tales situaciones se debe tener en cuenta el contexto, las vivencias y las particularidades del individuo. Lo anterior se relaciona con la práctica investigativa, en cuanto a que la interpretación de los imaginarios que tienen los educandos, sobre esta temática va a permitir captar la información más importante de sus experiencias en sus diferentes contextos y de esta manera contribuir a la construcción de teorías relacionadas con la salud y la actividad física. En efecto, el trabajo investigativo se sustenta en lo fenomenológico, el cual según Hernández et al

(2014) es consecuente con la *“comprensión de los fenómenos que son traídos a través de la conciencia del ser humano”* (p.413).

La fenomenología interpretativa, también conocida como hermenéutica de Heidegger (1927) citado por Gadamer (2013), es definida como una metodología filosófica que entiende y describe los fenómenos humanos con el objetivo de comprender las habilidades, prácticas y experiencias con un enfoque ontológico, es decir, entender lo que significa ser una persona y cómo el mundo es inteligible para los seres humanos . Lo cual tienen total relación con las teorías relacionadas en esta investigación de los imaginarios en la actividad física, puesto que todas las vivencias y experiencias recopiladas en los informantes clave, podrán mostrarnos la realidad vivida por los educandos en su cotidianidad y servirán para construir una propuesta para esta investigación.

Como se ha venido desarrollando queda claro que el método utilizado en la investigación ha sido el fenomenológico hermenéutico, cuya finalidad es comprender y contextualizar la experiencia humana en su totalidad y complejidad. En este sentido autores como Husserl (1931), quien argumenta la fenomenología como un método trascendental para describir las experiencias a través de los significados de la conciencia humana, sin tener en cuenta los prejuicios que se puedan presentar anteriormente. En el cual el autor muestra con claridad como los aspectos fenomenológicos se sumergen en las diferentes personas y sus comunidades extrayendo sus percepciones y representaciones desde la conciencia individual de los acontecimientos, pero impactando lo colectivo y lo social.

De igual manera la hermenéutica en la investigación cualitativa aporta a la interpretación y comprensión de textos, comunicaciones e interacciones humanas, buscando el significado y el sentido que subyacen a los fenómenos estudiados. Según Gadamer (1960) *“la hermenéutica se centra en la interpretación del significado de los textos y experiencias, reconociendo que toda comprensión está mediada por el contexto y la historia del intérprete”*. Desde esta perspectiva, el método fenomenológico-

hermenéutico está orientado a comprender cómo las personas vivencian un fenómeno en particular, teniendo en cuenta tanto la percepción inmediata como las interpretaciones asociadas.

En este sentido el enfoque metodológico utilizado, permite contextualizar las distintas experiencias de los educandos y las diferentes interpretaciones que ellos tienen de la actividad física y su influencia en la salud, utilizando la fenomenología hermenéutica no únicamente para la interpretación de textos sino de las diferentes realidades de estos individuos, mejorando la comprensión del objeto de estudio y promoviendo la participación de los informantes clave, los cuales son fundamentales en el proceso. Para llevar a cabo esta parte de la investigación se aplicará instrumento como la entrevista semi-estructurada, la cual se describe y profundiza posteriormente.

En cuanto al diseño y al nivel de la investigación son de carácter interpretativo, porque se analizan datos por la comprensión y no por estadística numérica, además, se continúa tomando la información obtenida de los informantes clave, para realizar su respectiva codificación de las entrevistas y posteriormente poder determinar los resultados y hallazgos del estudio en sí. De igual manera permite interpretar situaciones y eventos, manifestando el comportamiento de un fenómeno en personas, grupos, comunidades, etc., en este caso como influye la comunidad educativa del Colegio Tibabuyes, el contexto familiar y social en los imaginarios que tengan los estudiantes de bachillerato frente a los movimientos físicos que realiza el cuerpo y sus beneficios.

A continuación, se demarcan las categorías y subcategorías iniciales devengadas de las bases teóricas y en consonancia con los objetivos de esta investigación, la cual se evidencian en la siguiente tabla 1. Este esquema es flexible y dinámico. En la hermenéutica gadameriana, las categorías no son cerradas, sino que se redefinen a medida que el investigador profundiza en los relatos y contextos. Cada categoría deviene del análisis teórico realizado para esta investigación, y las subcategorías son producto de las unidades de significado con mayor detalle, para establecer relaciones entre los datos. Mediante estas categorías y subcategorías son analizados e interpretados los

resultados de los dos instrumentos aplicados, en consecuencia de ello, y el análisis de estas voces, como testimonios centrales fundamentados en las propias experiencias, se genera entonces los constructos teóricos emergentes, lo cual representa la síntesis interpretativa del círculo hermenéutico de Gadamer, donde el investigador reconstruye el horizonte de comprensión y genera nuevos aportes para la teoría educativa.

Tabla 1.
Matriz Categorical

Categoría Principal	Subcategorías Potenciales	Descripción Interpretativa
1. Imaginarios sociales sobre la actividad física	a) Concepciones de salud y bienestar b) Valoración simbólica del movimiento c) Percepciones de la educación física escolar	Reconstrucción de los significados atribuidos por los estudiantes al ejercicio físico, diferenciando las concepciones biomédicas, recreativas y culturales.
2. Experiencias y vivencias corporales	a) Prácticas motrices cotidianas b) Experiencias de disfrute y rechazo c) Narrativas sobre el cuerpo en movimiento	Indagación de las experiencias encarnadas que configuran la relación del estudiante con su cuerpo, desde la infancia hasta la adolescencia.
3. Factores socioculturales condicionantes	a) Influencia del entorno familiar b) Cultura escolar y disponibilidad de espacios c) Impacto de la tecnología y el ocio digital	Identificación de los elementos del contexto que facilitan o limitan la práctica regular de actividad física.
4. Dimensión pedagógica de la educación física	a) Rol del docente como mediador b) Estrategias didácticas y metodológicas c) Percepción de la asignatura como formadora de hábitos	Análisis de cómo el área de educación física contribuye a la formación integral y a la adquisición de hábitos de autocuidado.
5. Implicaciones en la salud y el desarrollo integral	a) Conciencia de los riesgos del sedentarismo b) Relación entre ejercicio y prevención de enfermedades c) Impacto emocional y social de la práctica motriz	Interpretación de las representaciones que vinculan el movimiento con la salud física, mental y emocional de los adolescentes.
6. Expectativas y proyecciones futuras	a) Aspiraciones de cambio en la práctica física b) Propuestas de los estudiantes para mejorar la educación física c) Proyecciones sobre estilos de vida saludables	Construcción de escenarios posibles para la mejora de la actividad física escolar y de la cultura del autocuidado en la adolescencia.
7. Constructos teóricos emergentes	a) Categorías sustantivas derivadas de las narrativas b) Relaciones entre imaginarios, contexto y salud c) Propuestas	Resultado integrador del proceso hermenéutico, que sintetiza hallazgos y permite teorizar sobre la práctica motriz en contextos escolares.

Nota: Elaboración propia (2025)

A fin de conformar el diseño de los instrumentos en consonancia con los objetivos de esta investigación y acordes a las categorías antes descritas en la tabla 1, se muestra a continuación, el siguiente esquema denominado Tabla 2, para la construcción del instrumento de recolección de datos (entrevista semiestructurada), diseñado en coherencia con tus objetivos específicos y con el enfoque cualitativo–fenomenológico–hermenéutico. Este esquema no es el instrumento en sí, sino la matriz de diseño, que servirá de guía para elaborar las preguntas, garantizando que haya coherencia con los objetivos de la investigación.

Tabla 2.
Matriz para construcción de instrumentos

Objetivo Específico	Categorías de Indagación	Ejes Temáticos / Preguntas Orientadoras	Técnica Recomendada
1. Reconstruir las representaciones, percepciones, nociones, experiencias y actitudes de los estudiantes de educación media del Colegio Tibabuyes Universal, en cuanto a las prácticas de actividad física en su vida cotidiana.	- Representaciones y significados de la actividad física. - Experiencias previas y actuales. - Actitudes frente al ejercicio y el movimiento.	- ¿Qué entiendes por actividad física? - Cuéntame cómo es un día típico para ti: ¿en qué momentos realizas movimientos o ejercicios? - ¿Cómo te sientes cuando participas en clase de educación física? - ¿Qué emociones te genera hacer deporte o ejercicio?	Entrevista Semiestructurada (profundiza en el relato individual, contrastando vivencias colectivas y construye consensos sobre significados).
2. Interpretar los aspectos que intervienen de una manera u otra a los estudiantes de educación media, en la realización de prácticas de actividad	- Factores facilitadores o limitantes. - Influencia de familia, amigos y tecnología. - Condiciones institucionales y del entorno. - Relación	- ¿Qué cosas te motivan o desmotivan a hacer ejercicio? - ¿Qué papel juegan tus amigos y tu familia en tu práctica de actividad física? - ¿Cómo influye el	Entrevista (identifica barreras y facilitadores de forma individual, explorando percepciones colectivas de factores de contexto y motiva el diálogo).

física y como se beneficia su salud.	percibida entre ejercicio y salud.	colegio (espacios, clases, docentes) en que practiques más o menos? - ¿Piensas que el ejercicio mejora tu salud? ¿Por qué?	
3. Teorizar sobre los imaginarios sociales de los estudiantes de educación media del Colegio Tibabuyes Universal, frente a la importancia de realizar actividad física y producir un beneficio en su salud.	- Imaginarios colectivos sobre el ejercicio. - Proyecciones y aspiraciones sobre la práctica física. - Propuestas de cambio.	- Si pudieras mejorar algo en tu colegio para hacer más ejercicio, ¿qué cambiarías? - ¿Cómo te imaginas a ti mismo en el futuro en cuanto a tu salud y actividad física? - ¿Por qué crees que algunos compañeros no hacen ejercicio? - ¿Qué significaría para ti tener un estilo de vida activo?	Entrevista (captura narrativas individuales profundas sobre sus imaginarios, fomentando la construcción de sentidos colectivos y diálogo sobre aspiraciones).

Nota: Elaboración propia (2025)

Dimensión epistemológica

Esta dimensión permite comprender los fenómenos subyacentes entre la relación de los estudiantes con el objeto de estudio, debido a que estos elementos determinan el modo en que se construyen, validan y comunican los conocimientos producidos. En el contexto de los imaginarios de actividad física y salud, la dimensión epistemológica cobra especial importancia, debido a que se trata de comprender no solo las prácticas y comportamientos durante la realización de actividades físicas, sino también las representaciones, creencias y sentidos que los informantes clave atribuyen a estos fenómenos; es decir, lo que significa para ellos dentro de su vida cotidiana.

Desde la perspectiva epistemológica, investigar los imaginarios implica reconocer que estos no son hechos objetivos, sino construcciones sociales que requieren enfoques

cualitativos e interpretativos para su análisis. Instrumentos como las entrevistas en profundidad permiten acceder a la comprensión de significado y sentido que los estudiantes atribuyen a sus diferentes prácticas, teniendo en cuenta su contexto cultural y social. Lo anterior permite llegar a la construcción de conocimiento a través de la interpretación de todos los datos obtenidos por los informantes clave y su respectiva triangulación con teorías fundamentales relacionadas con el objeto de estudio.

Dimensión ontológica:

La investigación en el campo de los imaginarios sociales, particularmente en ámbitos como la actividad física y la salud, requiere una comprensión profunda de las dimensiones ontológicas que subyacen a las representaciones y creencias colectivas que configuran estas prácticas. Comprender y analizar esta dimensión permite determinar la naturaleza del ser humano y cómo estos imaginarios constituyen realidades sociales influyendo en las prácticas diarias y en las diferentes políticas públicas, así como en las percepciones de los individuos. De igual manera, es fundamental entender que estos imaginarios no son meras ideas o pensamientos aislados, más bien constituyen realidades simbólicas que configuran la manera en que los estudiantes en este caso, perciben, interpretan y actúan en sus diferentes entornos, relacionando las prácticas de actividad física con el beneficio que se puede obtener en el tema de la salud.

Desde esta perspectiva, estas representaciones en salud y actividad física tienen un carácter ontológico, ya que permiten mostrar una cierta visión del ser humano, del cuerpo y de la salud, que se convierte en una realidad social de una comunidad determinada. Esta dimensión también implica reconocer que estos imaginarios no se pueden obtener en un aspecto meramente conceptual, sino que se enfocan también en la materialidad de las prácticas sociales y en la construcción de identidades. Por ejemplo, existen varias concepciones sobre los beneficios que trae consigo la realización de actividades físicas, una de ellas es la idea de que el ejercicio físico es esencial para mantener un "cuerpo saludable"; otra sería la obtención de un estado físico excelente para la práctica de una disciplina deportiva, las cuales influyen en las decisiones

individuales y colectivas, creando una serie de significados que legitiman ciertos comportamientos.

Como lo relaciona Foucault en (1975), los discursos sobre la salud y el cuerpo no solo describen una realidad, también la producen y la reproducen, configurando así la ontología de esas prácticas. La investigación también implica analizar cómo estos imaginarios se constituyen y se mantienen en el tiempo, en relación con las estructuras sociales y culturales, pues estos no son estáticos, sino que están en constante cambio, influenciados por discursos mediáticos, políticas públicas, avances científicos y cambios en las diferentes culturas. Por ejemplo, la promoción del ejercicio físico en campañas públicas se apoya en la construcción de un imaginario que asocia la salud con la actividad física regular, creando así una realidad social que legitima esas prácticas.

Finalmente, la dimensión ontológica en una investigación sobre imaginarios de actividad física y salud permite reconocer que estos imaginarios no son solo representaciones simbólicas, sino realidades que configuran la existencia social, los cuales influyen en las prácticas diarias y en la percepción del cuerpo y la salud. Esto le permite al investigador abordar las prácticas sociales desde una perspectiva más profunda y contextualizada, promoviendo la construcción de teorías actualizadas enfocadas en los temas de la actividad física y la salud, las cuales respondan a las realidades culturales y sociales de las comunidades.

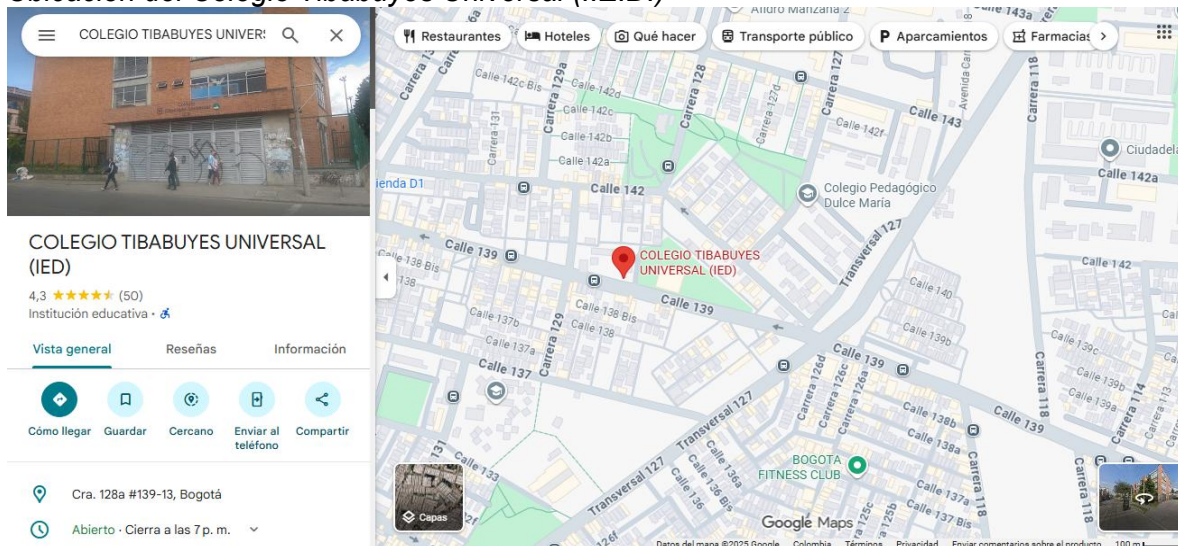
Descripción del Escenario

La investigación cualitativa en el campo de la educación necesita de algunas condiciones específicas para la obtención de la información relevante de las diferentes realidades de su objeto de estudio. Según Bogdan (1994) *“el escenario ideal para una investigación es aquel en el que el observador obtiene fácil acceso, puede establecer una buena relación inmediata con los informantes y recaba datos directamente relacionados con los intereses educativos”* (p.9). Esta concepción resulta de gran importancia, puesto que un entorno favorable no solo facilita la recolección de

información, sino que también garantiza la validez y la profundidad de los datos obtenidos, aspectos de gran relevancia para llevar a cabo los diferentes procesos de la investigación y también la toma de decisiones informadas en el ámbito educativo.

