

Referencia para citar este artículo: González, A. M. & Tamayo, O. E. (2012). Obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10 (1), pp. 379-396.

Obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de actividad física en estudiantes universitarios*

AÍDA MARÍA GONZÁLEZ **

Profesora Universidad de Caldas, Manizales, Colombia.

OSCAR EUGENIO TAMAYO ***

Profesor Universidad de Caldas - Universidad Autónoma de Manizales, Manizales, Colombia.

Artículo recibido en mayo 25 de 2010; artículo aceptado en noviembre 2 de 2010 (Eds.)

Resumen: Nuestro objetivo en este estudio fue caracterizar los obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de la actividad física regular en estudiantes universitarios, e indagar por los significados que tienen para ellos dichos obstáculos. Realizamos un estudio mixto explicativo de etapas secuenciales. Para la etapa cuantitativa aplicamos una encuesta a 432 estudiantes de 5 universidades de la ciudad de Manizales-Colombia. En la encuesta indagamos por los conocimientos sobre la actividad física, la cuantificación de la misma, la autoimagen corporal, los beneficios percibidos, y las sensaciones, motivaciones y obstáculos para la realización de la actividad física. Para la etapa cualitativa realizamos tres grupos focales con el fin de explicar los hallazgos relevantes de la encuesta. Los obstáculos encontrados fueron el desconocimiento sobre las recomendaciones establecidas por los organismos de salud y las fallas en la formación desde edades tempranas de la vida.

Palabras clave: actividad física, obstáculos cognitivo-emotivos, corporeidad, formación.

Obstáculos cognitivo-emotivo para a realização de atividade física com estudantes universitários

Resumo: Nosso objetivo com este estudo foi caracterizar os obstáculos cognitivo-emotivos para a realização de atividade física regular entre estudantes universitários, e indagar que significados estes obstáculos tem para eles.

Realizamos um estudo misto explicativo de etapas sequenciais. Para a etapa quantitativa aplicamos um questionário a 432 estudantes de 5 universidades da cidade de Manizales-Colômbia.

* Este artículo de investigación científica y tecnológica es producto de la investigación realizada para optar al título de Magíster en educación y desarrollo Humano (convenio Cinde – Universidad de Manizales). La investigación fue de tipo mixto explicativo y se realizó entre abril de 2008 y abril de 2010.

** Médica y Cirujana. Especialista en Docencia Universitaria (Universidad de Caldas). Magíster en Educación y Desarrollo Humano (Convenio Cinde – Universidad de Manizales).

*** Licenciado en Biología y Química. Magíster en Desarrollo Educativo (Universidad de Manizales-Cinde). Master en Enseñanza de las Ciencias y las Matemáticas (Universidad Autónoma de Barcelona). Doctor en Enseñanza de las Ciencias Experimentales y las Matemáticas (Universidad Autónoma de Barcelona).

No cuestionario indagamos sobre los conocimientos sobre la actividad física, la cuantificación de la misma, la autoimagen corporal, los beneficios percibidos y las sensaciones, motivaciones y obstáculos para la realización de la actividad física.

Para la etapa cualitativa realizamos tres grupos focales con el fin de explicar las evidencias relevantes levantadas con el cuestionario. Los obstáculos encontrados fueron el desconocimiento sobre las recomendaciones establecidas por los organismos de salud y las fallas en la formación desde las primeras edades de la vida.

Palabras-clave: actividad física, obstáculos cognitivo-emotivos, corporeidad, formación.

Cognitive-emotional barriers to performing physical activity in university students

Abstract: *this study aimed to characterize the cognitive-emotional barriers for university students failing to perform regular physical activity, and to investigate the meaning of these obstacles for them. We carried out an explanatory mixed study of sequential stages. For the quantitative stage, we conducted a survey with 432 students from 5 universities in Manizales-Colombia. In the survey we inquired about knowledge on physical activity recommendations, its quantification, and perception of body image, benefits received, feelings, motivations and obstacles for the physical activity. For the qualitative stage we conducted three focal groups in an effort to explain the most relevant findings of the survey. The barriers found were lack of knowledge about the guidelines given by the health agencies and failures in training from early ages of life.*

Key Words: physical activity, cognitive-emotional obstacles, corporality, education.

-Introducción. -Materiales y Métodos. -Resultados. -Conclusiones. -Lista de referencias.

Introducción

En la actualidad se reconoce el sedentarismo como un factor de riesgo independiente para contraer diversas enfermedades como hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, diabetes mellitus, osteoporosis, obesidad y depresión, entre otras. Se sabe que el 40% de la población mundial no realiza una actividad física adecuada (WHO, 2004). En Colombia, la proporción alcanza el 52,7% (ICBF, 2005).

De otro lado, múltiples estudios han demostrado los beneficios que tiene la actividad física para la salud. La evidencia epidemiológica sugiere que para obtener los beneficios descritos en la literatura médica, se requiere acumular al menos 30 minutos diarios de una actividad física moderada durante un mínimo de 5 días a la semana (WHO, 2004; Blair, 2004).

Sin embargo, los individuos no cumplen con estas recomendaciones debido a obstáculos relacionados con la falta de tiempo, la apariencia física y el tipo de calzado (Genevieve, 2006), factores sociales, diferencias culturales, de género y edad (Dutton et. al, 2005; Shuval, 2008). Adicionalmente, se describen obstáculos

de tipo cognitivo-emotivo (Anderson, 2003; Griffin-Blake, 2006; Kilpatrick & Bartholomew, 2005), que pueden estar relacionados con el nivel de conocimiento que tienen las personas acerca de los beneficios de la actividad física y la percepción que tienen frente a ella. Así mismo, las emociones negativas relacionadas con el ejercicio, la dificultad para el cambio de hábitos y el significado que tiene el manejo del cuerpo para las diferentes personas, son factores adicionales que pueden limitar la incorporación de la actividad física regular en la vida diaria. Si bien los obstáculos extrínsecos y medioambientales están bien identificados, aquellos de tipo cognitivo-emotivo han sido menos explorados (King et. al, 2002; Welschen et. al, 2007). Con el fin de indagar y profundizar en dichos obstáculos, se hace necesario abordar los conceptos de corporeidad y motricidad.

A partir de la década de los setenta se empieza a tener una nueva mirada del cuerpo y del movimiento, que rompe con el dualismo mente-cuerpo heredado de siglos atrás y que ha condicionado la manera en que se ha concebido la educación física (Gallo, 2007). Se empieza a desarrollar el concepto de corporeidad haciendo

referencia a la experiencia corporal que involucra dimensiones emocionales, sociales y simbólicas. Esta corporeidad le permite al ser humano ser consciente de la vida corporal a través del movimiento y establecer vínculos emocionales mediante el cuerpo. Zubiri (1986) la define como la vivencia del hacer, del sentir, del pensar, del querer.

La motricidad, por su parte, es concebida como la forma de expresión del ser humano, como un acto intencionado y consciente, que además de las características físicas incluye factores subjetivos (Eisenberg, 2007). Para Murcia (2003), es manifestación de intencionalidades y personalidades, es construcción de subjetividad.

Según Prieto (2005), el desarrollo de hábitos dirigidos al movimiento corporal proporciona al ser humano la posibilidad de reconocerse como condición de cuerpo-sujeto (expresión de subjetividad), la posibilidad de relacionarse (intersubjetividad) y la posibilidad de transformarse (ejercicio de su poder como sujeto).

La actividad física es entendida actualmente como un estado de acción social que propicia la integración de las posibilidades de conciencia, lenguaje y transformación del movimiento consciente. Desde esta perspectiva se intenta fomentar hábitos que contribuyan a la consolidación de las potencialidades orgánicas, de autoconcepto, de relación y de convivencia.

Benjumea (2004, p 11), sintetiza muy bien estos conceptos al expresar que “La motricidad es la capacidad del hombre para moverse en el mundo y la corporeidad el modo del hombre de estar en él”.

De otro lado, los obstáculos -definidos como dificultades que impiden o entorpecen la realización de algo- pueden ser de diferente índole. Brousseau (1998) los clasifica en epistemológicos, ontogénicos, culturales y didácticos. Bachelard (1948), define los obstáculos epistemológicos como entorpecimientos y confusiones que son inherentes al acto del conocimiento y que causan inercia. Un conocimiento puede pasar de ser un avance a ser un obstáculo cuando es cerrado y estático. Este autor describe, entre otros, los siguientes obstáculos:

1. La experiencia primera o básica: Los datos obtenidos claramente mediante los sentidos, obscurecen el conocimiento porque se presume que son así, no se teorizan y por lo mismo no se critican.
2. La facilidad: Cuando se buscan afirmaciones prematuras a través de lo que el autor denomina “experiencias cruciales”, se induce a pensar que la ciencia se construye sobre la base de experiencias simples o experiencias lineales. De otra parte, se comete un error al aceptar generalizaciones que se realizan a partir de inducciones incompletas.
3. El enseñante y el libro: El libro de texto destruye en gran medida el carácter problemático de la ciencia porque se presume que su contenido es verdadero. El sujeto docente se convierte en obstáculo porque el alumno se pliega al “saber más” del primero y porque al responder las preguntas del alumno antes de que éstos lo hagan por sí mismos, consolida los obstáculos.

Algunos de los obstáculos epistemológicos descritos por Bachelard, pueden estar relacionados con los obstáculos cognitivo-emotivos que tienen las personas para la realización de actividades físicas; por ejemplo, un conocimiento insuficiente o erróneo acerca de lo que se considera como actividad física moderada, y las recomendaciones mínimas para obtener beneficios en la salud. Es así como muchas personas tienen la concepción de que solamente es útil la actividad física cuando se realiza una hora diaria, sin interrupción, con una intensidad determinada, y esto se convierte en un obstáculo para la incorporación de la misma en los hábitos de las personas (Wallace, 2003). Algunos profesionales de la salud tienen esta misma concepción de la actividad física y la transmiten a sus pacientes, lo cual configura otro obstáculo para la realización del mismo (Monteiro & Mancusi, 2006).

De otra parte, muchas personas tienen información general acerca de los beneficios de la actividad física para la salud, pero desconocen los beneficios específicos sobre

cada uno de los sistemas del organismo, así como su contribución para prevenir, mitigar o revertir enfermedades específicas como la osteoporosis, la enfermedad arterial coronaria, la hipertensión arterial, la diabetes, el síndrome metabólico y algunos tipos de cáncer como el de próstata, seno y colon, entre otros (Roberts & Barnard, 2005, Warburton et. al, 2006). Adicionalmente, muchas personas desconocen sus propios hábitos de riesgo y sobreestiman su desempeño, especialmente en conductas en las cuales el umbral entre lo que es y no es saludable no es muy obvio (Lechner et. al, 2006).

Se han descrito también obstáculos relacionados con factores motivacionales de tipo físico, mental, social y recreacional. Este tipo de obstáculos se pueden clasificar en intrínsecos, extrínsecos y medioambientales. Los intrínsecos son los inherentes a la persona y se basan en las necesidades individuales de autodeterminación y competencia. Dentro de estos obstáculos se encuentran los relacionados con el cuerpo, como la imagen corporal (McArthur et. al, 2005) y la autoconciencia de la apariencia cuando se realizan actividades físicas (Zabinski et. al, 2003, Lowery et. al, 2005). También se han encontrado obstáculos relacionados con el nivel de instrucción (Donahue et. al, 2006), el género (Madanat & Merrill, 2006), factores psicológicos como la depresión y el tipo de personalidad (Rhodes, 2006), algunas particularidades como tener mucho trabajo, no tener tiempo, preferir ver un programa de televisión, entre otros. Finalmente, la condición física y la carencia de habilidades (Zabinski et. al, 2003).

Los extrínsecos son aquellos que provienen de las interacciones con la familia, los amigos y amigas, los compañeros y compañeras de trabajo. Entre estos obstáculos, se ha descrito el hecho de no tener compañía para realizar actividades físicas, el no tener personas con el mismo nivel de habilidades para realizarla, el que los amigos y amigas quieran hacer algo distinto o que hagan comentarios desagradables cuando se va a realizar una actividad física. Así mismo, se han descrito diferencias culturales y religiosas como obstáculos para la realización de la actividad física.

Los medio-ambientales son aquellos obstáculos relacionados con condiciones externas del medio ambiente (Crowd, 2008). Entre éstos, se han encontrado factores situacionales como el clima, una condición médica, un instructor que no gusta o los niveles de inseguridad (Harrison, 2007). Se han descrito también factores relacionados con la falta de recursos, la carencia de equipos, el calzado inadecuado o la carencia de oportunidades para realizar la actividad física preferida.

Otros estudios han identificado obstáculos relacionados con las percepciones que tienen los individuos acerca de la actividad física. La auto-percepción es de suma importancia para motivar a las personas a participar en todos los tipos de actividad física. Las personas que se sienten socialmente en desventaja frente a otros tienen menores niveles de actividad física (Allender, 2006). En este mismo estudio, un grupo de sujetos adultos refirió que las personas que sirven como modelos para promover la actividad física no son reales ni semejantes a ellos en cuanto al color de la piel, la raza y las condiciones sociales.

Adicionalmente, Lawton et. al (2006) señalan el papel de las malas experiencias anteriores relacionadas con la actividad física como un impedimento más para su realización. Por ejemplo, un estudio mostró que el 3.1% de la población adulta de Alemania había sufrido una lesión relacionada con el deporte el año anterior. Los datos de este estudio muestran que el miedo a las lesiones se constituye en un obstáculo para participar en una actividad física regular (Schneider et. al, 2006).

En la última década ha surgido el miedo a caer, como un obstáculo para la realización de actividades físicas en la población adulta, especialmente entre aquellos y aquellas con historia de caídas. Este miedo lleva a restringir la actividad, lo que a su vez aumenta el riesgo de caídas futuras debido a la disfunción producida por el desuso (Finbarr et. al, 2005).

Existen pocos estudios sobre los obstáculos de tipo cognitivo-emotivo que influyen las conductas relacionadas con la actividad física (King et. al, 2002; Welschen et. al, 2007). En virtud de lo anterior, nos proponemos caracterizar los obstáculos cognitivo-emotivos

para la realización de actividad física, e indagar por los significados que tienen para los jóvenes universitarios dichos obstáculos.

Materiales y Métodos

Diseño metodológico

Adoptamos un diseño metodológico mixto explicativo de etapas secuenciales (Cresswell & Plano, 2007) en el que realizamos una primera fase de recolección y análisis cuantitativo, seguida de una fase cualitativa en la que explicamos o profundizamos hallazgos significativos de la primera fase. Para la fase cuantitativa construimos un instrumento con la adaptación de varias encuestas validadas en investigaciones anteriores. Este instrumento lo sometimos a evaluación por tres sujetos expertos y posteriormente realizamos una prueba piloto. Para la segunda fase identificamos los hallazgos cuantitativos que requieren explicaciones adicionales, ya sea por los resultados estadísticos, por la puntuación en niveles extremos o por los resultados inesperados (Cresswell & Plano, 2007). Los sujetos participantes firman un consentimiento informado en el que se indican los objetivos del estudio y se asegura la confidencialidad y anonimato de la información. En el presente estudio, la fase cuantitativa permite identificar y cuantificar los obstáculos para la realización de actividades físicas y la fase cualitativa permite profundizar en los mismos a través de la exploración a profundidad del punto de vista de los participantes y las participantes.