El proceso investigativo se lleva a cabo en el colegio Tibabuyes Universal I.E.D., la cual es una institución educativa de carácter oficial, ubicado en el barrio Tibabuyes Universal, en la carrera 128ª # 139-13, en la localidad de suba, en Bogotá, Colombia. Esta aprobada mediante resolución 3862 de noviembre 29 de 2002, para impartir enseñanza oficial e integral en los niveles de educación preescolar, básica primaria, básica secundaria y media académica en las jornadas mañana y tarde, cuenta con 3600 estudiantes de estratos sociales 1 y 2 en las dos jornadas y las 3 sedes. Además de esto, los docentes del colegio participan en el proceso educativo y se dividen en 4 docentes de preescolar, 20 docentes de básica primaria y 48 docentes de bachillerato para todas las áreas fundamentales en las dos jornadas. La totalidad de los estudiantes vive en la localidad de suba, y muchos de ellos en barrios aledaños a la institución, facilitando el acceso a sus actividades académicas.

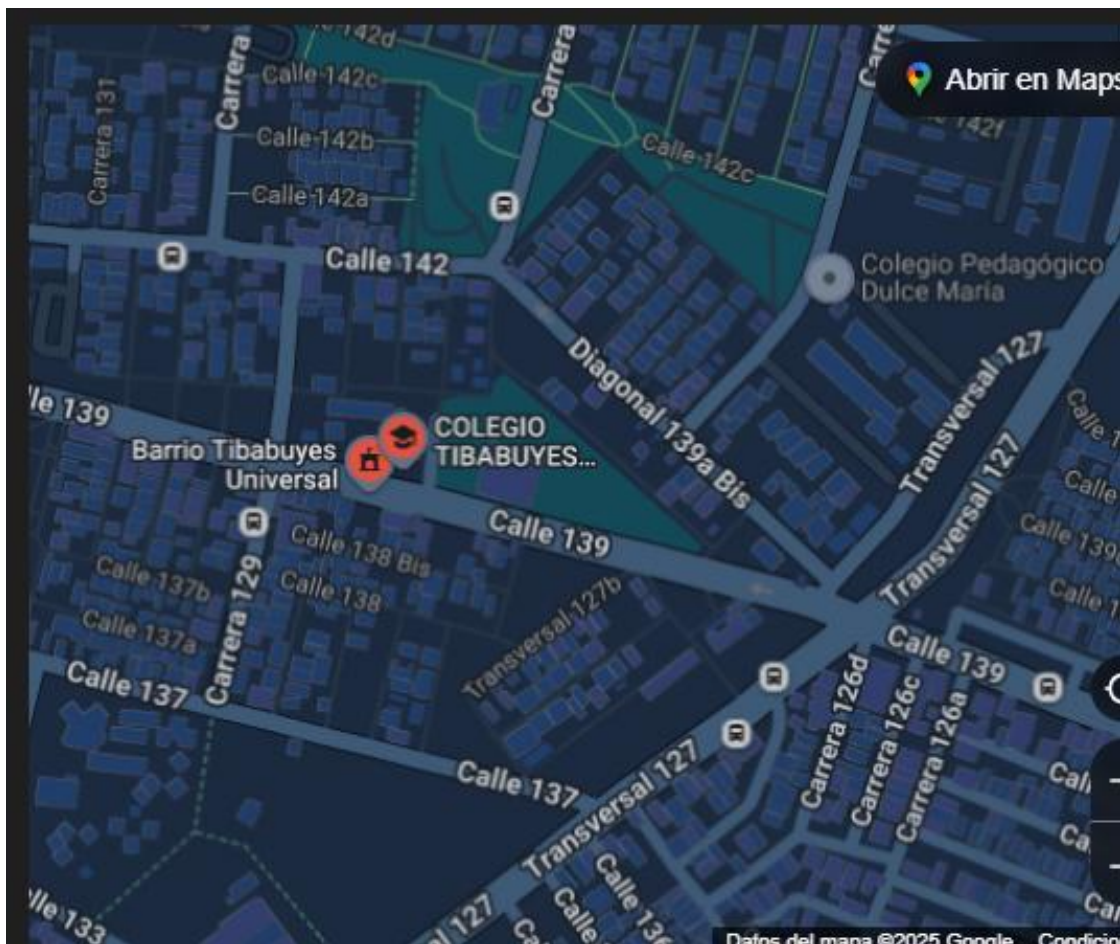
Figura 1.
Ubicación del Colegio Tibabuyes Universal (I.E.D.)



Nota: Imagen obtenida de Google maps (2025)

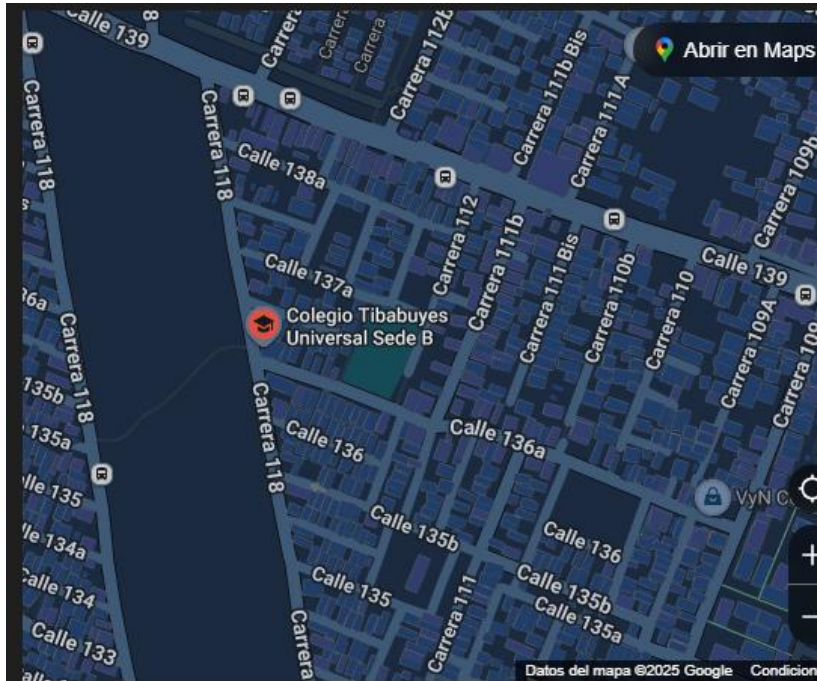
Cabe mencionar, que este estudio de desenvuelve en tres (03) sedes de esta Unidad de estudio. Estas tres sedes del Colegio Tibabuyes Universal (IED) son la Sede A, la Sede B y la Sede C. La sede principal es la Sede A, ubicada en la Kra 128 A # 139-13. La Sede B está ubicada en la Kra 109 # 138-24 y la Sede C se encuentra en la Kra 109 # 138-57. A continuación, se muestran las ubicaciones para las tres (03) sedes del Colegio Tibabuyes Universal (IED):

Figura 2.
SEDE A. Colegio Tibabuyes Universal I.E.D.



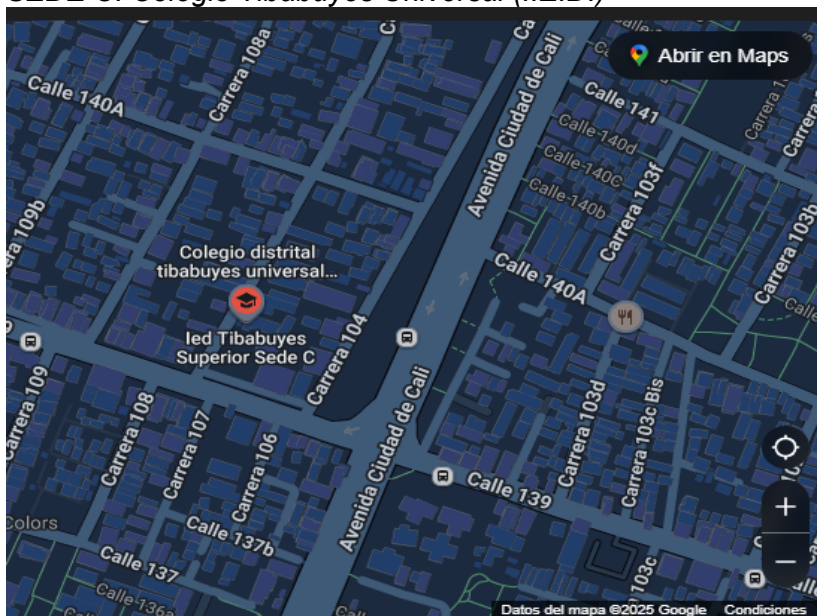
Nota: Imagen obtenida de Google Maps (2025). Ubicación: Sede A: Kra 128 A # 139-13

Figura 3.
SEDE B. Colegio Tibabuyes Universal (I.E.D.)



Nota: Imagen obtenida de Google Maps (2025). Ubicación: Sede B: Kra 109 # 138-24

Figura 4.
SEDE C. Colegio Tibabuyes Universal (I.E.D.)



Nota: Imagen obtenida de Google Maps (2025). Ubicación Sede C: Kra 109 # 138-57

Actores de la Investigación

Los informantes clave de la investigación son los estudiantes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal I.E.D. Esta institución cuenta con un número de 3.600 estudiantes, distribuidos en las modalidades de Preescolar, Básica primaria y Bachillerato, en las jornadas mañana y tarde. Los estudiantes se encuentran en un nivel socioeconómico de estratos 1 y 2, enmarcado por las actividades que realizan sus familias para la subsistencia, en este caso generalmente son de vigilancia y reciclaje. Los informantes clave se seleccionaron, con jóvenes de grados noveno, décimo y undécimo para ambas jornadas en las tres sedes, buscando una mayor participación y amplificación de conceptos e información. Para la entrevista, se abordaron un total de once estudiantes y la inclusión se estableció de acuerdo a los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

1. Su rendimiento académico y su afinidad con las clases de educación física y los deportes
2. Que tenga algún nivel de obesidad
3. Que presenten alguna dificultad en su crecimiento por edad
4. Que estén formalmente matriculados en la Unidad de estudio
5. Estudiantes inscritos en los grados 9°, 10° y 11° que no les guste asistir a clases de educación física

De esta manera, para desarrollar esta investigación se tomaron los siguientes informantes clave, de acuerdo a los criterios de inclusión propios de las investigaciones cualitativas, como lo es para este caso, once estudiantes de bachillerato entre los grados noveno, décimo y undécimo de las dos jornadas.

Tabla 3.*Informantes clave Sede A-B y C*

Unidad de Estudio	Jornada	Grado	Estudiantes
Colegio Tibabuyes Universal. Sede A	Mañana	11°	04
Colegio Tibabuyes Universal. Sede B	Mañana	9°	04
Colegio Tibabuyes Universal. Sede C	Mañana	10°	03
Total Estudiantes =		11	

Nota: Elaboración propia (2025)

A fin de facilitar el análisis de los datos recopilados en las entrevistas, estos informantes serán identificados por sus respectivos códigos:

Tabla 4.*Codificación de los informantes clave*

Informante	Código	Desde-hasta	Descripción
Estudiantes	STUD	01 - 11	Estudiantes de grados noveno, décimo y undécimo de las 3 sedes del colegio Tibabuyes Universal I.E.D.

Nota: Elaboración propia (2025)

Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información

La Entrevista semiestructurada:

La investigación cualitativa permite comprender fenómenos humanos y culturales en un contexto social, dando prioridad a las experiencias y vivencias de los participantes. Desde ese punto de vista la entrevista semiestructurada es una técnica fundamental para recopilar información detallada y relevante en el proceso investigativo. Esta se conforma mediante una serie de preguntas abiertas, las cuales generan opiniones a desarrollar por parte de los informantes clave, no llevan ningún tipo de parámetros estrictos o rigurosos para su aplicación y sus datos pueden ser tratados cualitativamente por el investigador

interpretando los mismos. Esta técnica permitirá conocer las impresiones de los estudiantes desde su auto concepto sobre las experiencias realizando actividad física, sus significados y su beneficio en la salud.

De igual manera esta técnica, permite a los participantes expresar sus percepciones y experiencias de una manera libre, donde se crea una gran relación entre el investigador y el entrevistado, facilitando la manifestación espontánea del participante y sumergiéndose en la temática. En este sentido Patton (2002) señala que *“esta técnica es fundamental para captar la complejidad del fenómeno estudiado y descubrir nuevas áreas de interés que no habían sido consideradas inicialmente”*. Aspecto importante a tener en cuenta debido a la flexibilidad que debe existir durante el proceso llevado a cabo en la entrevista. Mediante esta técnica, los estudiantes como se manifiesta en el modelo fenomenológico de Heidegger (1962) citado por Gadamer, (2013), tendrán la posibilidad de manifestar todas sus inquietudes y experiencias de una manera libre y espontánea, aportando ideas fundamentales de acuerdo a sus vivencias personales, relacionándolos con el objeto de estudio.

Características de la Entrevista:

1. Consideraciones Metodológicas del Diseño

Carácter Semiestructurado: Las entrevistas tendrán guías flexibles que permitan explorar nuevas rutas emergentes durante la conversación, siguiendo el principio hermenéutico de apertura al fenómeno. Se diseñarán guiones acordes a los objetivos de investigación. A) *Lenguaje Apropiado:* Las preguntas se formularán en un lenguaje claro, cercano al de los estudiantes, evitando tecnicismos, para facilitar la expresión auténtica de sus experiencias. Este elemento será revisado y aprobado según el sometimiento a validación de los expertos. B) *Validación:* La guía de entrevista será sometida a juicio de expertos (docentes de educación física, investigadores en pedagogía y metodología cualitativa) para garantizar su pertinencia. Los instrumentos serán sometidos a validación

por expertos en el área de educación a nivel doctoral. C) *Pilotaje*: Se aplicará un piloto con un pequeño grupo de estudiantes (06) para verificar comprensión de las preguntas y ajustar la secuencia del guion.

2. Tiempo estimado

Duración Estimada: Entrevistas de 30–40 minutos por participante, para permitir saturación de información.