Población y muestra

La población estuvo conformada por estudiantes de programas presenciales vinculados a las Universidades de Manizales, Caldas, Nacional sede Manizales, Autónoma y Católica. Trabajamos un muestreo estratificado con afijación proporcional por universidad, donde la unidad de muestreo es el estudiante, y cada estrato las diferentes universidades. Tomamos un nivel de significancia del 5%, un error de estimación del 5% y una proporción de estudiantes que presentara obstáculos

cognitivo-emotivos para la realización de actividades físicas del 50% en cada universidad (lo que permite un tamaño de muestra máximo y un error mínimo).

La muestra quedó conformada por 432 estudiantes de los cuales el 45 % fueron mujeres y el 55% hombres, en edades entre 18 y 29 años, de una gama diversa de programas que ofrecen las diferentes universidades.

Universidad	No. de estudiantes
Universidad Católica	28
Universidad Autónoma	79
Universidad Nacional	88
Universidad de Caldas	168
Universidad de Manizales	69
TOTAL	432

Instrumentos

1. Etapa cuantitativa

Realizamos la adaptación de varias encuestas con las cuales construimos un instrumento de 71 preguntas que indaga los siguientes aspectos: conocimientos acerca de qué es una actividad física regular (Behrens et. al, 2005), estimación de la actividad física según el "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), percepción de la auto imagen corporal de acuerdo con la escala de dibujo de contorno (McArthur et. al, 2005), escala de beneficios percibidos con la actividad física (Heesch et. al, 2006), sensaciones relacionadas con la actividad física y factores que se perciben como obstáculos para la realización de la misma (Heesch et. al, 2006).

2. Etapa cualitativa

En esta segunda etapa realizamos tres grupos focales con estudiantes que participaron en la etapa cuantitativa. La manera de seleccionarlos fue por conveniencia y los

temas a tratar se definieron de acuerdo con los hallazgos significativos de la encuesta. Realizamos un análisis después de cada grupo focal, lo que nos permitió modificar la guía de preguntas para el siguiente grupo.

En el primer grupo focal indagamos sobre los siguientes aspectos: la asociación de la actividad física moderada con riesgo para la salud, ya que un 75% de los encuestados hizo esta asociación; las fuentes del conocimiento sobre la actividad física, puesto que no fue indagado en la encuesta; la falta de decisión y de disciplina como obstáculos para realizar actividades físicas, ya que estos dos obstáculos tuvieron un alto porcentaje de respuesta en la encuesta.

En el segundo grupo focal los temas tratados fueron las experiencias negativas con la actividad física, las sensaciones al realizar actividad física, la relación entre la actividad física y la conciencia sobre el cuerpo y las razones para que la actividad física sea reemplazada por otro tipo de actividades.

En el tercer grupo focal los temas que se discutieron fueron la relación entre el significado que tiene el cuerpo para la persona y la realización de actividad física, las motivaciones para realizarla y la relación entre la educación física recibida en la etapa escolar y la realización de actividades físicas en la edad adulta.

Resultados

1. Momento cuantitativo

a. Resultados y análisis de la etapa cuantitativa

En la primera sección del instrumento indagamos por los conocimientos sobre la actividad física a través de preguntas abiertas, encontrando los siguientes resultados:

Pregunta 1: ¿Qué piensa usted cuando escucha el término “actividad física?”. Categorizamos las respuestas de la siguiente manera:

Categoría	%
1. Ejercicio	44.9
2. Deporte	16.7
3. Movimiento	13.7
4. Salud	12.0
5. Cansancio, gasto de energía, esfuerzo	6.5
6. Otros	4.2

Pregunta 2: ¿Qué significa para usted el término “Actividad física moderada”? Categorizamos las respuestas así:

Poco esfuerzo, ocasional, pasivo, personas con limitaciones	38,9
Esfuerzo físico intermedio, sin excederse, regular	36,8
Un número determinado de días a la semana	4,6
Ejercicio necesario para mantener la salud	3,5
Actividad acorde con las capacidades de cada persona	5,3
Regulada, bajo supervisión	7,9
No responde	3,0
Total	100

Pregunta 3: Se plantea que una persona realiza actividad física una hora diaria en forma ininterrumpida (Juan) y otra realiza actividad física una hora diaria en fracciones de 15 minutos cada una (Miguel). A la pregunta “¿Quién obtiene los beneficios para la salud y por qué?”, el 47% respondió que tanto el que realiza actividad física sin interrupción como el que la fracciona en sesiones de 15 minutos, obtienen los beneficios porque los dos se están ejercitando; el 39% respondió que Juan, porque

es más eficiente, más exigente, gasta mayor energía y tiene más trabajo cardiovascular. El 14% respondió que Miguel, porque tiene contacto con la actividad física más veces al día, no se excede, y el descanso que realiza entre una sesión y otra trae beneficios para la salud.

Pregunta 4: “¿Cuántos días a la semana se requiere realizar actividad física para obtener los beneficios en la salud y por qué?”.

Obtuvimos las siguientes respuestas:

1. Entre 1 y 2 días: 8 estudiantes (1.9%)
2. Entre 3 y 5 días: 243 estudiantes (56%)
3. Más de 5 días: 162 estudiantes (38%)
4. No sabe, no responde: 17 estudiantes (3.9%)

¿Por qué?

Categorías de respuesta	%
Que no sea exagerado, lo mínimo, dejar descansar el cuerpo	21,5
La regularidad es muy importante para acondicionar el cuerpo, acostumbrarse	37,7
Recomendación médica o de otra persona	4,2
Para mantener la salud	25,0
No sé	1,6
Otras respuestas	3,9
No responde	6,0
Total	100

Pregunta 5: Se solicita señalar tres beneficios de la actividad física. Los resultados encontrados son los siguientes:

Categorías de respuesta	Primer beneficio (%)	Segundo beneficio	Tercer beneficio
Da energía, estar más activos, disciplina, responsabilidad, buen desempeño	3,0	4,4	6,3
Salud corporal y estado físico	83,8	60,9	47,9
Salud mental, autoestima	5,6	14,4	21,3
Disminución de peso	2,8	4,6	4,9
Imagen corporal, estética	2,8	11,1	8,3
Distracción, cambio de rutina, interacción social	0,2	2,5	5,3
No responde	1,9	2,1	6,0

Análisis de correlación de variables

1. Análisis de Componentes principales:

En los temas de conocimientos y cuantificación de la actividad física, el análisis nos permitió identificar tres grupos. El primer grupo: actividad física intensa mayor que el promedio; en este grupo encontramos 174 estudiantes, primordialmente del género masculino, que van al gimnasio y realizan ejercicios abdominales y que reconocen como primer beneficio de la actividad física, el buen desempeño, la disciplina, la responsabilidad y la energía que proporciona.

El segundo grupo: actividad física moderada mayor que el promedio, en el que se encuentran 37 estudiantes cuya principal actividad física es bailar, y que reconocen como segundo beneficio de la actividad física la disminución de peso.

El tercer grupo: tiempo sentado mayor que el promedio. En este grupo se encuentran 221 estudiantes predominantemente del género femenino, que no realizan ninguna actividad física.

Este primer análisis permite clasificar a la población en un grupo físicamente activo que corresponde al 48.8%, y otro grupo sedentario que corresponde al 51.2%.

2. Análisis de correspondencias múltiples y análisis de clasificación automática. Temas Imagen corporal y Beneficios: al realizar este análisis se identifican 3 clases:

Clase 1: este grupo está constituido por 315 estudiantes que perciben todos los beneficios de la actividad física.

Clase 2: se encuentran 91 estudiantes que no perciben beneficios relacionados con la imagen corporal ni aumento de la autoestima.

Clase 3: constituida por 25 estudiantes que no perciben ningún beneficio de la actividad física relacionado con la salud.

3. Análisis de correspondencias múltiples para el tema Beneficios, y análisis de clasificación automática: se identifican 2 grupos; el primer grupo conformado por 351 estudiantes a los que les gusta la actividad física, y el segundo grupo conformado por 80 estudiantes a quienes no les gusta la actividad física.

4. Análisis de correspondencias múltiples para el tema Barreras, y análisis de clasificación automática: se encuentran dos grupos; en el primer grupo se encuentran 86 estudiantes que encontraron como principales obstáculos para realizar actividad física, la falta de decisión, el no tener disciplina y el no tener tiempo. En el segundo grupo se encuentran 345 estudiantes que no presentan obstáculos para realizar actividad física.

5. Análisis de correspondencias múltiples y de clasificación jerárquica a las clases obtenidas en cada tema: en este análisis se identifican 4 clases:

Clase 1, denominada “Actividad física intensa”, en la que se encuentran 265 estudiantes a quienes les gusta el ejercicio, se sienten mejor cuando realizan actividad física y no presentan obstáculos; Clase 2, denominada “Actividad física moderada”, a la que pertenecen 34 estudiantes; y Clase 3, denominada “Sedentarios”, en la que se encuentran 107 estudiantes que no realizan ninguna actividad física, no les gusta dicha actividad, tienen baja autoestima y presentan obstáculos. Clase 4 denominada “No creen que mejora la salud”, a la que pertenecen 25 estudiantes a quienes no les gusta la actividad física y no creen que ésta mejore la salud.

b. Discusión

El sedentarismo es un factor de riesgo para padecer enfermedades crónicas no transmisibles (WHO, 2004; Roberts & Barnard, 2005). En Colombia, este problema es preocupante pues la encuesta realizada por el Instituto de Bienestar Familiar (2005) mostró que el 52.7% de la población de edades entre los 19 y los 64 años, no realizaba el nivel de actividad física recomendado, y el 46% de los sujetos adultos tenía algún grado de sobrepeso u obesidad. Por su parte, la realización de una actividad física regular trae múltiples beneficios para cada uno de los sistemas del organismo (Warburton et. al, 2006).

La evidencia epidemiológica ha mostrado que para obtener los beneficios descritos en la literatura médica, se requiere realizar una actividad física regular durante 30 minutos diarios, al menos 5 días a la semana (WHO, 2004). El estudio mostró que los estudiantes no cumplen con este mínimo, y que el porcentaje de sedentarismo entre los sujetos universitarios de Manizales alcanza el 51.2%, una cifra que no difiere de la encontrada a nivel nacional. Las mujeres, al igual que en el estudio de Madanat y Merrill (2006), resultaron ser más sedentarias que los hombres.

Con relación a los obstáculos de tipo cognitivo, observamos que los universitarios y encuestados, conocen los beneficios de la actividad física, pero tienen conocimientos erróneos con relación a la cantidad de actividad

física diaria recomendada por la OMS (WHO, 2004), al número de días por semana y a la intensidad. Ellos conciben la actividad física como un ejercicio o deporte que no puede fraccionarse en el día, y que debe hacerse por pocos días a la semana. Un estudio en la población adulta de Michigan (USA) encontró que el 21% eran inactivos, y el 53% activos, pero que no cumplían con lo recomendado. Sin embargo, en una encuesta el 67% reportó tener hábitos de ejercicio razonable (Jackson-Elmoore, 2007).

Otro estudio realizado en Holanda mostró que de 516 personas encuestadas, con edad promedio de 53.7 años, el 46 % no cumplía con las recomendaciones de ejercicio. De éstos, el 48% sobrestimaron el nivel de actividad física que desarrollaban (Lechner et. al, 2006).

La actividad física moderada, según el Centro de Enfermedades Crónicas de Estados Unidos (CDC, 2003) se define como una actividad física que causa ligera sudoración y pequeños incrementos de la frecuencia cardíaca o de la frecuencia respiratoria. Cuando se indagó en la encuesta acerca de la actividad física moderada, los estudiantes la relacionaron con actividades de esfuerzo intermedio o poco esfuerzo, ocasionales, pasivas, no exageradas, para personas con limitaciones.

La exploración sobre la imagen corporal nos mostró que no hay mayor discrepancia entre la manera como los estudiantes se ven a sí mismos y como quisieran verse, y que esto no es un obstáculo para la realización de actividades físicas. En el estudio de Zabinski et. al (2003), en 84 jóvenes, ese fue un obstáculo importante para no realizar actividad física, especialmente entre las mujeres. En otra investigación realizada con 1272 estudiantes de secundaria de 6 países de América Latina, se encontró que existía una discrepancia entre el tamaño corporal evaluado con una medida subjetiva y su tamaño real evaluado con una medida objetiva. Es así como en el grupo de adolescentes que tenían un peso promedio adecuado, el 40% preferían ser más delgados a pesar de que ya se percibían como tales. Por el contrario, en el grupo que tenía sobrepeso, el 89% deseaban ser más delgados a pesar de que solo un 12% se percibían a sí mismos con sobrepeso (McArthur et. al, 2005).

De acuerdo con la encuesta, la mayoría de los estudiantes perciben los beneficios de la actividad física y tienen sensaciones positivas cuando la realizan; sin embargo, estos factores no parecen desempeñar un papel determinante para motivarlos a realizar una actividad física regular. Los obstáculos más relevantes fueron la falta de decisión, de disciplina y de tiempo.

2. Momento cualitativo

Resultados, análisis y discusión

A partir de los datos obtenidos en los tres grupos focales, establecimos cinco grandes temas: El primero es la relación cuerpo-actividad física en la que se identifican los códigos cuerpo, movimiento y formación. El segundo tema son las sensaciones, discriminadas en agradables y desagradables. El tercer tema son los beneficios percibidos, entre los cuales se identifican los físicos, los mentales y los sociales. El cuarto tema son las motivaciones intrínsecas y extrínsecas. El último tema son los obstáculos, entre los cuales se identifican los relacionados con el conocimiento acerca de la actividad física, los pensamientos previos a la realización de la misma, los relacionados con el cuerpo y los obstáculos externos.

Tema 1: Relación cuerpo – actividad física

En este tema identificamos 3 códigos: Cuerpo, Motricidad y Formación. Con respecto al código “cuerpo”, se discute la relación que existe entre la conciencia que se tiene del cuerpo y la realización de actividad física. Esta relación está dada en el sentido de que la actividad física hace a la persona más consciente de su cuerpo, y a su vez la conciencia que se tiene del mismo determina que la persona realice la actividad física. Surge otra relación del cuerpo con la actividad física, y es la satisfacción que se siente al traspasar los límites que se creía tenía el propio cuerpo, el superar las capacidades que se tenían previamente. Estas sensaciones constituyen factores de motivación importantes, al lado de la percepción de la actividad física como un reto, y que los sujetos

participantes describen como “adrenalina”. Este término es usado por ellos para referirse a una sustancia que se libera en el organismo y que los hace sentir mejor y con más energía. Según Zemelman (1998, en Hurtado, 2008), los jóvenes hoy vivencian la corporeidad al límite entre el miedo y el no miedo, entre el riesgo y el no riesgo, entre lo posible y lo imposible. Así se evidencia en las intervenciones de algunos sujetos participantes del estudio:

(...) yo lo practicaba como para ir superando, por ejemplo uno en un día o el primer mes hacía que 50 kilómetros diarios y uno ¡no; que tengo que subirle más! Y más y más y más, como ese deseo de superación.