Procedimientos para el análisis de la información

Con el objetivo de realizar una interpretación rigurosa y adecuada de los datos, es necesario aplicar la triangulación de esta información, sustentando las ideas relevantes con teorías y autores que complementen y validen los hallazgos de la investigación. Con base en lo anterior Gadamer (2004), argumenta que la interpretación debe ser un proceso dialéctico en el cual el investigador se inter relaciona con los datos recopilados de una forma activa buscando sumergirse en la temática del objeto de estudio y reinterpretando toda la información. El análisis en la hermenéutica gadameriana no se basa en codificaciones rígidas ni en conteos de unidades, lo hace con base a un proceso interpretativo profundo, guiado por conceptos como el círculo hermenéutico, los prejuicios y la fusión de horizontes:

1. Lectura hermenéutica circular (círculo hermenéutico): El investigador va y viene entre las partes del texto (frases, relatos, palabras clave) y el todo del discurso (contexto, intención, historia), en un movimiento continuo de interpretación.

2. Interpretación reflexiva y dialógica: El procesamiento implica interpretar los datos desde la fusión de horizontes entre el investigador y el participante. No se busca “extraer” significados, sino co-construir sentido. Se parte de una pre-comprensión, pero esta se transforma en la medida en que se dialoga con los datos.

3. Identificación de unidades de sentido: Aunque no se codifica en sentido técnico, el investigador puede identificar unidades significativas o núcleos temáticos emergentes

a partir de lo que los datos revelan. Estas unidades no son categorías previas, sino horizontes de sentido que van emergiendo en el proceso.

4. Redacción interpretativa: El análisis culmina en una narrativa interpretativa que respeta la voz de los participantes y refleja el proceso de comprensión. No se trata de presentar resultados como datos objetivos, sino de mostrar cómo el sentido fue emergiendo en el encuentro con los discursos.

A partir de lo anterior, se pretende seguir una ruta desde la lectura hermenéutica hasta la redacción interpretativa o teorización, así:

Etapa 1: círculo hermenéutico: aplicación y transcripción de la entrevista en profundidad sobre los ejercicios físicos dirigidos desde la institución educativa y de acuerdo a Matriz categorial inicial.

Etapa 2: Interpretación: Analizar reflexiva y dialógicamente las entrevistas en profundidad aplicadas a los informantes. Estos dos primeros pasos brindarán todos los elementos para cumplir con el segundo objetivo de investigación: reconstruir las representaciones, percepciones, nociones, experiencias y actitudes de los estudiantes de educación media del colegio Tibabuyes Universal, en cuanto a las prácticas de actividad física en su vida cotidiana.

Etapa 3: identificación de unidades: Identificar unidades significativas o núcleos temáticos emergentes a partir de lo que los datos revelan e identificar estas unidades de sentido que van emergiendo con la lectura reflexiva. Este paso indica el cumplimiento del segundo objetivo: Interpretar los aspectos que intervienen de una manera u otra a los estudiantes de educación media, en la realización de prácticas de actividad física y como se beneficia su salud.

Etapa 4: redacción interpretativa / teorización: conformación de los constructos teóricos según la información recolectada y una vez procesada de acuerdo a las necesidades y sugerencias que puedan emerger. En atención a ello, esta etapa cumplirá con el tercer objetivo de estudio: Teorizar los imaginarios sociales de los estudiantes de

educación media del Colegio Tibabuyes Universal, frente a la importancia de realizar actividad física y producir un beneficio en su salud.

Seguidamente, se muestra un esquema resumen del paso a paso metodológico para el procesamiento de datos según Gadamer (1960):

Figura 5.

Etapas del análisis de la información (Círculo hermenéutico de Gadamer, 1960)



Nota: Elaboración propia con base al autor Heidegger, 1962; Gadamer, 1960-2013. (2025)

La validación a través de la triangulación

La triangulación es un proceso fundamental en la validación y credibilidad de los hallazgos de la investigación, Denzin en (1978) la define como *“el uso de múltiples métodos, fuentes o perspectivas para corroborar los resultados”*. Lo cual permite contrastar los resultados, evitando el sesgo por parte del investigador y la subjetividad de los mismos. De igual manera aparte de validar la información, permite el enriquecimiento de los resultados a través del contraste con diferentes teorías y autores relacionados con el objeto de estudio.

Organización de la información suministrada por sujetos entrevistados (determinación de categorías, subcategorías y codificación).

Algunos autores como Moustakas (1994), el cual sostiene que: “la codificación en la investigación fenomenológica implica una transformación de los datos en unidades significativas relacionadas con los objetivos del tema, que permitan identificar patrones y subtemas emergentes” (p. 157). Por ende, la codificación no debe ser mecánica, sino que debe estar acompañada de un proceso de interpretación intuitiva y reflexiva, donde el investigador se involucra activamente en el significado de las experiencias de los informantes clave. En este sentido Heidegger (1962) citado por Gadamer (2013), sostiene que la comprensión se da en el contexto de la relación con el otro.

Esto terminó permitiendo que, al transcribir, el investigador adopte una postura de escucha activa, un estado de presencia que permite captar tanto las palabras, como los matices emocionales, las pausas y los silencios que enriquecen el discurso. La transcripción permite llegar a inferir y establecer las categorías, subcategorías y códigos más importantes del proceso investigativo, donde el investigador reflexiona sobre el discurso de los informantes. De esta manera, se organizaron y conjugaron la información suministrada por los participantes entrevistados a fin de determinar las categorías, subcategorías para ser codificados y facilitar así la identificación de temas emergentes

Análisis e interpretación por parte del entrevistador aplicando la triangulación.

Durante este proceso el investigador se sumerge en la información recopilada, y a través de la triangulación de la información podrá ir enriqueciendo todos los conceptos y aportes que le han brindado los participantes mediante el análisis y la interpretación. En este sentido los hallazgos y resultados obtenidos de estos imaginarios sociales ‘permitieron que esta información no quede en un simple documento escrito, sino que estas experiencias significativas tengan un aporte importante en la construcción de teorías que le enriquezcan el conocimiento en cuanto a las prácticas de actividad física en beneficio de su vida y salud.

SECCIÓN IV

LOS HALLAZGOS

En esta etapa de la investigación se llevan a cabo procesos de análisis e interpretación de los datos recopilados a los informantes clave, y de esta manera obtener los hallazgos y resultados, alineándolos con los objetivos planteados en el presente estudio. De igual manera a través de la técnica de la triangulación con teorías que abordan el objeto de estudio se pudo contrastar, validar y brindar una mayor argumentación a la información obtenida. Es importante resaltar que, durante las entrevistas, se permitió la libre expresión y autonomía comunicativa de los informantes, relacionando el análisis de la información con el tema de estudio que es la actividad física y la influencia en la salud.

En este sentido se establecieron dos categorías principales que son: La actividad física y en segundo lugar la salud. Dentro de cada una de ellas surgieron unas categorías emergentes que contribuyeron a la interpretación de la información y el hallazgo de los resultados, estas subcategorías son las siguientes: a) Concepto de la actividad física, b) Practicas activas de los estudiantes físicamente, c) Experiencias vividas en cuanto a la actividad física, d) Factores que influyen en el imaginario de los estudiantes en cuanto a la actividad física, e) beneficios de la actividad física en la salud, f) Hábitos saludables que genera la actividad física.

Por tal motivo, se presentan los hallazgos obtenidos a partir de la aplicación de las entrevistas semiestructuradas a los treinta (30) informantes clave, estudiantes de grados noveno, décimo y undécimo del Colegio Tibabuyes Universal I.E.D. El análisis se realizó mediante la ruta hermenéutica de Gadamer (1960), apoyada en la triangulación teórica y metodológica, con el propósito de interpretar las representaciones, percepciones y experiencias de los estudiantes en torno a la actividad física y su influencia en la salud. En tal sentido, se identificaron dos categorías principales; las cuales son: Actividad Física e Influencia de la actividad física en la salud, de las cuales emergieron las siguientes seis subcategorías:

- a) Concepto de la actividad física.
- b) Prácticas activas de los estudiantes.
- c) Experiencias vividas en torno a la actividad física.
- d) Factores que influyen en los imaginarios.
- e) Beneficios de la actividad física para la salud.
- f) Hábitos saludables derivados de la práctica.

A continuación, se presentan las categorías y subcategorías resultantes de las matrices expuestas en el marco metodológico:

Tabla 5.
Categorías y subcategorías a ser analizadas

CATEGORIA	SUBCATEGORIA
1.Actividad Física	1.1 Concepto de la actividad física
	1.2 Practicas activas de los estudiantes
	1.3 Experiencias vividas en actividad física
	1.4 Factores que influyen en el imaginario de los estudiantes
2.Influencia de la actividad física en la salud	2.1 Beneficios de la actividad física en la salud
	2.2 Hábitos saludables que genera la actividad física

Nota: Elaboración propia (2025)

En ese orden de categorías y subcategorías se procedió a organizar las preguntas de la entrevista de acuerdo a la correspondiente clasificación categorial:

Categoría 1: Actividad física

Subcategoría 1.1: Concepto de la actividad física

Los estudiantes conceptualizan la actividad física como movimiento corporal intencional, vinculado a salud, energía y bienestar. Sin embargo, se observan variaciones: para algunos es sinónimo de deporte competitivo, mientras que otros la asocian con actividades cotidianas (caminar, subir escaleras). Lo cierto es, que la definición de actividad física para ellos es variada y dispersa, lo que denota un leve

desconocimiento sobre el tema, sin saber la diferencia entre movimiento corporal y actividad física. Esta diversidad evidencia que el imaginario social está en construcción y depende de experiencias previas y del papel de la educación física en su formación.

Subcategoría 1.2: Prácticas Activas de los Estudiantes

El análisis de los discursos evidencia que la mayoría de los estudiantes solo realizan actividad física en el espacio escolar formal. La participación en deportes extracurriculares es baja, principalmente por factores económicos y falta de tiempo. Esta práctica restringida puede favorecer conductas sedentarias, hallazgo coincidente con estudios nacionales (Galindo, 2020). El concepto de actividad física se puede abordar desde varias perspectivas, esto se evidencia en la triangulación realizada con los datos de los informantes clave, con las teorías y autores que hablan sobre el tema, como también la posición del investigador. Algunos de los estudiantes entrevistados coinciden con la definición de Sánchez, (1996), quien manifiesta que “es el movimiento corporal de cualquier tipo, producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (p.5). Esta definición se relaciona con las respuestas de algunos de los entrevistados quienes manifestaron lo siguiente:

STUD01- *“Puede ser cualquier movimiento que uno haga con el cuerpo pues requiere un gasto de energía, como caminar, subir escaleras, hacer los oficios de la casa o practicar un deporte”.*

STUD02- *“Para mi representa cualquier tipo de acción o movimiento que tenga que ver con el movimiento físico, cualquier actividad física, e incluso dormir”.*

STUD03- *“Cualquier cosa que se haga y que requiera movimiento. Entonces hay actividad física cuando hago la rutina diaria en mi casa o cuando me desplazo hacia el colegio caminando o en bicicleta”*

STUD04- *“Significa mover el cuerpo, cualquier acción humana que tengamos que mover nuestro cuerpo o activarlo para realizar alguna tarea”.*

De igual manera otros autores como Caspersen, et al. (1985) relacionan esta definición manifestando que *“La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto de energía por encima del nivel de reposo”* (p.21). Lo cual establece una relación directa en los conceptos manifestados por algunos de los informantes clave, quienes presentan claridad en su definición acercándola a todo movimiento que genere un gasto de energía en el cuerpo humano, sin importar la actividad que se esté realizando, bien sea de carácter cotidiano, deportivo, académico, etc.

Por otro lado, los informantes clave relacionaron el término actividad física con realizar ejercicio físico diario, lo cual guarda relación con muchos autores que sostienen la teoría sobre las prácticas del ejercicio. Para algunos de ellos estas prácticas deben tener un grado de esfuerzo mayor y deben obedecer a la consecución de un objetivo bien sea de tipo morfológico o respecto a la salud. En consecuencia, con lo anterior Caspersen et al. (1985) la definen de la siguiente manera:

La actividad física relacionada con el ejercicio se refiere a cualquier movimiento corporal planificado, estructurado que tiene como objetivo mantener uno o más componentes de la condición física. Este tipo de actividad se distingue de la general porque está orientada intencionalmente al acondicionamiento físico (p. 126).

De acuerdo con esta definición el concepto de actividad física se presenta con una intencionalidad diferente, si bien es cierto que le apunta al gasto energético a través del movimiento, también le da preponderancia a la condición física como un elemento fundamental en las diferentes prácticas. En este sentido se puede inferir que, en el imaginario de las personas, en este caso de los estudiantes de bachillerato existen diversas conceptualizaciones de lo que es realmente la actividad física y que estas representaciones están marcadas por diversas causas y vivencias. Bouchard et al. (1990) la concibe como:

Actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente. Esta definición enfatiza la diversidad de actividades que pueden considerarse actividad física, desde las más simples hasta las más complejas (p.77)

Con base en este concepto se puede inferir que la actividad física está enmarcada por diferentes actividades que realiza el ser humano desde su vida cotidiana, hasta la realización de entrenamientos físicos y deportivos en busca de un rendimiento individual. La importancia de esta perspectiva consiste en comprender que el cuerpo humano necesita indiscutiblemente del movimiento, para obtener un bienestar físico general. Algunos de los informantes clave la consideran importante en el mejoramiento de su condición física y salud, su rendimiento deportivo o su apariencia personal:

STUD05- *“Para mí la actividad física significa una serie de ejercicios que se realizan para ejercitar el cuerpo en ciertas partes, como por ejemplo practicar la natación ayuda a ejercitar todos los músculos del cuerpo humano.”*

STUD06- *“Para mí es cuando una persona gasta energía corriendo, saltando, bailando o realizando alguna actividad deportiva, es bueno realizar actividad física ya que mejora la salud de las personas y el rendimiento deportivo de lo que uno practica”.*

STUD07- *“Significa mover el cuerpo de una forma regular en diferentes actividades, para mejorar la salud, liberarse del estrés y poderme ver más bonita”.*

STUD08- *“Es realizar una rutina diaria de ejercicios que me permiten mejorar mi estado físico, puede ser como ir al gimnasio diariamente o salir a hacer ejercicio en un parque, pero lo importante es que haya continuidad y uno pueda realizarlo por lo menos 4 veces a la semana, además me sirve para verme bien físicamente”.*

En este sentido se amplía la visión que se tiene de realizar actividad física, promoviendo las prácticas diarias de actividades que requieran movimiento y que en este caso para los estudiantes les sea posible llevar a cabo de acuerdo a sus posibilidades

económicas y a las que les brinde su entorno. De igual manera se promueve un estilo de vida más saludable y se estimula la concientización sobre la importancia de realizar estas prácticas. Tal y como se detalla a continuación, se vislumbra la actividad física influenciada por el entorno social y con significado biológico, a la vez, que socialmente es relacionada con personas muy sanas, lo cual puede traducirse como una representación social de bajo interés juvenil.

Interpretación hermenéutica: siguiendo a Altuve (2004), el movimiento posee una dimensión cultural. Las respuestas muestran que el significado de la actividad física se sitúa en la intersección entre lo biológico y lo social, configurando representaciones que pueden favorecer o limitar la participación en actividades regulares. El análisis de los discursos evidencia que la mayoría de los estudiantes solo realizan actividad física en el espacio escolar formal. La participación en deportes extracurriculares es baja, principalmente por factores económicos y falta de tiempo. Esta práctica restringida puede favorecer conductas sedentarias, hallazgo coincidente con estudios nacionales (Galindo, 2020).