(...) Pues no sé, yo creo que sí muchas veces es como de querer superarse a uno mismo, probarse qué puede hacer uno con su cuerpo.

Con respecto al código *cuerpo*, surgen también aspectos relacionados con la corporeidad, como son el valor que tiene el cuerpo para la persona, el “querer el cuerpo” e invertir en el cuerpo, en estrecha relación con la motricidad y la autoimagen. Señalan los participantes que el valor que se le da al cuerpo, está influenciado en gran parte por la cultura, la familia y la escuela. Trigo (2004) afirma que el concepto de corporeidad implica integralidad, puesto que ese ser humano que siente, piensa y hace cosas, también se relaciona con otros y con el mundo que le rodea, y a partir de esas relaciones construye un mundo de significados que dan sentido a su vida. Para esta autora, la corporeidad es la complejidad humana, es cuerpo físico, cuerpo emocional, cuerpo mental, cuerpo trascendente, cuerpo cultural, cuerpo mágico y cuerpo inconsciente. Llama la atención en el estudio, que los participantes se refieren al cuerpo y al movimiento, haciendo énfasis en elementos que involucran los nuevos conceptos de corporeidad y motricidad, como se observa en las siguientes afirmaciones:

(...) mientras que uno cuando hace deporte siente el movimiento, pues todo el cuerpo, como las necesidades del cuerpo, ya la expresión en sí, ya.

(...) en especial eso, la parte de la cultura, de lo que usted ha aprendido y

como en qué escala de importancia tiene usted su corporeidad, ¿sí? Y qué hace usted en pro de tenerla dependiendo de su objetivo.

(...) yo creo que sí hay relación entre lo que uno estime su cuerpo, a hacer la actividad física.

Señalan los sujetos participantes que la autoimagen es uno de los factores determinantes en las mujeres para la realización de actividades físicas, puesto que en ellas parece existir mayor insatisfacción con el propio cuerpo. Uno de los participantes hace la siguiente afirmación: “*eso lo he visto mucho en las mujeres, que hay muchas..., o sea, es muy marcado que las mujeres, la mayoría, o están muy gordas o están muy flacas, pero muy poquitas están bien*”.

Resultados similares fueron obtenidos en un estudio realizado con estudiantes universitarios de Indiana en Estados Unidos (Lowery et. al, 2006) en el que se concluyó que la autoestima de las mujeres estaba consistentemente relacionada con la insatisfacción que tenían con su imagen corporal, y que ellas tenían una imagen corporal más negativa de sí mismas que los hombres.

El segundo código es *motricidad*, el cual está estrechamente relacionado con el código “cuerpo”. Los sujetos participantes perciben el movimiento como una necesidad innata del ser humano, como una manera de expresión y como una forma de tener conciencia de cada una de las partes de su cuerpo. La motricidad, señalan los participantes, está influenciada por la concepción que se tenga culturalmente del cuerpo y del movimiento. En este sentido, afirman que las facilidades de la vida moderna hacen que se pierda la necesidad de moverse, y es en ese momento en el que se deben buscar objetivos para realizar actividad física, como la disminución de peso, el mejoramiento de la condición física, entre otros. Lo anterior se evidencia en expresiones como las siguientes:

(...) hago un deporte físico y es porque siento una necesidad que me dice que lo haga, es una especie de instinto, muy, muy antiguo, que me dice ¡haga algo! De uno moverse y el mío no es de moverse de forma sencilla sino de moverme cada vez de formas más

complejas y más elaboradas, entonces la necesidad es lo que me impulsa, o sea, tratar de satisfacerla y esa satisfacción en parte refuerza ese, pues, el por qué sigo haciendo un deporte.

(...) moviéndose uno, uno descubre dónde están ubicadas las partes del cuerpo de uno, propiocepción, si usted no se mueve usted no va tener conciencia de dónde va a tener las partes de su cuerpo y a su vez eso lo retroalimenta.

(...) Yo digo que es innato, que todos desde la misma concepción estamos moviéndonos, estamos haciendo actividad física; un bebé nace y se mueve, una persona se mueve, eh, ¿una persona que no se mueva qué pasa? Le empiezan a salir úlceras, empieza a perder masa, se empieza a deshidratar, empieza a perder masa, porque es que nosotros necesitamos movernos, así no sea, o sea, no hay que tener una como un objetivo, sino moverse siempre.

Para Coego y Trigo (2003), la motricidad es la expresión de lo que somos (nuestra corporeidad) y es la energía que nos impulsa a vivir y a tomar conciencia de quiénes somos, dónde estamos y hacia dónde vamos. Por medio de la motricidad, el ser humano desarrolla la capacidad de relacionarse consigo mismo, con los otros y con el medio.

El tercer código en el tema Relación cuerpo-actividad física es la *formación*, la cual es considerada como un factor determinante en dicha relación. En primer lugar se discute acerca de la educación recibida en la escuela y en la familia, señalándose que la formación de hábitos está influenciada por los padres, quienes son fundamentales para el reconocimiento del valor del cuerpo y de la importancia de la actividad física. Como lo expresan Uribe y Gallo (2002), (...) las expresiones motrices lúdicas, recreativas y deportivas, denotan un carácter de intencionalidad que contribuye al desarrollo y formación del ser humano en relación con las metas y los sentidos que le dan las familias a la motricidad para la potenciación de los valores humanos.

Esta misma tarea la tiene la escuela, en donde se requiere una instrucción que resalte

las posibilidades de expresión -mediante el movimiento-, de conocimiento y de disfrute del cuerpo y del movimiento, así como la incorporación de la actividad física en la vida misma de las personas. A este respecto señala un participante:

(...) Porque por ejemplo usted en su medio ha aprendido que el ejercicio es solamente para deportistas consagrados, que requiere mucho tiempo, que le quita tiempo para hacer otras actividades; usted culturalmente va a aprender que eso no le va a ayudar, no le va a aportar nada, entonces, ¿por qué hacerlo?

Según Gómez (2008), desde la introducción de la educación física en la escuela, el principal sentido de la misma no ha sido fomentar el conocimiento del cuerpo con sus potencialidades expresivas y estéticas, sino que ha sido el de garantizar la salud, canalizar las pasiones humanas y formar el carácter mediante el trabajo y la coordinación. De esta manera, se encuentra que el enfoque con el cual se realiza la instrucción de la actividad física en las escuelas y los gimnasios, constituye un obstáculo importante para la realización de la misma, puesto que no se motiva para el disfrute sino para el rendimiento, el trabajo físico o la competencia (Murcia y Jaramillo, 2005), dejando de lado aspectos esenciales en la construcción de la corporeidad del individuo. De acuerdo con Pedraza (2006), “la formulación acerca de la educación del cuerpo ha sido negativa; se propone contener y canalizar. Alcanza su objetivo en cuanto impide que tomen forma ciertas expresiones corporales. Se privilegia la disciplina, el esfuerzo y el gasto de energía”. Agrega esta misma autora que no se tiene en cuenta, por ejemplo, la danza, que está íntimamente ligada al ser humano y a sus culturas, y que representa una de las formas más espontáneas y perdurables del movimiento. Uno de los participantes se refiere a las clases de educación física recibidas en la escuela, de la siguiente manera:

“...lo hacían ver como algo extenuante y algo muy maluco, entonces ahí le mataban a uno, en parte la pasión por el ejercicio que uno debería tener”.

A lo anterior se suma el hecho de que en

las universidades no se incentiva de manera suficiente la actividad física, puesto que no es considerada como parte importante de la formación integral del colectivo de estudiantes. Llama la atención que los estudiantes ven en el deporte formativo un espacio de encuentro y de integración, una forma de salir de la rutina académica, y manifiestan su desacuerdo con la suspensión de dicha asignatura en algunas de las universidades. Rees R. y col., (2006) realizaron una revisión sistemática acerca de la visión que tienen los jóvenes de la actividad física, y encontraron que tienen percepciones negativas de la educación física recibida en la escuela, por la falta de opciones y por el hecho de no ser consultados o consultadas sobre el tipo de actividad física que desean realizar.

Con relación a los gimnasios, señalan los sujetos participantes que los instructores hacen grandes exigencias, sin tener en cuenta muchas veces la condición física en la que se encuentra cada persona, lo cual es un motivo frecuente de deserción. Se encuentran experiencias como las siguientes:

(...) yo siento que me explotaron porque es que yo no podía subir ni las escaleras, a mí me tuvieron que subir en el ascensor del apartamento.

(...) Hace como 6 años, yo también asistía a un gimnasio y me ponían a hacer pues, como varias cosas, pesas, o bicicleta, o caminador. Pero pues, como que me excedía mucho o la persona que me entrenaba se excedía mucho conmigo y yo salía viendo lucecitas, así maluquísima como con la presión bajita y todo, no sé; después, o sea, cuando yo me di cuenta de eso dejé de ir.

(...) porque es que deben entender, bueno estoy desahondado, bueno, digamos vamos a empezar suave y dale, pero no todo así de una vez, ¡sí, hágale abdominales, trote, hágale! Entonces uno, no, eso es muy abrumador para una persona, entonces me parece muy tedioso.

Finalmente, con respecto al código “formación”, encontramos que muchos médicos y docentes dan información inadecuada o desactualizada sobre la actividad física, lo

cual desestimula la realización de la misma y constituye un obstáculo para la incorporación de la actividad física en la vida cotidiana. Como sostiene Bachelard (1948), el sujeto docente se convierte en obstáculo porque el alumno o alumna se pliega al “saber más” del primero. Un participante lo expresa así:

(...) por ejemplo, uno va al médico y ¿y usted hace deporte? Sí, yo creo que sí ¿Cuánto? No, camino 10 minutos. “Ah no, eso no sirve”. Ah no, entonces no hago nada”.

Tema 2: Beneficios Percibidos

En este tema se identifican beneficios físicos, mentales y sociales. Con respecto a los beneficios físicos se destaca la energía que se siente con posterioridad a la realización de la actividad física, y que permite un mejor desempeño en otras actividades de la persona, así como el sentirse desintoxicado. Esto contrasta con las sensaciones de cansancio y dolor muscular que relatan los sujetos participantes como sensaciones desagradables y que se consideran obstáculos para la realización de actividad física. Uno de ellos expresa:

(...) hago ejercicio también porque quiero sacar toxinas de mi cuerpo, de la sangre, quiero sentirme como fresca, o sea, básicamente sí, es eso”.

Entre los beneficios mentales percibidos, manifiestan los participantes que la actividad física mejora el rendimiento académico, proporciona tranquilidad y mejora el sentido del humor. Así mismo, contribuye a establecer disciplina y a distribuir mejor el tiempo:

(...) A mí me gusta poco el ejercicio, pero las veces que lo hago lo hago más que todo para desahondarme; para mí es el mejor método, ya que uno maneja tanta información, maneja tanto estrés; cuando uno hace ejercicio como que la mente se despeja y, como dice la compañera, ya queda como más accesible y la información se va procesando mas rápidamente, no sé, como más fácil asimilar la información.

(...) Se va a sentir mucho mejor durante todo el día y va a dar mejor rendimiento

académico o un mucho mejor rendimiento en el trabajo, va ser más objetivo, va a moverse más y le puede rendir mucho más el día.

Llama la atención que a pesar de que estos beneficios son claramente identificados por los sujetos participantes y que contribuyen a un mejor desempeño en la universidad, no son un factor de motivación importante.

Adicionalmente, se resalta como otro beneficio de la actividad física, la integración con los compañeros y el conocimiento de nuevos amigos, lo cual tiene estrecha relación con la principal motivación extrínseca encontrada en el grupo de participantes que es la compañía:

(...) No, es que el espacio es muy bueno, y uno cuando logra hacer deporte y que se integra con los compañeros, por ejemplo cuando nosotros veíamos deporte formativo, cuando estábamos en primero, ¡era rico!

(...) Lo tomábamos como integración, como el único medio que teníamos para integrarnos y dejar el estrés que nos había causado una semana de actividad académica fuerte, entonces muchas veces había la ansiedad de que llegara el sábado para hacer deporte formativo y estar integrados.

Tema 3: Sensaciones

Las sensaciones producidas por la actividad física se discriminan en sensaciones agradables y desagradables. Entre las primeras se identifican tres códigos: la diversión, la satisfacción consigo mismo y el ejercicio como droga. Con respecto a la diversión se pone de manifiesto la sensación de felicidad, de disfrute de la actividad física, por lo cual algunas actividades como el fútbol se realizan con esta finalidad, a diferencia de otro tipo de actividad física que se realiza buscando el acondicionamiento físico y el disminuir de peso, entre otros motivos. La satisfacción consigo mismo es una sensación que se relaciona con la categoría cuerpo, ya que se ve como una actividad en la que se invierte tiempo en el cuidado del mismo y que produce beneficios para la salud.

El ejercicio como droga emerge con mucha fuerza en el tema de las sensaciones. Se hace la relación entre ejercicio y droga, por el hecho de que al realizar actividades físicas se liberan sustancias que producen tranquilidad, que hacen sentir a la persona “como dopada”, que hacen que se disminuya la ansiedad y por esa misma razón se sienta la necesidad de hacerlas. De igual manera, se tiene el deseo de experimentar dichas sensaciones y en algunos casos, se convierte en una forma de escape de las situaciones que se viven en la cotidianidad. Todas estas sensaciones son experimentadas por las personas que consumen sustancias psicoactivas y son factores determinantes en la adicción que producen dichas sustancias. A su vez, este código se relaciona con los códigos “deporte como reto” y “adrenalina”, puesto que se evidencia la necesidad de tener sensaciones fuertes que motiven la realización de actividades físicas. Al indagar por las sensaciones que produce la realización de la actividad física, se encontraron respuestas como las siguientes:

(...) o digamos ya también que lo tome como una necesidad, como cualquier adicción, entonces ya le hace falta y de pronto por hábito, por ganas de hacerlo, lo realiza; entonces es muy subjetivo.

(...) es muy bueno, es muy chévere, se siente muy bien, el no solamente saber y ser consciente de eso sino el experimentarlo, es muy gratificante, es como una especie de droga.

Las sensaciones desagradables descritas por los sujetos participantes son el cansancio y el dolor muscular. A pesar de que los participantes y las participantes afirman que el dolor se experimenta en los primeros días de realización de la actividad física regular, es un obstáculo importante para la realización de la misma y es motivo para desertar de los gimnasios y de los diferentes tipos de entrenamiento deportivo.

Tema 4: Motivaciones

Las motivaciones relatadas por los sujetos participantes se dividieron en intrínsecas y extrínsecas. Entre las intrínsecas se señala que la actividad física siempre se realiza con un objetivo específico, pero que en algunas ocasiones la motivación es inconsciente y que

se requiere decisión y motivación propia para buscar alternativas con el fin de vencer los obstáculos que se presentan. Aparece de nuevo el disfrutar la actividad física como un factor de motivación importante; por esta razón se deben buscar opciones apropiadas para cada persona, dependiendo de sus gustos personales. Para Gómez (2008), la educación física debería ocuparse de crear las condiciones para el desarrollo de la corporeidad y de la motricidad, dando respuesta a las necesidades del sujeto que aprende, en un contexto determinado y en una sociedad cambiante. Así mismo, se requiere una Educación Física que tenga en cuenta la realidad sociocultural, las circunstancias históricas y el discurso actual.