Es fundamental aclarar la conceptualización de términos que se relacionan entre sí, por el parentesco y la funcionalidad que existen entre la actividad física, el ejercicio físico, la educación física y el entrenamiento deportivo. Esta comprensión conceptual es fundamental en contextos escolares, deportivos y profesionales, pues existe una gran diferencia en la definición y aplicación de cada uno de estos términos, que, aunque parecen similares cada uno tiene objetivos, características y aplicaciones que los diferencian. Con base en lo anterior algunos autores muestran claridad frente a la definición y aplicación de cada concepto.

Anteriormente se ha hecho énfasis en el concepto de actividad física en la cual algunos autores como Sánchez (1996) y Caspersen (1985), la han definido como los diferentes movimientos realizados por el cuerpo humano y que generan un gasto calórico directamente proporcional al movimiento generado. Respecto al ejercicio físico se puede

mencionar que puede ser una subcategoría de la actividad física el cual se caracteriza por tener objetivos específicos, una planificación, una estructura y una serie de repeticiones para mejorar o mantener la condición física, en aspectos como la resistencia, la fuerza, la velocidad y en si las diferentes capacidades físicas que tiene el ser humano. (González et al, 2013).

En tal sentido la actividad física vendría siendo un término o categoría muy general, que en conjunto con la educación física abarcan aspectos trascendentales en la formación integral del individuo, en lo físico, lo humano, lo psicológico y lo saludable. La Educación física es vista por muchos autores como un proceso formativo que busca desarrollar habilidades motrices, conocimientos y habilidades relacionadas con la cultura física, promoviendo el desarrollo integral de la persona, la formación en valores y estilos de vida saludable, (Organización Mundial de la salud, 2000). Este concepto muestra la educación física como una disciplina importante en la formación de todas las personas.

Ahora bien, si se relaciona con el ámbito escolar, viene siendo una de las Áreas fundamentales del pensum académico en Colombia, en la cual su función primordial es contribuir a la formación integral de los educandos a través del desarrollo de sus habilidades físicas, cognitivas y psicológicas a través de las prácticas de actividad física, la recreación y el deporte. Por otro lado, el entrenamiento se refiere a un proceso planificado y sistemático destinado a mejorar el rendimiento en una disciplina o actividad específica. Incluye la aplicación de principios científicos para optimizar la adaptación fisiológica y psicológica del individuo. Según Bompa y Buzzichelli (2018), el entrenamiento es "el proceso de planificación y ejecución de programas de ejercicio para mejorar el rendimiento deportivo o la condición física" (p. 45).

En este mismo orden de ideas, la razón por la que se diferencia uno del otro es porque el entrenamiento tiene un enfoque más especializado y dirigido a alcanzar metas específicas sobre aspectos como, por ejemplo, la resistencia en el ámbito deportivo o de alto rendimiento. De esta manera se realiza la diferenciación entre estos conceptos importantes y relacionados con la actividad física, los informantes clave tuvieron bastante claridad y acercamiento a las similitudes y diferencias que existen con relación a la

actividad física, aunque en un principio no lograron dar con su definición más apegada a la realidad científica, en su lugar, lo definieron desde una visión empírica por su propia experiencia de vida escolar y cotidiana:

STUD09- *“Bueno si claro que hay diferencia entre estos conceptos, la actividad física y la educación física es la formación que recibimos para poder desarrollar adecuadamente nuestras capacidades, el ejercicio físico también existe diferencia con el entrenamiento porque el entrenamiento es para mí el desarrollo de actividades físicas programadas con la espera de algún resultado”.*

STUD10- *“La diferencia sería que la actividad física la podemos relacionar con el movimiento y la energía, mientras que el ejercicio es una actividad planificada y estructurada para mejorar la fuerza, la agilidad y otras. A educación física es como una disciplina que enseña y fomenta la actividad física un contexto educativo y el entrenamiento sirve para mejorar las habilidades del deportista por ejemplo en futbol, voleibol, basquetbol sería eso”.*

STUD11- *“Si claro la actividad física es cualquier movimiento corporal en el que se gasta energía, el ejercicio físico es algo más planificado como ir al gimnasio, la educación física para mí es una asignatura que se realiza en la escuela y busca cambiar hábitos por saludables y el entrenamiento es algún ejercicio específico con algún objetivo”.*

A la luz de los hallazgos se puede inferir que los estudiantes tienen bastante claridad sobre el concepto básico de la actividad física, pues la mayoría de los entrevistados presentan similitud en su definición con los autores citados y la OMS. De igual manera se clarifica que el ejercicio físico y el entrenamiento son actividades programadas, estructuradas y en busca de un objetivo personal o colectivo, y que en ese caso vendrían a ser subcategorías de la actividad física, puesto que a esta la consideran un aspecto más generalizado del ser humano en su totalidad, mientras que el ejercicio y

el entrenamiento pueden ser vinculados a ciertas personas en sus diferentes prácticas. En cuanto a la relación con la Educación física, los educandos consideran que la educación física es un área del pensum académico, que les sirve para su formación integral y el desarrollo de sus habilidades, capacidades físicas y el mejoramiento de su salud.

También consideran que la actividad física puede ser parte de la educación física, siendo ambos términos muy amplios que se pueden interrelacionar y que son fundamentales en la vida de todo ser humano. La realización de actividades físicas y deportivas en la adolescencia es fundamental para el desarrollo integral de los educandos, promoviendo beneficios tanto en la condición física, en la salud, como en el bienestar psicológico y social (World Health Organization, 2010). En esta etapa se pueden establecer hábitos de vida saludable que puedan mantenerse en la adultez, por lo que estas prácticas activas de carácter físico en este grupo poblacional son de gran importancia para diseñar intervenciones efectivas. En el contexto escolar, estas prácticas incluyen tanto las clases de educación física como las actividades extracurriculares de tipo cotidiano como también prácticas de entrenamiento deportivo y de tipo recreativo que los estudiantes realizan en su tiempo libre.

Respecto a esta categoría los informantes clave en su mayoría manifiestan ser activos físicamente puesto que realizan actividades que implican movimiento en las labores de la casa, en los desplazamientos a la institución educativa, en las clases de educación física y algunos de ellos en sus prácticas o entrenamientos deportivos. Con base en estos aspectos sus aportes en las entrevistas también manifestaron algunas dificultades que ellos encuentran para las diferentes prácticas de actividad física que puedan beneficiarlos en su condición física y en su salud, al respecto se resalta lo siguiente:

STUD03- *“Si me considero una persona activa físicamente porque en la cotidianidad desarrollo diferentes actividades que implican el esfuerzo físico, porque regularmente también practico algún deporte, porque me movilizó en bicicleta o, muchas veces caminando y pues todas estas constituyen una actividad física”.*

STUD05- *“Si claro yo todo el tiempo, primero en mi rutina diaria me levanto muy temprano a hacer las cosas propias de mi casa y después le dedico tiempo al entrenamiento, ya sea montar en bicicleta o ir al gimnasio, pero si me mantengo activa físicamente”.*

STUD08- *“Si me considero activo físicamente, porque realizo ejercicio diariamente como trotar, juego futbol y monto en bicicleta, además en las clases de educación física también realizamos ejercicios que nos ayudan a estar bien”.*

Por otro lado, algunos de los informantes manifestaron tener algunas dificultades en la realización de la actividad física, como la situación económica de sus familias, lo cual no permite que ellos puedan tener acceso a instituciones deportivas, y por lo cual muchos de ellos tienen que trabajar en sus tiempos libres. Otro aspecto a resaltar en el cual ellos son conscientes que influye en sus pocas prácticas de actividad física, es el tiempo que dedican al uso del celular, computador ya que las redes sociales y los videos juegos son un atractivo diario en el uso de su tiempo libre:

STUD10- *“Eh más o menos ya que no hago ejercicio, así como ir al gimnasio, sino juego voleibol y algunas prácticas en la clase de educación física, por eso me considero un poquito activo físicamente, pues no he tenido tampoco los recursos económicos para estas cosas”.*

STUD01- *“Pues no me considero activo físicamente, porque una actividad física debe realizarse de manera más frecuente y debe hacerse varias veces en la semana y pues yo no dedico ese tiempo para ejercitarme. También dedico bastante tiempo a jugar Xbox y a chatear en las redes sociales lo cual debo mejorar para realizar más actividad física”.*

STUD11- *“Trato de ir al gimnasio, pero no soy constante en el ejercicio, por esta razón no soy activa físicamente pues debería dedicar más tiempo a la actividad física en mi tiempo libre y no tanto tiempo con el celular”.*

Desde esta perspectiva se puede inferir que a pesar de que existen motivaciones para que los estudiantes realicen actividad física, y en sus prácticas cotidianas de alguna manera favorecen el movimiento y el gasto calórico, muchos de ellos sienten que no es suficiente con la edad y la capacidad física que poseen. De igual manera presentan algunos inconvenientes y barreras para la realización de dichas prácticas, como la falta de tiempo y apoyo económico para acceder a instituciones que contribuyan a su formación y desempeño físico. También es importante resaltar la influencia de aparatos tecnológicos en la ocupación de la mayoría de su tiempo libre, lo cual se ha desbordado indirectamente e influye en sus prácticas de actividad física.

El comportamiento activo de los estudiantes de bachillerato en diferentes actividades físicas, se puede interpretar desde varias perspectivas. De acuerdo a la interpretación de sus diferentes respuestas a las entrevistas aplicadas, el imaginario colectivo es que, si no se realiza ejercicio físico diariamente, no se consideran personas activas físicamente. Sin embargo, con base en sus actividades cotidianas de la casa, su barrio y las clases de educación física, y teniendo en cuenta el concepto de American College of Sports Medicine, ACSM (2021) *“Actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que incremente el gasto energético por encima de los niveles de reposo, ya sea en contexto ocupacional, domestico, recreativo o deportivo”* (p.15), se puede inferir que ellos si presentan un comportamiento activo frente a la actividad física. Con base en lo anterior se relacionan algunas de las respuestas de los informantes clave sobre esta pregunta y su respectiva subcategoría:

STUD01- *“Si hago caminata de vez en cuando y a la semana dos otras veces salto lazo, y hago trabajo con bandas con TRX y de vez en cuando con un set de pesas que tengo en la casa”.*

STUD03- *“Pues no mucho sin embargo monto en bicicleta de la casa al colegio y trato de practicar algún deporte como microfútbol de vez en cuando y en las clases de educación física también realizamos ejercicio, pero solo una vez a la semana”.*

STUD06- *“Pues como entiendo la actividad física en gastar energía, entonces considero que todos los días la hago, ya sea caminando, o dentro del colegio, o cuando hago alguna tarea en el hogar, o cuando hago ejercicio una vez a la semana cuando me queda tiempo”.*

STUD11- *“Si realizo y mi actividad comprende en el traslado que realizo de mi vivienda al colegio, ya sea en cicla u ocasionalmente caminando, además del ejercicio realizado en la clase de educación física, pero sé que es muy poco lo que realizo y que debo exigirme más”.*

A partir de las declaraciones de los estudiantes se pueden interpretar muchas de sus experiencias diarias y percepciones frente a las prácticas de actividad física. Muchos de ellos la perciben o la relacionan con movimiento y gasto de energía, lo cual es coherente con las teorías de la (OMS), y otras posturas de diferentes autores que enmarcan el concepto desde esa perspectiva. De igual manera se evidencia que el rango de sus prácticas es irregular o en muchos casos insuficiente, si se tiene en cuenta las recomendaciones de la (OMS), quien manifiesta que se debe realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa diariamente. Finalmente reconocen que la clase de educación física es importante como punto de partida y sensibilización frente a estas prácticas, pero que resulta insuficiente de cara a lo que ellos necesitan.

Subcategoría 1.3: Experiencias vividas en actividad física

Comprender estas experiencias de los estudiantes de acuerdo a lo que ha determinado sus prácticas durante su vida, es un aspecto de vital importancia en esta investigación, puesto que permiten conocer sus nociones, vivencias positivas o negativas, sus emociones, obstáculos y demás aspectos que los han afectado frente al movimiento corporal. La interpretación de lo vivido, permite la validación de esta subcategoría desde la importancia de dar relevancia a estas vivencias que han tenido los educandos durante su vida en cuanto a los diferentes contextos y roles que han desempeñado en sus prácticas de actividad física. A los informantes se les realizó una pregunta en relación a las experiencias que han tenido en su vida respecto a la actividad física, ya sean positivas o negativas; y se destacaron las siguientes opiniones:

STUD04- *“Las experiencias que he tenido en mi vida han sido positivas porque desde niño me ha gustado el ejercicio y el deporte, desde pequeño jugaba con mi familia en los parques los fines de semana y entonces la he practicado para mi salud y mi bienestar mental y físico”.*

STUD07- *“Si desde niño me ha gustado montar en bicicleta porque creo que es una experiencia increíble ya que me ayuda como a descargar toda la energía y me ayuda a mantenerme en forma y también con el voleibol han sido experiencias muy positivas”*

STUD09- *“He tenido experiencias mayormente positivas, pues la actividad física me ha ayudado a sentirme con más energía y a liberar tensiones, aunque a veces me da pereza realizarla, pero, siempre me siento mejor después de que la hago.”*

STUD10- *“Pues yo creo que han sido positivas porque desde muy pequeño mi padre me infundió realizar ejercicio y además siempre me gusto practicar el futbol desde muy pequeño y aunque no he tenido el dinero para pagar escuelas de futbol, siempre lo práctico y me preparo físicamente para estar bien y poder rendir en mi deporte”.*

La actividad física y el deporte constituyen aspectos fundamentales en el desarrollo integral de los individuos, particularmente en la infancia y adolescencia. Las experiencias vividas en relación con la actividad física influyen significativamente en la percepción que tienen los estudiantes sobre su bienestar, salud y autoestima, además de promover estilos de vida activos que perduran en el tiempo (Bauman et al., 2012). En este sentido los informantes clave son coherentes con esta postura, pues manifiestan la importancia que para ellos tiene realizar actividad física, en el caso de E-004, quien resalta que desde niño ha realizado diferentes practicas tanto individuales como en familia, y también destaca los beneficios que ha recibido en su salud física y emocional.

Las distintas experiencias que los niños y jóvenes tienen con la actividad física están estrechamente relacionadas con la formación de hábitos saludables en su vida futura. Por su parte, Sallis et al. (2000) expresan: *"Las experiencias positivas en la niñez y adolescencia fomentan la motivación intrínseca para practicar deporte y ejercicio, contribuyendo a un mayor nivel de actividad física a lo largo de la vida"* (p.21). La interacción con la familia, es determinante en la promoción de estas experiencias, ya que fomenta el compartir diferentes actividades de tipo físico que le generan placer y disfrute. (García et al., 2014). Lo anterior se relaciona directamente con las vivencias de algunos de los informantes clave quienes resaltan que compartir espacios de actividad física con la familia les genera placer y lo realizan con continuidad. (STUD10).

Diversas investigaciones coinciden en que las experiencias positivas relacionadas con la actividad física, mejoran la salud física, y mental además de promover la práctica de estilos saludables que contribuyen a la formación integral del estudiante, (Caspersen et al., 2000). De igual manera, Montoye y colegas (2016) destacan que las prácticas deportivas como montar en bicicleta, jugar al fútbol o practicar voleibol, contribuyen al desarrollo físico, y también ofrecen beneficios en la salud de los jóvenes en su parte cardio vascular, como también en la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo.

En conclusión, las diferentes experiencias vividas en cuanto a la actividad física desde la infancia y adolescencia determinan aspectos fundamentales en la salud de las personas, influyen también en la formación de hábitos saludables y en la percepción del bienestar personal. Promover estas experiencias desde la familia y también las instituciones educativas, es fundamental para fomentar un estilo de vida activo y saludable en los estudiantes, contribuyendo a su desarrollo integral y bienestar general.

Subcategoría 1.4: Factores que influyen en el imaginario de los estudiantes

El término imaginario se refiere a las representaciones sociales, culturales y simbólicas que pueden construir significados colectivos de acuerdo a un objeto social, (Murcia y Jaramillo 2005). En el ámbito escolar estas representaciones se pueden generar a partir de diferentes situaciones que influyen el pensamiento de los estudiantes en este caso de bachillerato. Algunos de estos factores configuran motivaciones, rechazos, modos de participación entre ellos y están enmarcados por diversos focos que influyen sus pensamientos, prácticas y creencias. Algunos de estos factores que influyen el imaginario de los estudiantes, se mencionan a continuación y se relacionan con las declaraciones de los informantes clave.

En relación a los **factores socioculturales**, en Colombia, las tradiciones, valores y creencias sociales son aspectos determinantes en cómo los jóvenes perciben la actividad física y el deporte. Según García (2015), "las representaciones sociales que se generan en torno a la actividad física están profundamente vinculadas a las prácticas culturales y a las expectativas sociales que se les asignan a los jóvenes" (p. 78). En este sentido, esto se puede ejemplarizar en como en algunas comunidades, el deporte se asocia con la masculinidad, y de esta manera existe un sesgo que limita la participación de las mujeres en dichas actividades. De igual manera aspectos como la percepción del cuerpo, la estética y la salud, que son construcciones sociales, influyen en la motivación que los estudiantes tienen para realizar sus prácticas de actividades físicas, (Ramírez,

2018). Con base en este factor de influencia sociocultural algunos de los informantes clave aportaron lo siguiente:

STUD10- “El principal aspecto que me ha motivado a realizar actividad física es la salud y el bienestar que puedo conseguir, pues desde pequeño desarrolle actividades jugando futbol, y para mí eso me brinda no solamente la posibilidad de encontrarme con otros compañeros, de compartir con amigos, familiares y estar tranquilo, feliz y con buena salud”.

STUD01- “Principalmente sentirme más enérgica y mantener mi cuerpo en forma, además de verme más bonita, porque en mi casa mi madre y mis tías también van al gimnasio para tener un mejor cuerpo”.

STUD04- “yo creo que mi mayor influencia ha sido el futbol, porque lo practico desde pequeño, algunos de mis jugadores favoritos los he venido siguiendo, y pues ellos son referentes importantes para que yo me entrene bien y pueda practicar el deporte que me gusta”.

En este sentido el aporte en cuanto a la forma en que los estudiantes se han visto influenciados o motivados hacia la práctica de la actividad física, tienen un gran valor en lo socio cultural, puesto que muchos de ellos la han realizado desde muy pequeños en un contorno de amigos del barrio o del colegio. De igual manera existe una influencia bastante grande determinada por el deporte que ellos practican en este caso el futbol como lo manifiesta (E-004), la globalización de estos deportes se ha manifestado en los comportamientos de carácter físico de muchos niños y jóvenes no únicamente de Colombia sino de todo el mundo, pues algunas figuras de carácter mundial se convierten en sus ídolos y en perfiles que ellos algún día quieren alcanzar.

Otro de los factores es la **Influencia del entorno familiar y escolar**, es decir, el entorno cercano, especialmente de la familia se convierte en un aspecto de carácter primario de estas representaciones, puesto que sus primeras vivencias se han realizado

en entornos y compartimientos familiares, como lo señala Caro-Freile (2017) “el soporte social de los padres y el contexto familiar son determinantes significativos tanto de la práctica como de las percepciones hacia la actividad física”. Por otro lado, la escuela, desempeña un papel crucial en el desarrollo del imaginario sobre la actividad física, debido a que sus prácticas orientadas y estructuradas por un docente de educación física, pueden ser situaciones que marcan la vida de un estudiante en su aspecto físico.

En atención a lo anterior, Martínez y Gómez (2017) sostienen que, "el apoyo familiar y la oferta de programas deportivos en las instituciones educativas son factores que fortalecen la percepción positiva de la actividad física en los adolescentes" (p. 102). Lo anterior se relaciona con muchas de las declaraciones de los informantes clave, los cuales reconocen que su entorno familiar y escolar han influido directamente en sus percepciones, experiencias y motivaciones hacia la práctica de la actividad física:

STUD07- “Los aspectos que me han motivado es asistir a mi colegio y realizar las clases de educación física, pues me han servido bastante para bajar de peso y mantener un estado físico mejor”.

STUD05- “Yo pienso que mi mayor motivación hacia las prácticas de actividad física y deportes los he tenido en las veces que comparto con mi familia los domingos, jugando en un parque. Y también para mi es importante lo que nos enseñan en las clases de educación física, pues nos sirve para aprender las diferentes técnicas de los deportes y mejorar el estado físico”.

La organización de la clase de educación física de cierta manera moldea el imaginario de los estudiantes, puesto que estas deben llenar las expectativas de los jóvenes y permitir que haya un agrado y un disfrute en sus diferentes prácticas. Murcia y Jaramillo (2005) afirman que “cuando la clase de educación física se limita a deportes específicos y a la evaluación por rendimiento, se reduce la motivación de los estudiantes que buscan experiencias recreativas o de bienestar”. En este sentido se corrobora que

muchos de los informantes clave de alguna u otra manera sus experiencias escolares en la actividad física han permitido que ellos tengan un gusto por estas prácticas y que también tengan una conciencia sobre su formación integral.

En relación al factor **Medios de comunicación y redes sociales**, es necesario señalar que en la época actual, los medios de comunicación y las redes sociales tienen un impacto significativo en los diferentes comportamientos de las personas, específicamente de los jóvenes, estas plataformas transmiten modelos de belleza, salud y éxito asociados a aspectos que motivan a los estudiantes establecer patrones, modelos e ídolos que terminan influenciando las expectativas y aspiraciones de ellos. Como señala López (2020), "los medios actúan como constructores de imaginarios, presentando ideales de cuerpos y estilos de vida que afectan la percepción de la actividad física y el deporte en los jóvenes" (p. 45). En este sentido el contacto directo que los educandos tienen con relación a la televisión, el internet, y demás plataformas audiovisuales, directa o indirectamente terminan ejerciendo gran influencia en sus pensamientos y comportamientos, La exposición a figuras públicas y deportistas famosos puede motivar o, en algunos casos, generar inseguridades que afectan la participación en actividades físicas.

De acuerdo a lo anterior estos medios de comunicación y las redes sociales pueden afectar positivamente o negativamente el comportamiento y las prácticas de ejercicio de los estudiantes, según López-Gil et al. (2021) indican que "la mayoría de adolescentes colombianos no cumple con las recomendaciones de actividad física debido al incremento de hábitos sedentarios asociados al tiempo de pantalla" (p.4). Lo cual es un aspecto que influye negativamente en la formación integral de los educandos. Por otro lado algunos de estos deportistas famosos y figuras públicas que ellos ven diariamente en las pantallas, también pueden ser una motivación para alcanzar logros en su preparación física, su salud y su apariencia personal, este aspecto lo resaltan algunos de los informantes clave en sus entrevistas:

STUD08- “Bueno realmente como lo manifesté anteriormente mis prácticas de actividad física son muy pocas, pues permanezco mucho tiempo sentada frente al computador o el celular, y pues no le dedico el tiempo suficiente a lo que debo entrenar, sin embargo, soy consciente que debo mejorar ese aspecto”.

STUD06- “Mi motivación es ver ligas de futbol y algunos jugadores de la champions, eso me ayuda a ser mejor y entrenarme para algún día llegar a ser un excelente jugador y pertenecer a las grandes ligas”.

STUD04- “yo creo que mi mayor influencia ha sido el futbol, porque lo practico desde pequeño, algunos de mis jugadores favoritos los he venido siguiendo, y pues ellos son referentes importantes para que yo me entrene bien y pueda practicar el deporte que me gusta”.

Con base en la información de los estudiantes se puede inferir que los medios de comunicación son determinantes en las diferentes representaciones que tienen los informantes clave, como lo manifiesta (STUD08) sus prácticas son muy mínimas por las prácticas que lleva frente a algunas plataformas digitales. Por otro lado (STUD04) Y (STUD06), manifiestan que las redes sociales y los medios de comunicación si les han resultado importantes para sus prácticas deportivas y el seguimiento de sus figuras públicas, a las cuales quieren igualar o superar. Lo anterior se convierte en un hallazgo importante al momento de tener en cuenta los factores que más están motivando a nuestros jóvenes hacia diferentes prácticas como también la importancia de que estos aspectos sean acompañados y orientados por sus padres de familia y sus docentes.

Haciendo referencia a los **Factores de salud, de motivación y psicológicos**. Es imprescindible iniciar diciendo que la salud es un factor de motivación importante por la cual se practica la actividad física, de igual manera la autoestima, la percepción de competencia y la motivación, también influyen en el imaginario que los estudiantes tienen respecto a estas prácticas. La teoría de la autoeficacia de Bandura (1977) sostiene que

la percepción de la propia capacidad para hacer una determinada actividad determina en gran medida la capacidad a involucrarse en ella. Si un joven siente que no es competente en deportes o actividades físicas, es probable que desarrolle una percepción negativa o desinterés hacia la misma (Sánchez, 2016).

Estos aspectos también permiten que los estudiantes tengan influencia hacia las prácticas de ejercicio, aunque no existe un alto grado de conciencia frente a los temas de los beneficios en la salud, en sus clases de educación física se hace énfasis en estos aspectos, como también la motivación que ellos tienen hacia su apariencia personal, lo cual favorece su auto estima. Algunas de sus percepciones se citan a continuación:

STUD01- “Bueno el principal beneficio de la actividad física pues ha sido la salud, el bienestar, la tranquilidad y a pesar de que uno se pueda lesionar practicando algún deporte, es algo normal, y al final uno se motiva a realizar actividad física por todos los beneficios que le pueden suceder en la salud y el bienestar en general”.

STUD05- “Pues vemos que actualmente cuando visito al médico, me pide que haga actividad física diaria por lo menos 30 minutos de ejercicio, pero digamos que si no la realizo de esa manera entonces si me voy a ver perjudicado en cuanto a la salud por no realizarla como es, pero, aunque en la casa es difícil de hacer estas actividades a veces me veo motivado a hacerla en otros lugares”.

STUD08- “Me beneficia bastante realizar actividad física, pues en comparación de otros años tengo menos cansancio, menos fatiga, más energía y me siento como más fuerte, más sano y con defensas y esto tiene que ver con la actividad física y eso es bueno para el cuerpo además porque uno se ve bien físicamente y ayuda al sistema nervioso, cardiovascular, sanguíneo y todo eso”.

En síntesis, el imaginario que los estudiantes de bachillerato en el Colegio Tibabuyes construyen respecto a la actividad física está relacionado con diversos factores socioculturales, familiares, escolares, mediáticos, de salud y psicológicos, en

este sentido los informantes clave han manifestado también que aspectos como el beneficio en la salud, mejorar su apariencia física y sentirse mejor son factores de mucha importancia para que ellos lleven a cabo sus prácticas. De igual manera estos factores permiten diseñar estrategias de intervención más efectivas para promover una percepción positiva y un mayor involucramiento en actividades físicas, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida y bienestar integral.

Categoría 2: Influencia de la Actividad física en la salud

Subcategoría 2.1: Beneficios de la actividad física en la salud

La actividad física se ha consolidado como un aspecto primordial en la promoción de la salud integral, particularmente en etapas de desarrollo como la adolescencia. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la práctica diaria de actividad física favorece el fortalecimiento del sistema cardiovascular, el peso corporal y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. En este sentido los beneficios que conlleva realizar actividad física diariamente son evidentes en el contexto escolar, particularmente en los estudiantes de bachillerato, estas prácticas adquieren un valor muy importante, pues constituyen un medio para garantizar un crecimiento físico y mental. (Onis et al. (2007)

De igual manera en lo fisiológico, varias investigaciones han señalado que el ejercicio en la adolescencia fortalece los sistemas óseo y muscular, mejora la capacidad cardiorrespiratoria y permite el desarrollo de habilidades motoras (González & Muñoz, 2019). En este sentido todos estos beneficios se pueden relacionar no únicamente con la reducción de factores de riesgo relacionados con las enfermedades crónicas no transmisibles, sino también con la generación de hábitos de vida saludables que los acompañaran durante toda su vida. Estudios realizados en Colombia, han permitido evidenciar que los estudiantes que realizan actividad física continua presentan menores

niveles de sobrepeso y mayor bienestar físico que aquellos que son sedentarios (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021).

Con base en lo anterior se puede destacar la importancia que la actividad física tiene en la preservación de la salud de las personas, especialmente como en este caso los estudiantes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal. De igual manera a través de la triangulación de la información y dando cumplimiento al segundo objetivo de la investigación, se mencionan algunas preguntas de las entrevistas realizadas a los informantes clave, las cuales se relacionan directamente con los beneficios que la actividad física promueve en la salud de los estudiantes:

STUD10- “Claro que si la actividad física beneficia aspectos de la salud como el mantenimiento del sistema respiratorio, cardio vascular, ayuda a fortalecer nuestros músculos, a evitar que pues tengamos problemas de salud mental y ayuda también que tengamos un sistema óseo saludable”.

STUD08- “Si pienso que beneficia mucho la salud, pues cuando el cuerpo se ejercita, eh pues digamos que los órganos funcionan adecuadamente, la circulación de la sangre por el cuerpo empieza a fluir de mejor manera se oxigena el cuerpo y pues digamos que mejora el estrés que es una de las enfermedades más comunes actualmente”.

STUD07- “Si tiene muchos beneficios, como regular el azúcar, lo cardiovascular, los músculos los huesos, ayuda a controlar el peso, el estrés, mejora el estado de ánimo y la concentración a nivel mental, es súper buena la actividad física”.

STUD05- “Claro que la actividad física beneficia, aspectos de la salud tales como mantener un mejor funcionamiento del sistema circulatorio, óseo, muscular y digestivo. También nos ayuda a mantener los niveles adecuados de azúcar, colesterol y a asimilar mejor nuestros nutrientes”.

STUD02- “Totalmente, considero que mejora nuestro sistema respiratorio, la fuerza de los músculos, nuestro estado de ánimo, previene enfermedades como la diabetes, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares”.

Es evidente que para los estudiantes la actividad física si genera muchos beneficios en la salud, ellos tienen claridad en la prevención de enfermedades de tipo cardio vascular, como también el control del peso y el fortalecimiento de los músculos. El informante (E-008), manifiesta que cuando se ejercita el cuerpo la circulación de la sangre es mucho mejor, y la oxigenación pulmonar, además destaca un factor importante que es combatir el estrés para llevar una vida y rutinas más tranquilas.

Sin embargo, a pesar de que existe conciencia frente a esta problemática, en Colombia se observa una tendencia preocupante hacia el sedentarismo juvenil. Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN, 2015), cerca del 80% de los jóvenes no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas por la OMS. Esta realidad permite que las investigaciones apunten a la necesidad de fortalecer políticas educativas que promuevan hábitos saludables desde la escuela, involucrando a toda la comunidad educativa. La actividad física es reconocida como un aspecto fundamental en la vida de las personas y en la conservación de su salud, porque contribuye a prevenir enfermedades crónicas no trasmisibles y a mejorar la calidad de vida de los seres humanos.