En cuanto a las motivaciones extrínsecas, surge la compañía como un factor determinante, tanto para tomar la decisión de iniciar la actividad física como para mantener dicha actividad. Al parecer, es una decisión que cuesta trabajo tomar y que requiere el apoyo y la motivación por parte de los amigos. Esta misma motivación es referida como uno de los factores determinantes para mantener la actividad física en los adolescentes y en las mujeres jóvenes, como refieren Allender et. al (2006) en su revisión sobre los obstáculos y las motivaciones para la realización de actividad física. En las discusiones en los grupos focales se encuentran afirmaciones como las siguientes:

(...)Compañía, es que es indispensable....

(...) Es que lo que pasa es que la compañía influye mucho como en que esa persona permanezca ahí, en el permanecimiento de la rutina porque cuando uno no quiere, otro lo hala ¡venga haga, no sé qué! y viceversa, entonces entre ellos dos se ayudan y entonces dice: no, él va entonces pues yo también voy; y los dos se van motivando y van viendo los resultados entre los dos.

Por otro lado, se encuentra que la actividad física se reemplaza fácilmente por otro tipo de actividades, puesto que si no se realiza, no conlleva a castigos, reclamos o pérdida de asignaturas en la universidad.

Tema 5: Conocimientos

Uno de los obstáculos encontrados en este estudio para la realización de actividad física, es el desconocimiento acerca de las recomendaciones en cuanto a la cantidad, frecuencia e intensidad con la que se debe realizar dicha actividad, para obtener los beneficios para la salud. Estos resultados ampliaron los hallazgos de la encuesta. Behrens et. al (2005), en su estudio cualitativo realizado con estudiantes universitarios encontraron que éstos desconocen lo que significa la actividad física moderada en términos de frecuencia, intensidad y duración. Señalan también los autores que, de acuerdo con la teoría social cognitiva, el conocimiento de las conductas saludables y los beneficios derivados de ellas, es determinante para que la persona realice la conducta; en este caso, ser físicamente más activo.

Algunos sujetos participantes tienen la concepción de que la actividad física puede producir daño a largo plazo y tiene efectos nocivos si se realiza en forma continua, como lo muestran las siguientes afirmaciones:

(...) si yo comienzo a exigirme mucho en algún futuro ya voy a tener problemas cardiovasculares, pues lo mismo, aumenta el esfuerzo, se atrofia el músculo cardíaco, bueno, todas esas cosas, simplemente porque el deporte de alto rendimiento... en un futuro voy a ver las secuelas de eso; pues sí, yo lo tomo como, pues si yo lo hago poquitico como de 2 o 3 veces a la semana, voy a coger un buen estado físico, me voy a desestresar muy bacano, pero ya de tomarlo como algo de todos los días, sí me parece como más bien maluco.

(...) Pues igual ahora pues estamos muy jóvenes y no, pues si lo tomáramos así con una, pues con una rutina en muchos años más, en un futuro sí.

Así mismo, algunos sujetos participantes tienen la noción de que las recomendaciones mínimas son la cantidad ideal para realizar actividades físicas: “Yo estoy en un gimnasio y en el gimnasio le enseñan a uno que si usted quiere una rutina, cada semana mínimo tiene que estar 3 sesiones cada semana; entonces yo pienso que lo ideal serían esos 3 días”.

Los conocimientos sobre la actividad física son obtenidos en muchos casos de los médicos, de los profesores de educación física, de los instructores de los gimnasios, como se estableció en la categoría de formación, y constituye uno de los obstáculos más importantes encontrados en este estudio. Al preguntar a los participantes y a las participantes si la actividad física debe realizarse en forma continua o fraccionada para obtener los beneficios en salud, uno de ellos respondió:

(...) .si no continuos, entonces 40 minutos que fueran continuos porque pues según lo que nos enseñaron, el cuerpo comienza a coger esas reservas de grasa después de los 40 minutos de intensidad del ejercicio”.

Conclusiones

El estudio mostró un alto nivel de sedentarismo (52%) entre los estudiantes universitarios, especialmente en las mujeres.

Los principales obstáculos de tipo cognitivo-emotivo encontrados en este estudio para la realización de actividad física fueron los relacionados con los conocimientos acerca de la actividad física, y la formación recibida desde la infancia. Con relación a los conocimientos, encontramos que existe desconocimiento acerca del significado de la actividad física y de las recomendaciones en cuanto a la intensidad, la duración y la frecuencia necesarias para obtener los beneficios en la salud. Los conocimientos desactualizados o erróneos sobre la actividad física, son obtenidos muchas veces de profesores, instructores de gimnasios, y personal de salud.

Con respecto a la formación, encontramos que ésta es determinante en la actitud negativa hacia la actividad física, puesto que en la escuela se privilegia la competencia, el rendimiento físico y la disciplina, dejando de lado el aspecto lúdico y el potencial expresivo y creativo de la motricidad. Esta visión reduccionista de la motricidad, está influenciada también por la familia y la cultura, lo cual limita el desarrollo de la corporeidad, relegando la actividad física a espacios determinados, como la clase de educación física o el gimnasio.

Es probable que si la escuela integrara todos los aspectos de la motricidad y de la corporeidad de una manera transcurricular, la actividad física formaría parte de la cotidianidad de las personas, disminuyendo de esta manera la necesidad de realizar programas y campañas de promoción de la actividad física tendientes a combatir el sedentarismo.

Se hace necesario entonces mejorar la información acerca de la actividad física y las recomendaciones de la misma, teniendo en cuenta las diversas modalidades para realizarla y buscando que sea el tipo de actividad física apropiado para cada persona, de acuerdo con sus preferencias y motivaciones. En tal sentido, se abren perspectivas de investigación en torno a cómo desde la institucionalidad de la universidad, se pueden orientar acciones encaminadas a superar los obstáculos encontrados.

Lista de referencias

- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), pp. 826-835.
- Anderson, C. (2003). When more is better: number of motives and reasons for quitting as correlates of physical activity women. *Health Education Research*, 18 (5), pp. 525-537.
- Bachelard, G. (1948). *La Formación del Espíritu Científico. Contribución a un psicoanálisis del conocimiento objetivo*. México, D. F.: Siglo XXI.
- Behrens, T., Dinger, K. & Heesch, K. (2005). College students' understanding of moderate physical activity: a qualitative study. *American Journal of Health Studies*, 20(3), pp. 169-172.
- Benjumea, M. (2004). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física. Un asunto que invita a la transdisciplinariedad. En: *III Congreso Científico Latino Americano – I Simposio Latino Americano de Motricidad Humana*,