Algunas investigaciones y teorías muestran la relación que existe entre la práctica regular de ejercicio físico y beneficios en la salud física y mental. Por otro lado, las practicas no adecuadas de ejercicio, pueden generar efectos negativos en diferentes aspectos de la salud humana, especialmente en el alto rendimiento se han evidenciado casos de deportistas con lesiones crónicas por excesos muchas veces en las cargas de entrenamiento. En este sentido a la luz de la información recopilada de los informantes clave, existe claridad que las prácticas de actividad física a ellos les ha generado beneficios importantes en su salud, además ellos son conscientes de que a pesar de que

su actividad no es constante han mejorado aspectos como el peso corporal, su estado físico y su bienestar emocional en sus rutinas escolares. Con relación a esto algunos de sus aportes durante las entrevistas son los siguientes:

STUD11- “Bueno el principal beneficio con la actividad física pues ha sido la salud en general, el bienestar, la tranquilidad. Realmente creo que perjudicado muy poco, algunas veces en el desarrollo de actividades deportivas uno tiene lesiones que pueden ser como normales, pero pues bueno incluso después de cada lesión implica que uno esté pensando que no va a tener nuevamente la misma condición anterior y eso también lo motiva a uno a mejorar su salud y a desarrollar actividades”.

STUD04- “Me he visto muy beneficiada con las prácticas de actividad física ya que me he sentido con más energía y menos estresada y con mejor disposición para hacer mis actividades académicas”.

STUD07- “En vez de perjudicarme por el contrario me ha beneficiado en aspectos como la regulación del peso, me ha ayudado a des estresarme y a prevenir enfermedades en general”.

Con base en lo manifestado por los informantes clave, se puede inferir que la actividad física además de generarles placer, también contribuye al cuidado de su salud, su bienestar general y su tranquilidad con el manejo del estrés, como lo manifiesta el informante (STUD11). Ellos también asocian que la actividad física regular favorece la salud mediante la reducción de riesgos asociados a enfermedades crónicas, lo cual se relaciona directamente con los lineamientos de La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) la cual indica que la práctica habitual de ejercicio físico ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. Como también, contribuye a mejorar la salud mental, disminuyendo los niveles de ansiedad y depresión, y aumentando la autoestima de los jóvenes (Sharma, Madaan, & Petty, 2006).

De igual manera en el aspecto fisiológico, practicar ejercicio de tipo aeróbico contribuye a mejorar la capacidad cardiovascular, como también mejora la función pulmonar y fortalece los músculos y huesos (Bouchard et al., 2012). En lo psicológico, la actividad física libera endorfinas, promoviendo una sensación de bienestar y reduciendo el estrés (Harvard Health Publishing, 2018). Lo cual se manifiesta directamente en los imaginarios de los estudiantes de bachillerato, los cuales aportan que estas prácticas les producen sensación de bienestar y que les ayuda a des estresarse para realizar sus actividades académicas con mayor eficiencia, (STUD04-).

Por otro lado es importante resaltar que aunque los estudiantes no realizan manifestaciones de experiencias negativas con la actividad física referente a la salud, existen riesgos en los cuales si no se realiza de manera adecuada y con una mínima orientación puede causar lesiones o daños en algunos aspectos de la salud, como lo manifiesta La Gerche et al. (2015) *“La práctica excesiva o mal planificada puede conducir a lesiones musculo esqueléticas, fatiga crónica, o problemas cardíacos en personas con condiciones predisponentes”*.

Subcategoría 2.2: Hábitos saludables que genera la actividad física

La promoción de hábitos saludables constituye un aspecto muy importante en la promoción del bienestar integral de los estudiantes, de acuerdo con esto, la actividad física desempeña un papel fundamental, debido a que no solo contribuye a mejorar la condición física, sino que también influye positivamente en muchos aspectos de la salud física, mental y social. Con base en esto, se relacionan las principales perspectivas teóricas relacionadas con la sub categoría de hábitos saludables generados por la práctica regular de actividad física, así como su inferencia en la vida cotidiana de los

estudiantes de bachillerato. De acuerdo a lo anterior se les pregunto a los informantes clave, sobre los hábitos saludables que ellos consideran que se pueden promover con la práctica de actividad física; ante la cual realizaron sus aportes con base en la mirada de los hábitos saludables:

La práctica diaria de ejercicio físico no solo contribuye al mejoramiento de las capacidades físicas, sino que también aporta una serie de comportamientos importantes que conforman estilos de vida saludable. Según (Lally et al.), "La integración de la actividad física en la rutina diaria favorece la creación de patrones de comportamiento automáticos, que caracterizan a los hábitos" (2010). Aspecto muy relevante en el abordaje de esta subcategoría que enmarca un factor inherente dentro de los beneficios que contiene realizar prácticas de actividad física diarias para los estudiantes de bachillerato. Algunos de sus aportes en las entrevistas relacionados con esta pregunta fueron los siguientes:

STUD10- "Bueno los hábitos saludables que considero deben promoverse con la práctica de la actividad física pues es la alimentación saludable, alimentación balanceada, elementos energéticos que requiere el cuerpo para poder vivir bien y para poder desarrollar la actividad física, y otro pues habito saludable es el sueño que es importante un buen descanso de la persona para que cuando estemos despiertos tengamos todas las capacidades físicas activas".

STUD08- "Eh pienso que la alimentación balanceada, súper importante no comer tanto embutido, tanta comida chatarra, tanta grasa y consumir bastante agua y no tanta gaseosa o energizantes, súper importante la disciplina y la constancia del cuidado del cuerpo ya que el cuerpo es primordial para realizar actividad física".

STUD05- "En la práctica de actividad física se puede promover una mayor organización de las actividades diarias y compromisos, también mejora la alimentación, mejora la calidad del sueño, baja el estrés y mejora el estado emocional, se cultiva el

auto cuidado y la conciencia corporal y también produce mayor autoestima y motivación personal”.

STUD02- “Pues algunos hábitos que se pueden promover son la mejora en la alimentación, evitar el sedentarismo y cuidar la salud mental entre otros”.

STUD01- “Yo pienso que existen muchos hábitos que la actividad física nos puede dejar, entre ellos están alimentarse adecuadamente, dormir y descansar lo suficiente y necesario, practicar y rendir en las actividades académicas y prevenir el consumo de sustancias negativas para la salud y el organismo”.

Los estudiantes reconocen beneficios como el control de peso, la prevención de enfermedades y la mejora del estado de ánimo. También se destacó la influencia positiva sobre el rendimiento académico y la convivencia escolar. La interpretación dialógica permitió concluir que la percepción de la actividad física como promotora de salud está fuertemente enraizada, aunque no siempre se traduce en hábitos sostenidos.

Sobre los hábitos saludables, la investigación identificó un consenso sobre la necesidad de complementar la actividad física con una alimentación balanceada, descanso adecuado y cuidado de la salud mental. Este hallazgo respalda el enfoque integral de salud planteado por la OMS (1946), donde el bienestar no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado completo de equilibrio físico, mental y social.

La tabla categorial original (Tabla 5) sirvió de mapa para orientar la lectura y contrastar unidades temáticas siguientes:

Unidades temáticas emergentes

Tabla 6
Unidades temáticas emergentes

<i>Unidades temáticas</i>	<i>Implicaciones</i>
1. Conceptualizaciones de la actividad física: entre la técnica y la cotidianeidad	Las voces estudiantiles dibujan un campo semántico plural: para algunos la “actividad física” equivale a deporte organizado y rendimiento; para otros, a movimiento cotidiano (caminar, tareas domésticas). Esta polisemia revela una disonancia conceptual: reconocimiento —incluso erudición simbólica— del valor de moverse, junto a una escasa práctica intencional fuera del aula. En la mayoría de relatos emerge la idea de que la actividad física es “salud” en abstracto, pero no siempre se convierte en praxis sostenida.
2. Prácticas reales: la escuela como único escenario frecuente	La mayoría de los participantes ubican la práctica regular dentro de las fronteras escolares —las clases de educación física— y muy poco más allá. Se documenta, como hipótesis contextualizada, que la intensidad horaria y la oferta extracurricular son insuficientes para convertir conocimiento en hábito estable; muchos estudiantes mencionan que solo “se activan” en la clase, y que fuera de ella prima la inercia del sedentarismo. Esta constatación remite a la observación del investigador sobre la limitada intensidad horaria disponible en el plantel.
3. Experiencias vividas: memoria motriz y afecto	Las narrativas contienen escenas: el orgullo de una carrera ganada, el padecimiento de una lesión por sobrecarga, la risa colectiva en un juego. Esas escenas configuran lo que propongo llamar somatoimagen —la imagen corporizada que guía deseos y aprensiones— (véanse fragmentos de entrevistas donde emergen referencias a “mejor sueño”, “más energía”, “menos estrés”). Tales relatos muestran que la dimensión afectiva (placer, frustración, miedo) es un vector central en la decisión de continuar o abandonar una práctica.
4. Factores que configuran el imaginario motriz	En la génesis del imaginario confluyen: la familia (modelos y recursos), la escuela (programas y docentes), los medios y la estética corporal promovida por redes, y las condiciones socioeconómicas (acceso a clubes, tiempo disponible). A esto se suma la tecnología —pantallas que sustraen tiempo— como factor desmotivador. Los relatos indican que lo que los estudiantes saben sobre ejercicio y salud no siempre se traduce en lo que hacen, porque el entramado contextual calcifica o flexibiliza las intenciones

5. Beneficios y hábitos: un horizonte de sentidos construidos Los informantes reconocen beneficios múltiples —control del peso, salud mental, mejor descanso, mayor autoestima— y plantean hábitos deseables: alimentación balanceada, hidratación, sueño reparador y reducción del consumo de comida procesada. Como lo indica un conjunto de testimonios, la actividad física es vista como generadora de “disciplina y constancia” que permea otras esferas de la vida (estudio, organización). Estos enunciados configuran un núcleo de sentido que puede ser activado pedagógicamente.

Nota: Elaboración propia (2025)

Como conclusión se puede aportar que, las prácticas físicas en la vida cotidiana de los estudiantes tienen un impacto predominantemente positivo en la salud, favoreciendo la prevención de enfermedades y el bienestar general, sin embargo, es trascendental que, estas prácticas se realicen de forma organizada, con orientación adecuada y respetando las capacidades que tiene el cuerpo para su realización y por ende poder evitar posibles afectaciones a la salud. De igual manera estas actividades en los estudiantes de bachillerato no solo contribuyen a la prevención de enfermedades físicas, sino también en el fortalecimiento de la salud mental y su comportamiento social, Por consiguiente, se convierte en un factor esencial para el desarrollo integral de los jóvenes y en un eje básico dentro de la formación escolar.

El análisis hermenéutico permitió reconstruir los imaginarios sociales que poseen los estudiantes:

- a) La actividad física es valorada, pero no priorizada en su cotidianidad.
- b) Existe conciencia de su relación con la salud, aunque las barreras contextuales limitan su práctica regular.
- c) Los estudiantes demandan mayor motivación, programas extracurriculares y oportunidades inclusivas para desarrollar hábitos permanentes.

Estos hallazgos constituyen la base para la teorización que se desarrolla en la siguiente sección.

SECCIÓN V

TEORIZACION

Teorización y Aproximación conceptual

Esta sección presenta la construcción teórica emergente de la investigación, que articula los hallazgos con los marcos conceptuales revisados. La teorización responde al tercer objetivo específico: proponer una interpretación teórica de los imaginarios sociales de los estudiantes de educación media sobre la actividad física y su influencia en la salud. En esta parte de la investigación se realiza una aproximación teórica de los imaginarios sociales que tienen los estudiantes del Colegio Tibabuyes, sobre la actividad física y su influencia en la salud. Interpretar estos imaginarios es una labor de gran importancia para la construcción de conocimiento y también como punto de partida para otras investigaciones, puesto que no existen en Colombia investigaciones de tipo doctoral que hayan abordado esta problemática con sus respectivas propuestas teóricas.

De acuerdo a Castoriadis (1975), los imaginarios constituyen "el marco de significados que permite a los individuos comprender y dar sentido a su realidad social", es decir, estos influyen en cómo las personas interpretan su entorno, en sus aspiraciones y en su vida cotidiana. De igual manera Castoriadis (1975), aclara que los imaginarios sociales son estructuras que orientan las acciones de los diferentes grupos y que se muestran en símbolos, mitos y narrativas compartidas. En los contextos escolares estos imaginarios pueden determinar el tipo de actividad física, bien sea de rutina diaria, ejercicio físico, o deportes son valoradas y cómo se perciben los beneficios asociados al tema de la salud.

En este sentido se proyecta la importancia que este estudio le aporta al conocimiento respecto a todas las representaciones que brindan los informantes clave, para poder realizar una aproximación teórica de este objeto de estudio. Desde esta

perspectiva y de lo recopilado de las voces de los informantes, se ha podido evidenciar que estos imaginarios contruidos por los estudiantes de bachillerato, respecto a la actividad física, se han visto influenciados por diferentes factores y aspectos como lo referente a su cultura y contextos familiares y sociales, los diferentes medios de comunicación y la tecnología también han jugado un papel importante en estas representaciones, la motivación intrínseca hacia estas prácticas en muchas ocasiones influenciada por la clase de educación física y también su apariencia física son pilares fundamentales recogidos en esta investigación.

Aproximación teórica sobre los imaginarios en actividad física y su influencia en la salud, de los estudiantes de bachillerato del Colegio Tibabuyes.

1. Imaginarios Sociales y Actividad Física

Siguiendo a Castoriadis (1975), los imaginarios sociales son marcos de significación colectiva que orientan la acción. En el contexto escolar, el imaginario de la actividad física está mediado por:

- a) Factores culturales: ideales de cuerpo promovidos por medios de comunicación.
- b) Factores institucionales: disponibilidad de espacios, calidad de las clases de educación física.
- c) Factores motivacionales: experiencias previas de éxito o frustración en la práctica deportiva. La interacción de estos factores genera representaciones que pueden potenciar la adopción de estilos de vida activos o, por el contrario, reforzar el sedentarismo.

Conceptualización de la actividad física

Las diferentes conceptualizaciones que existen sobre la actividad física, enmarcadas en esta investigación, han sido el punto de partida para relacionarlas con las distintas formas en que los estudiantes interpretan y conciben esta práctica. . Estas percepciones, entendidas como el conjunto de creencias, valores y representaciones que los jóvenes construyen con base en las experiencias de carácter físico, influyen determinantemente en el desarrollo de sus capacidades, autoestima y relaciones sociales. Por otro lado el concepto de actividad física ha sido ampliamente estudiado desde diversas perspectivas disciplinares, incluyendo la psicología, la sociología y la educación física.

Sin embargo, la percepción que los estudiantes de bachillerato poseen sobre la actividad física constituye un elemento fundamental para comprender sus experiencias, vivencias, comportamientos, motivaciones y aspectos relacionados con la salud. La construcción del imaginario del concepto en esta etapa crucial de desarrollo puede influir en la adopción de hábitos saludables y en la formación de su apariencia corporal. En este sentido, esta teorización busca conceptualizar las representaciones y percepciones que los educandos de bachillerato asignan a la actividad física, relacionándolos con teorías emergentes que tengan esta temática principal y los beneficios en la salud.

En este sentido, Merleau-Ponty (1945) manifiesta que, *“el cuerpo no solo es un objeto de observación, sino también un medio de experiencia y percepción del mundo. Los adolescentes suelen percibir el cuerpo en términos de estética, fuerza o rendimiento”*, lo cual puede limitar su visión de la actividad física a aspectos externos y superficiales. Lo anterior se relaciona directamente con los hallazgos y resultados obtenidos de los informantes clave, quienes en su mayoría tienen el concepto sobre la actividad física, como la realización de ejercicios físicos diarios con una organización y estructura de un entrenamiento. Esta conceptualización de los estudiantes no se encuentra muy alejada de la realidad, debido a que si hablamos de gasto de energía y

de movimiento, obviamente el ejercicio físico es inherente a ello. De igual manera algunas teorías y autores tienen una visión diferente de la concepción de actividad física, este es el caso de Bouchard y Shepard (1994), quienes manifiestan:

La actividad física implica cualquier movimiento humano que produce un gasto energético mayor al reposo, pero su relevancia no se limita al ámbito fisiológico, ya que también involucra dimensiones psicológicas, sociales y culturales lo que permite comprender la práctica como un fenómeno multidimensional que afecta la calidad de vida de las personas. (p.33)

Respecto a este concepto se puede inferir que los estudiantes de bachillerato tienen bastante acercamiento hacia la definición de la actividad física, aunque algunos de ellos la relacionan directamente con ejercicio físico, la gran mayoría coincide que al realizar movimiento existe un gasto calórico y que por ende este fenómeno se relaciona con actividad de tipo físico. De igual manera los informantes clave manifiestan las dificultades de tiempo que tienen para realizar ejercicio físico planificado, sin embargo, son conscientes de que con sus actividades cotidianas si realizan actividad física, pero que esta no es suficiente para el logro de sus objetivos personales.

2. Construcción teórica-Interpretativa Propuesto

A partir de la triangulación de datos, se propone un Modelo de Imaginarios de Actividad Física en Estudiantes de Bachillerato, compuesto por cuatro dimensiones:

- a) Dimensión Cognitiva: Creencias y conocimientos sobre salud y ejercicio.
- b) Dimensión Emocional: Sentimientos de gusto, rechazo o indiferencia hacia la práctica.
- c) Dimensión Conductual: Frecuencia y tipo de actividades físicas realizadas.
- d) Dimensión Contextual: Influencias familiares, escolares y socioculturales.

Estas dimensiones interactúan dialécticamente, generando una representación social dinámica que orienta las decisiones de los estudiantes frente a su bienestar físico.

3. Implicaciones Educativas

El estudio revela la necesidad de:

- a) Fortalecer programas de educación física con enfoque en hábitos de vida saludables.
- b) Diseñar políticas institucionales que promuevan espacios y tiempos para la práctica libre y autónoma.
- c) Incorporar proyectos pedagógicos que integren actividad física, alimentación saludable y salud mental.

4. Proyección Investigativa

Los hallazgos abren la posibilidad de nuevas líneas de investigación:

- a) Estudios longitudinales para analizar la permanencia de los hábitos en la edad adulta.
- b) Investigaciones comparativas entre instituciones públicas y privadas.
- c) Evaluación de programas de intervención basados en los imaginarios identificados.

En la fase interpretativa del análisis —siguiendo el círculo hermenéutico propuesto por Gadamer y la matriz de triangulación diseñada para este estudio— las voces de los treinta informantes no aparecieron como hechos aislados sino como hilos de una trama motriz que revela sentidos, ausencias y expectativas sobre la actividad física y la salud. El presente capítulo narra, interpreta y condensa esos hilos en hallazgos sustantivos: la emergencia de categorías, la oscilación entre saber y hacer, y la rizomática de impedimentos y posibilidades que puntea la vida cotidiana de los estudiantes.

Ruta analítica: de la transcripción a la teorización

El proceso siguió las etapas descritas en la metodología: lectura hermenéutica circular, identificación de unidades de sentido, codificación interpretativa y redacción teórica. La triangulación para este caso, será bajo una contrastación entre entrevistas y marco teórico, a fin de validar sentidos emergentes y evitar lecturas reduccionistas. El investigador, en actitud de escucha activa, privilegió no solo enunciados explícitos sino silencios, énfasis y contradicciones, entendiendo que el sentido se construye en la fusión de horizontes entre sujeto y texto.

Las categorías: paisaje y sub-vegetación de sentido

A partir de las narrativas se consolidaron dos ejes mayores y seis sub-territorios de análisis:

Actividad física: (a) concepto socializado, (b) prácticas efectivas en la vida escolar, (c) vivencias y memorias motrices.

Salud: (d) factores que moldean el imaginario motriz, (e) beneficios percibidos, (f) hábitos saludables en germinación.

Interpretación integradora: sentidos, tensiones y confabulaciones culturales

La lectura hermenéutica sugiere que los estudiantes habitan una imaginariidad motriz en proceso: saben y valoran, pero la práctica es fragmentaria. Desde Bourdieu podemos decir que el habitus —las disposiciones corporizadas— convive con un campo escolar que no siempre posee los recursos para transformar disposiciones en prácticas reflexivas y sostenidas; desde Castoriadis, los imaginarios sociales (mitos, símbolos, narrativas) orientan selectivamente las prácticas posibles en el contexto. En suma, existe una tensión entre reconocimiento teórico (lo que la actividad física “significa”) y la praxis cotidiana (lo que realmente se hace).

Hallazgos principales para las temáticas emergentes

Disonancia conocimiento-práctica: alto reconocimiento de beneficios; baja traducción en hábitos sostenidos.

Escasez de escenarios y oportunidades: la escuela es el epicentro; faltan programas extracurriculares asequibles. Imaginarios corporales estetizados: la apariencia alimenta motivaciones pero también exclusiones. Factores estructurales determinantes: condiciones socioeconómicas, políticas y oferta institucional median la práctica. Potencial formativo: existe una disposición narrativa (voluntad discursiva) hacia hábitos saludables que puede convertirse en programa educativo cuando exista mediación institucional y pedagógica adecuada. El puente entre los hallazgos y la teoría no es mera clausura académica: es la invitación a nombrar, cartografiar y proponer. En este capítulo propongo una teorización emergente, una terminología heurística y un modelo interpretativo que nazca de las voces recogidas y las convoque a una arquitectura explicativa. La intención no es sustituir marcos clásicos, más bien traducirlos en conceptos operativos para la intervención educativa.

A modo de apertura: los imaginarios como agentes formativos

Retomando a Castoriadis y Bourdieu, sostengo que los imaginarios no son solo “representaciones” sino fuerzas productoras que configuran prácticas, normas y deseos. En los estudiantes del Tibabuyes, los imaginarios motrices funcionan simultáneamente como brújula ética (salud, autocuidado) y como coartada práctica (falta de tiempo, recursos). La teorización que sigue pretende dar cuenta de esta doble cara.

Conceptos propuestos (neologismos y definiciones operativas)

Somato imagen: imagen colectiva y corporizada del cuerpo que orienta prácticas y expectativas. No es solo imagen mediática; es memoria motriz sedimentada en las escuelas, hogares y redes. (Este concepto surge de la confluencia entre relatos afectivos y memorias de práctica.)

Motrizoma: red rizomática de prácticas motrices y significados que conecta micro-prácticas (rutinas diarias), meso-prácticas (clases, clubes) y macro-impulsos (medios, políticas). El motrizoma explica cómo algunas prácticas se expanden y otras se extinguen.

Habito cuerpo: hábito entendido como disposición encarnada; más allá de la repetición intencional, el habitocuerpo es una estabilización motriz que integra cognición, emoción y acción corporal.

Imaginería motriz: la cualidad dinámica del imaginario que permite su transformación mediante mediaciones pedagógicas y políticas.

Estas nociones buscan ser instrumentos teórico-pedagógicos para analizar y diseñar intervenciones en contextos escolares.

Constructo interpretativo: Fusión Corpórea–Imaginal

En términos de propuesta, se presenta un constructo teórico desde tres planos interrelacionados:

Plano micro (somático-individual): somatoimagen + habitocuerpo — afecta motivaciones, percepciones de autoeficacia y elección de prácticas.

Plano meso (institucional-comunitario): escuela, familia, grupos deportivos — operan como mediadores que pueden amplificar o bloquear la transducción de intención en hábito.

Plano macro (cultural-político): medios, políticas públicas, recursos económicos — configuran marcos estructurales que habilitan o constriñen opciones.

La Fusión Corpórea–Imaginal es el proceso mediante el cual las narrativas (imaginal) y las corporalidades (corpórea) se entretajan hasta producir (o no) el habitocuerpo. El motor de esa fusión reside en la calidad de la mediación institucional (docente, currículo, políticas de tiempo y espacio).

Fase propositiva

Postulados teóricos (proposiciones heurísticas)

Postulado de mediación: en contextos con mediación escolar activa y recursos consistentes, la somatoimagen se traduce con mayor probabilidad en habitocuerpo.

Postulado rizomático: la sostenibilidad de una práctica no depende solo de la voluntad individual sino de la conectividad del motrizoma en el territorio social (familia, comunidad, oferta).

Postulado de visibilidad corporal: la estética corporizada en medios actúa como acelerador o inhibidor; su efecto depende de la capacidad crítica y del acompañamiento pedagógico.

Implicaciones pedagógicas y políticas

Re-significar el currículo: integrar la actividad física como eje transversal (no solo horas de clase), promoviendo proyectos que articulen alimentación, sueño y salud mental con la praxis motriz.

Programas de habitocuerpo: diseño de microintervenciones (8–12 semanas) centradas en la creación de rutinas encarnadas, con seguimiento cualitativo y espacios de auto-narración (diarios motrices).

Capacitación docente: formar educadores en mediación heurística del imaginario: cómo transformar relatos (por ejemplo, “no tengo tiempo”) en prácticas viables.

Política local: abogar por la redistribución de tiempos y espacios en la jornada escolar para la activación física sostenida y la creación de convenios con espacios comunitarios que permitan oferta extracurricular asequible. Estas recomendaciones dialogan con los marcos legales y la responsabilidad institucional citados en el marco referencial.

Agenda investigativa: rutas que se abren

Intervenciones experimentales centradas en el concepto de hábito cuerpo, con diseños mixtos y seguimiento longitudinal.

Estudios etnográficos sobre motrizomas territoriales en diversos contextos socioeconómicos.

Análisis crítico de la somato imagen mediática y su mediación en los imaginarios escolares.

Evaluaciones de políticas locales que modifiquen la intensidad horaria y los espacios para la educación física.

Cierre teórico-narrativo

La teorización que aquí se propone intenta ser simultáneamente fiel al material empírico —las voces, las escenas, los silencios— y generativa: crear nombres y mapas conceptuales que permitan intervenir con pertinencia. Hablo, pues, de somatoimágenes que reclaman pedagogías, de motrizomas que requieren nodos institucionales y de habitocuerpos por construir. Si la tesis es un territorio por labrar, estos capítulos ofrecen el arado conceptual y los surcos iniciales para que la escuela, la comunidad y las políticas converjan en la formación de vidas más activas y saludables.

REFLEXIONES FINALES

El presente apartado constituye el cierre reflexivo y propositivo de la investigación, donde los hallazgos interpretados y la teorización emergente se traducen en conclusiones sustantivas y en un conjunto de recomendaciones de carácter pedagógico, institucional y comunitario. En sintonía con el paradigma hermenéutico, estas reflexiones no pretenden clausurar el sentido sino abrirlo: son puertas que invitan a la acción y a la construcción continua de conocimiento.

1. El imaginario social de la actividad física en los estudiantes es ambivalente. Los hallazgos revelan que los estudiantes valoran la actividad física como promotora de salud y bienestar, pero esta valoración no siempre se materializa en hábitos sistemáticos. Se identificó una brecha entre el reconocimiento simbólico y la acción cotidiana, lo que confirma la necesidad de estrategias que activen el paso del *saber* al *hacer*.
2. La escuela es el núcleo simbólico y práctico de la activación física. Para la mayoría de los participantes, el único espacio de práctica regular es la clase de educación física, lo que otorga a la institución educativa un papel central —y casi exclusivo— en la configuración del hábito cuerpo estudiantil. Esto reafirma que la política educativa debe fortalecer el área en intensidad horaria, recursos y diseño curricular.
3. Las representaciones colectivas están mediadas por factores estructurales y culturales.
4. La presencia de referentes mediáticos (cuerpos ideales en redes sociales), la influencia de pares, las condiciones socioeconómicas y la oferta de programas extracurriculares son variables que modelan los imaginarios. El motrizoma, como red de significados y prácticas, se encuentra fragmentado y requiere nodos de conectividad para sostener hábitos.

5. La dimensión afectiva es determinante en la permanencia de la práctica. El placer, la motivación, el miedo a la burla o la frustración por experiencias negativas actúan como catalizadores o inhibidores. La somato imagen positiva potencia la adherencia; una imagen corporal deteriorada puede inhibir la participación y profundizar el sedentarismo.
6. Existe potencial de transformación educativa. Los relatos muestran disposición a cambiar, deseo de mejorar la salud y apertura a programas que promuevan la actividad física de forma lúdica y contextualizada. Esto indica que las condiciones para el cambio están presentes, pero requieren mediación intencionada de la escuela y la comunidad.

Recomendaciones

1. A nivel institucional (Colegio Tibabuyes Universal)

Reconfiguración curricular: Aumentar la intensidad horaria de Educación Física a mínimo tres sesiones semanales, integrando contenidos de salud, nutrición y autocuidado.

Creación de clubes motrices: Espacios extracurriculares gratuitos o de bajo costo (fútbol, danza, calistenia, caminatas) para diversificar opciones y permitir la elección autónoma de los estudiantes.

Formación docente continua: Capacitar a los profesores de Educación Física en enfoques de pedagogía crítica, mediación del imaginario y acompañamiento emocional para transformar la somato imagen negativa en positiva.

Integración interdisciplinar: Articular proyectos con Ciencias Naturales, Ética y Tecnología para crear un *Proyecto Institucional de Vida Activa*, que promueva hábitos sostenibles en el tiempo.

2. A nivel comunitario

Sensibilización de familias: Talleres sobre importancia del movimiento en la salud de adolescentes, estrategias para limitar el tiempo de pantalla y fomentar juegos en casa.

Vinculación con entes locales: Establecer alianzas con el IDRD y organizaciones barriales para el uso de escenarios deportivos y realización de eventos periódicos de actividad física comunitaria.

3. A nivel de política pública

Gestión ante Secretaría de Educación: Solicitar apoyo para dotación de infraestructura deportiva y diseño de programas de prevención del sedentarismo en colegios oficiales.

Incorporación en planes de salud escolar: Incluir metas de actividad física diaria en el plan de bienestar estudiantil y monitorear su cumplimiento.

4. A nivel investigativo

Estudios longitudinales: Dar seguimiento a los mismos estudiantes para evaluar la evolución de su hábito cuerpo en el tiempo.

Investigaciones comparativas: Replicar el estudio en instituciones con diferente nivel socioeconómico para analizar variabilidad de imaginarios y prácticas.

Evaluación de intervenciones: Implementar programas piloto (clubes motrices, campañas de somato imagen positiva) y medir su impacto en indicadores de salud y bienestar.