- (pp. 1-19). Piracicaba: Universidad Metodista de Piracicaba-Unimep.
- Blair, S., Lamonte, M. & Nichaman, M. (2004). The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? *Am J Clin Nutr*; 79, pp. 913S-920S.
- Brousseau, G. (1998). *Théorie des situations didactiques*. Grenoble: La Pensée Sauvage.
- Center for Disease Control and Prevention (2003). Prevalence of selected risk factors for chronic disease-Jordan 2002. *Morbidity and mortality weekly Report*, 52, pp. 1042-1044.
- Coego, J. & Trigo, E. (2003). La globalización del cuerpo. *Asociación española de Motricidad Humana, Equipo Kon-traste*. Recuperado el 11 de noviembre de 2009, de: http://www.kon-traste.com/pdf/articulos_desde_2004/doble_globalizacion.pdf.
- Cresswell, J. & Plano, V. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Donahue, K., Mielenz, T. & Sloane, P. et. al (2006). Identifying support and barriers to physical activity in patients at risk for diabetes. *Prev Chronic Dis.*, 3 (4), p. A119.
- Dutton, G., Johnson, J. et. al (2005). "Barriers to Physical Activity Among Predominantly Low-Income African- American Patients With Type 2 Diabetes". *Diabetes Care*, 28(5), pp. 1209-1210.
- Eisenberg, R. & Consejo Mexicano de Investigación Educativa (2007). Corporeidad, movimiento y educación física 1992-2004. Estudios conceptuales. *La investigación educativa en México 1992-2002*. 12, Tomo I. México, D. F.: Grupo Ideograma Editores.
- Finbarr, C., Hart, D., Spector, T., Doyle, V. & Harari, D. (2005). Fear of falling limiting activity in young-old women is associated with reduced functional mobility rather than psychological factors. *Age and Aging*, 34, pp. 281-287.
- Gallo, L. (2007). El cuerpo en la Educación Física y su anclaje en la tradición platónico-cartesiana. *Memorias del XX Congreso Panamericano de Educación Física*. Perú, fasc. pp. 1-15.
- Genevieve, F. & Schneider, M. (2006). Perceived Barriers to Walking for Physical Activity. *Prev Chronic, Dis.*, 3(4), pp. A116.
- Gómez, J. (2008). La educación física y su contenido. Buenos Aires: Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación, Dirección Nacional de Gestión Curricular y Formación Docente Áreas Curriculares-Educación Física, Universidad de Flores. Recuperado el 13 de diciembre de 2009, de: http://www.me.gov.ar/curriform/publica/educ_fisica_gomez.pdf.
- Griffin-Blake, C., & DeJoy, D. (2006). Evaluation of social-cognitive versus stage-matched, self-help physical activity interventions at the workplace. *American Journal of Health Promotion*, 20, pp. 200-209.
- Harrison, R., Gemmell, I. & Heller, R. (2007). The population effect of crime and neighbourhood on physical activity: an analysis of 15 461 adults. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 61, pp. 34-39; doi:10.1136/jech.2006.048389.
- Heesch, K., Masse, L. & Dunn, A. (2006). Using Rasch modeling to re-evaluate three scales related to physical activity: enjoyment, perceived benefits and perceived barriers. *Health Education Research*, 20 (Supplement 1), pp. 158-172.
- Hurtado, D. (2008). Corporeidad y motricidad. Una forma de mirar los saberes del cuerpo. *Revista Brasileira Educacao & Sociedade*, Campinas, 102 (29), pp. 119-136. Recuperado el 20 de noviembre de 2009, de: <http://www.cedes.unicamp.br> Enlace: <http://www.scielo.br/pdf/es/v29n102/a07291>
- ICBF (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar) (2005). Encuesta Nacional de Nutrición.
- International Physical Activity Questionnaire. Recuperado el 10 de octubre de 2009, de: http://www.calwic.org/docs/wwt/walk_activity_questionnaire.pdf
- Jakson-Elmoore, C. (2007). Self-perceived weight status and exercise adequacy.

- Health Education Research*, 4 (22), pp. 588-598.
- King, C., Robert, F., Bess, M., Castro, C., Leigh, A., Napolitano, M. & Pinto, B. (2002). Harnessing motivational forces in the promotion of physical activity: the Community Health Advice by Telephone (Chat) project. *Health Education Research*, 5 (17), pp. 627-636.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *J Am Coll Health*, 54(2), pp. 87-94.
- Lawton, J., Ahmad, N., Hanna, L., Douglas, M & Hallowell, N. (2006). 'I can't do any serious exercise': barriers to physical activity amongst people of Pakistani and Indian origin with Type 2 diabetes. *Health Education Research*, 21(1), pp. 43-54.
- Lowery, S., Robinson, E., Befort, C., Blanks, E., Sollenberger, S., Foley, N., & Huse, L. (2005). Body image, self-esteem, and health-related behaviors among male and female first year college students. *Journal of College Student Development*, 46(6), pp. 612-623.
- Lechner, L., Bolman, C. & Van Dijke, M. (2006). Factors related to misperception of physical activity in The Netherlands and implications for health promotion programmes. *Health Promot. Int*, 21, pp. 104-112.
- McArthur, L., Holbert, D. & Peña, M. (2005). An exploration of the attitudinal and perceptual dimensions of body image among male and female adolescents from six Latin American cities. *Adolescence*, 40 (160), pp. 801-816.
- Madanat, H. & Merrill, R. (2006). Motivational factors and stages for physical activity among college students in Amman, Jordan. *Promotion and Education*, XIII (3), pp. 185-190.
- Monteiro, C., & Mancusi e Faro, A. (2006). Physical exercise according to nursing students' perceptions. *Rev Latino AM Enfermagen*, 14 (6), pp. 843-848.
- Murcia, N. (2003). La motricidad humana: trascendencia de lo instrumental. *Efdeportes*, Buenos Aires. Recuperado el 23 de abril 2009, de: <http://www.efdeportes.com/efd65/motric.htm>
- Murcia, N. & Jaramillo, L. (2005). Imaginario del joven Colombiano ante la clase de educación física. *Revista Latinoamericana de ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 2 (3), pp. 175-212.
- Pedraza, Z. (2006). Movimiento y estética para estilos de vida saludables. *Revista Médica Risaralda*, 12 (1), pp. 50-56.
- Prieto, A., Naranjo, S. & García, L. (2005). *Cuerpo-movimiento: perspectivas*. (Comp.) Bogotá, D. C.: Centro Editorial Universidad del Rosario.
- Rees, R., Kavanagh, J. et. al (2006). Young people at physical activity: a systematic review matching their views to effective interventions. *Health Educ, Res.*, 21 (6), pp. 806-825.
- Rhodes, R., & Smith, N. (2006). Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 40 (12), pp. 958-965.
- Roberts, C., & Barnard, R. (2005). Effects of exercise and diet on chronic disease. *J Appl Physiol*, 98, pp. 3-30.
- Schneider, S., Seither, B., Töngues, S. & Schmitt, H. (2006). Sports injuries: population based representative data on incidence, diagnosis, sequelae, and high risk groups. *Br J Sports Med*, 40, pp. 334-339.
- Shuval, K., Weisblueth, E., Brezis, M., Araida, A., Faridi, Z., Ali, A. & Katz, D. (2008). The role of culture, environment and religion in the promotion of physical activity among Arab Israelis. *Pre. Chroni. Dis*, 5(3), pp. 1-8.
- Trigo, E. (2004). La motricidad, un logos encarnado. *Unicauca Ciencia*, 8. Universidad del Cauca, pp. 49-57.
- Uribe, I. & Gallo, L. (2002). La motricidad como potencializadora de las metas del desarrollo humano. *Revista Educación Física y deporte*, 1 (22), pp. 85-102.
- Wallace, L. & Buckworth, J. (2003).

- Longitudinal shifts in exercise stages of change in college students. *J Sports Med and Phys Fit*, 43, pp. 209-212.
- Warburton, D., Nicol, C. & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174 (6), pp. 801-809.
- Welschen, L., van Oppen, P. et. al (2007). The effectiveness of adding cognitive behavioral therapy aimed at changing lifestyle to managed diabetes care for patients with type 2 diabetes: design of a controlled trial. *BMC Public Health*, 7 (1), pp. 74.
- Zabinski, M., Saelens, B., Stein, R., Hayden-Wade, H. & Wilfley, D. (2003). Overweight Children's Barriers to and Support for Physical Activity. *Obes Res*, 11, pp. 238-246.
- Zubiri, X. (1986). *Sobre el hombre*. Madrid: Alianza.