Propuesta de implementación

Se sugiere un plan de acción institucional a dos años, con fases trimestrales:

Tabla 7

Resumen Plan de acción

Fase	Acción principal	Responsables	Indicadores de logro
1	Ajuste curricular e inclusión de módulos de hábitos saludables	Coordinación académica	Resolución de Consejo Directivo que apruebe modificación
2	Creación de clubes motrices extracurriculares	Docentes de Educación Física + Personería estudiantil	Lista de clubes y mínimo 40% de estudiantes inscritos
3	Jornadas de sensibilización a familias	Orientación escolar + Rectoría	Asistencia \geq 60% de acudientes
4	Alianza con IDR y comunidad	Rectoría + Junta de Acción Comunal	Convenio firmado y uso periódico de escenarios
5	Evaluación de impacto	Equipo investigador + docentes	Informe de mejora en asistencia, motivación y percepción de salud

Nota: Elaboración propia (2025)

Esta tesis no pretende ser un punto final sino un acto inaugural. El círculo hermenéutico queda abierto: cada práctica que se transforme, cada cuerpo que se movilice, cada estudiante que descubra en su somatoimagen una fuente de poder vital, reescribe el texto de esta investigación. Así, la escuela deja de ser solo espacio de instrucción para convertirse en laboratorio de ciudadanía corporal, donde el movimiento se reconoce como derecho, lenguaje y promesa de futuro saludable.

REFERENCIAS

- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). *Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life*. *Journal of personality and social psychology*, 78(4), 772.
- Almond, J. (1988). *Physical activity and health promotion: Strategies for improving overall well-being*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 59(7), 41-45.
- Altuve, E. (2004). *Deporte y Revolución en América Latina (Propuesta para una nueva lógica)*. Mérida –Venezuela: Vice Rectorado Académico Universidad del Zulia.
- Armstrong, T. (1991). *Physical activity and health*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23(6), 663-668.
- Asociación Americana del Corazón (AHA). (2019). *Physical Activity Guidelines*.
- Baeza, M. A. (2011). *Elementos básicos de una teoría fenomenológica de los imaginarios sociales. Nuevas posibilidades de los imaginarios sociales*, 31-42.
- Bañuelos, F. S. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*.
- Barr-Anderson, D. J., AuYoung, M., Whitt-Glover, M. C., Glenn, B. A., & Yancey, A. K. (2011). *Integration of short bouts of physical activity into organizational routine: A systematic review of the literature*. *American journal of preventive medicine*, 40(1), 76-93.
- Bassett, D. R., & Howley, E. T. (2000). *Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(1), 70-84.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., et al. (2012). *Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not?* *The Lancet*, 380(9838), 258-271.
- Bogdan Bauman, A., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). *Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?* *The Lancet*, 380(9838), 258-271., R. C. (1994). *Investigación*

- cuantitativa en educación: un enfoque basado en el método de casos*. Ediciones Paidós.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Bourdieu P. (1979). *La Distinción. Criterios y bases sociales del gusto*. España, Taurus.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (Eds.). (1990). *Physical activity, fitness, and health: International conference proceedings*. Human Kinetics
- Caro-Freile, A. (2017). *Determinantes para la práctica de actividad física*. Redalyc.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. Public health reports, 100(2), 126.
- Castoriadis, Cornelius (1993), “*La institución imaginaria de la sociedad*”, en Colombo (coord.), *El imaginario Social*, Altamira y Nordan Comunidad, Montevideo.
- Castoriadis, C. (1987). *Los intelectuales y la historia. El mundo fragmentado*.
- Castro-Sánchez, M., Linares Manrique, M., Sanromán-Mata, S., & Pérez-Cortés, A. J. (2017). *Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes*. *Sportis*, 3(2), 241-255.
- Denzin, N. K. (1978). *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. McGraw-Hill.
- Dunton, G. F., Wang, S. D., & Huston, P. (2020). Physical activity and mental health during COVID-19: A review. *American Journal of Preventive Medicine*, 59(4), 543-551.
- Duperly, J., & de Bogotá, S. (2000). *Actividad física y obesidad*. *Acta Médica Colombiana*, 25(1), 31.
- Durand, G., & Prat, M. (2000). *Lo imaginario* (p. 165). Barcelona: Ediciones del bronce.
- Durkheim E, (1912). “*Las formas elementales de la vida*”
- ENSIN. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia*. Bogotá: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
- Foucault, M. (1975). *Vigilar y castigar*. Ediciones Siglo XXI.

- Funk, D. C., Mahony, D. F., & Ridinger, L. L. (2009). Characterizing consumer motivation in sport and event consumer behavior. *Journal of Sport Management*, 23(1), 1-24
- Gadamer, H.-G. (1960). *Verdad y método*. Fondo de Cultura Económica
- Gadamer, H.-G. (2004). *Verdad y Método*. Ediciones Síntesis.
- Gadamer, H. G. (2013). *Los caminos de Heidegger*. Herder Editorial.
- García, L. (2015). *Construcción social del deporte y la actividad física en contextos latinoamericanos*. Bogotá: Universidad de Los Andes.
- García, J., Martínez, A., & López, R. (2019). "La influencia de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria". *Revista de Educación Física*, 12(1), 45-58.
- García, B., García, A., & García, C. (2014). *La influencia del apoyo familiar en la participación en actividades físicas en niños y adolescentes*. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 47-53.
- Garrett, W. E., et al. (2014). *Principios de medicina deportiva*. McGraw-Hill Educación.
- González-Gross, M. (2013). *Sedentarismo, actividad física y estilo saludable*. *Revista Española de Cardiología*, 273-280.
- González, M., & Muñoz, C. (2019). *Beneficios fisiológicos de la actividad física en adolescentes*. *Revista Ciencias del Deporte*, 8(1), 25-39.
- Harvard Health Publishing. (2018). *Exercise for mental health*. Harvard Medical School. Recuperado de <https://www.health.harvard.edu>
- Heidegger, M. (1927). *Ser y tiempo* (Sein und Zeit). Verlag Max Niemeyer.
- Heidegger, M. (1962). *Ser y tiempo*. (J. L. L. A. García, Trad.). Fondo de Cultura Económica.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. D. P. (2010). *Los métodos mixtos. Metodología de la investigación*. 5th ed. México: Mc Graw Hill, 544-601.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. D. P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill, 333-560
- Husserl, E. (1931). *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology*. (W. R. Boyce Gibson, Trad.). Allen & Unwin.

- López, G. I. (2015). *Actividad física, sedentarismo, rendimiento académico y atractivo de la educación física en jóvenes de educación secundaria* (Doctoral dissertation, Universidad de La Laguna (Canary Islands, Spain)).
- Jamoulle, M - *Revista internacional de políticas y gestión de la salud*, 2015
- Jean-Jacques, W. (2001). *Imaginaires du politique*.
- Kuhn, Thomas S. (1977). *La lógica de la investigación científica*.
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research*. SAGE Publications.
- La Gerche, A., Burns, A. T., Mooney, D. J., et al. (2015). *Exercise and the heart: the good, the bad, and the unknown*. *Nature Reviews Cardiology*, 12(4), 208-219.
- Lévi Strauss, C. (1968). *Mitológicas: lo crudo y lo cocido*. In *Mitológicas: lo crudo y lo cocido* (pp. 395-p)
- McCauley, E., et al. (2012). *Physical Activity and Mental Health: Theories and Evidence*. Journal Kuhn, Thomas S. (1977). *La lógica de la investigación científica*. of Sport and Exercise Psychology.
- Martínez, P., & Gómez, A. (2017). *Factores familiares y escolares en la participación deportiva de adolescentes en Colombia*. *Revista Colombiana de Educación Física*, 37(1), 99-110.
- Matsudo VKR. (1998). *Agita Sao Paulo: Pasaporte para la salud*. San Pablo:
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Fenomenología de la percepción*. Paidós.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *Informe sobre actividad física y salud en la adolescencia en Colombia*. Bogotá: MinSalud
- Montoye, A. H., Moore, R., Mier, N., et al. (2016). *Physical activity and mental health in youth: A systematic review*. *Journal of Pediatric Psychology*, 41(2), 150-159.
- Moscovici, S. (1979). *El psicoanálisis, su imagen y su público*, Huemal. Buenos Aires. (Trabajo original publicado en 1961).
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Sage Publications.
- Murcia Peña, N., & Jaramillo Echeverri, L. G. (2005). *Imaginario del joven colombiano ante la clase de educación física*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 3(2), 175
- Oalud. (2021). *Obesidad y sobrepeso*.

- Pancorbo Sandoval, A. E., & Pancorbo Arencibia, E. L. (2011). *Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardio metabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable*. IMC. Internacional Marketing Communicationsg, SA Madrid.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *"Recomendaciones sobre la actividad física para niños y adolescentes"*.
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Obesidad y Sobrepeso*. URI: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=La%20obesidad%20puede%20provocar%20un,el%20sue%C3%B1o%20o%20el%20movimiento.>
- Organización mundial de la Salud (2025). *Desarrollo de una referencia de crecimiento para niños y adolescentes en edad escolar*. URI: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2636412/>
- Organización Mundial de la Salud. (1946). *Constitución de la OMS*.
- Onis, M. D., Onyango, A. W., Borghi, E., Siyam, A., Nishida, C., & Siekmann, J. (2007). *Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents*. Bulletin of the World health Organization, 85(9), 660-667.
- Pintos, J. L. (2001). *Apuntes para un concepto operativo de Imaginarios Sociales. Sobre los imaginarios urbanos*, 67-103.
- Prieto, R. G. (2020). *Más allá de las pandemias*. Revista Colombiana de Cirugía, 35(2), 141-142.
- Randazzo, F. (2011). *Introducción La Irremediable Intromisión de lo Imaginario. En: Nuevas Posibilidades de los Imaginarios Sociales (Coords)*.
- Ramírez, S. (2018). *Representaciones sociales del cuerpo y la salud en jóvenes colombianos*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, 10(22), 67-83.
- Ries, M. (2008). *La concepción de la salud en el ámbito de la Educación Física*
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., et al. (2000). *Environmental interventions for increasing physical activity in youth*. American Journal of Preventive Medicine, 22(2 Suppl), 78-93.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Bibliotheca Nueva.
- Stamatakis, E., et al. (2019). Physical activity and health: An evidence-based review. The Lancet

- Sharma, A., Madaan, V., & Petty, C. R. (2006). *Exercise for mental health. Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 8(2), 106.
- Tylor, E. B. (1871). *Primitive Culture: Researches into the Development of Mythology, Philosophy, Religion, Art, and Custom*. London: John Murray.
- Ugas, F. (2007). *La educada ignorancia: Un modo de ser del pensamiento*. Caracas: TAPECS.
- Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. State University of New York Press.
- Van Manen, M. (2016) *Phenomenology of practice: Meaning-Giving methods in phenomenological research and writing*.Routledge.

ANEXO A-1

Formato de Consentimiento informado



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
Instituto _____
Comité de Ética



I

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL REPRESENTANTE DEL PARTICIPANTE

Orientaciones para llenar esta planilla: El representante y participante deben recibir y comprender toda la información necesaria para decidir participar voluntariamente en la investigación sin coerción alguna.

1. Propósito de la investigación: _____
2. Responsable de la investigación: _____
3. Lugar y fecha de aplicación de la investigación: _____
4. Duración de la investigación: _____
5. Descripción de la participación: _____
6. Condiciones de la participación: _____
7. Nombre del participante: _____
8. Nombre del representante: _____
9. **Consentimiento del representante:** Habiendo recibido y comprendido la información suministrada sobre el propósito, las características, las condiciones y la relación riesgos/beneficios de participación de esta investigación, manifiesto que no tengo ningún problema en autorizar la participación de mi representado, tomando en consideración que desea hacerlo de forma voluntaria, conociendo su contenido y pudiendo retirarse en cualquier momento por razones justificadas, sin perjuicio de su acción. Entiendo, además, que puedo resolver cualquier inquietud durante el proceso a través del investigador responsable o Comité de Ética de la institución. Por tanto, doy mi consentimiento para que mi representado pueda participar en esta investigación respetando el protocolo que se ha de llevar a cabo y aportando de manera fidedigna información bajo el respeto de la confidencialidad.

Firma del Responsable de la Investigación

Firma del Representante del Participante

C.I: _____

C.I: _____

Correo electrónico: _____

Correo electrónico: _____

Contacto celular / teléfono: _____

Contacto celular/teléfono: _____

Lugar y Fecha: _____

C.C: Participante y Comité de Ética

ANEXO A-2

[Guion de Preguntas Entrevista]



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO



Título de la investigación: Imaginarios Sociales de los Estudiantes de Bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal Frente a la Actividad Física y su Influencia en la Salud

Investigador: Ferenc Miguel Cardozo

Objetivos de la investigación

Objetivo General: Generar teorías sobre los imaginarios sociales de los estudiantes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal, frente a la actividad física y la influencia en su salud.

Objetivos Específicos:

1. Develar las representaciones, percepciones, nociones, experiencias y actitudes de los estudiantes de educación media del colegio Tibabuyes Universal, en cuanto a las prácticas de actividad física en su vida cotidiana.
2. Interpretar los aspectos que intervienen de una manera u otra a los estudiantes de educación media, en la realización de prácticas de actividad física y como se beneficia su salud.
3. Teorizar los imaginarios sociales de los estudiantes de educación media del Colegio Tibabuyes Universal, frente a la importancia de realizar actividad física y producir un beneficio en su salud.



INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

Entrevista Dirigida a Estudiantes

Apreciado(a) estudiante:

En virtud de su experiencia traducida en aportes significativos para la presente investigación, usted ha sido seleccionado para participar en la misma, cuyo objetivo general se orienta a: Generar teorías sobre los imaginarios sociales de los estudiantes de bachillerato del Colegio Tibabuyes Universal, frente a la actividad física y la influencia en su salud.

Cabe destacar que la información obtenida será bajo el tratamiento de la confidencialidad y su participación se mantendrá en anonimato, por lo que los resultados serán para uso académico, en este sentido, lo (a) invitamos a responder cada una de las preguntas planteadas a continuación, según su percepción de acuerdo a la experiencia vivida.

I. Datos del Informante

Edad:

_____ Ocupación _____

Años de servicio: _____ Área de formación:

Área de desempeño:

II. Guion de Preguntas

ÍTEM	SUGERENCIA
1. ¿Para usted que significa el termino Actividad física?	
2. ¿Encuentra alguna diferencia entre actividad fisca, ejercicio físico, educación física y entrenamiento?	
3. ¿Qué experiencias ha tenido en su vida respecto a la actividad física? ¿Han sido positivas o negativas?	
4. ¿Se considera usted una persona activa físicamente? ¿Por qué?	

<p>5. ¿De qué forma promueve la comunicación con los docentes en los procesos de gestión educativa?</p>	
<p>6. ¿Realiza actividad física diaria y que comprenden sus prácticas?</p>	
<p>7. ¿De qué manera realizas ejercicios físicos fuera de la institución educativa?</p>	
<p>8. ¿Qué aspectos lo han motivado o influenciado a realizar actividad física?</p>	
<p>9. ¿Considera usted que la actividad física beneficia aspectos de la salud? ¿Cuáles?</p>	
<p>10. ¿Cómo se ha visto beneficiado o perjudicado en el tema de la salud, con las prácticas de actividad física en su vida?</p>	
<p>11. ¿Qué hábitos saludables considera usted que se pueden promover con la práctica de actividad física?</p>	

ANEXO A-3

Constancia de Comité de Ética



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
VICERECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
Instituto _____
Comité de Ética



I

CONSTANCIA DEL COMITÉ DE ÉTICA

Se hace constar que el siguiente proyecto de investigación cumple con los principios éticos de acuerdo con las exigencias contempladas por esta universidad para efectos de su desarrollo práctico en función de la metodología planteada.

1. Título del trabajo de investigación: _____

2. Línea de investigación: _____

3. N° Registro: _____
4. Autor: _____
5. N° Cédula de Identidad del autor: _____
6. Coautor(es): _____

En (lugar), a los _____ días del mes de _____ de dos mil _____

Coordinador(a) del Comité de Ética