



Área de Ciencias Sociales  
Escuela de Sociología

# **ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA EL DISCURSO DE LAS PERSONAS CON HÁBITOS SEDENTARIOS**

**Alumno: Javier Figueroa De La Barra  
Profesor guía: Patricio Mellado Araya**

**Tesis para optar al título de Sociólogo.  
Tesis para optar al grado académico de Licenciado en Sociología.**

**Santiago - Chile  
2013**

## CONTENIDOS

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
1. Presentación	4
2. Fundamentación	6
3. Antecedentes	7
4. Preguntas de investigación	18
5. Objetivos	18
<b>II. MARCO TEÓRICO</b>	<b>20</b>
1. Preámbulo	20
2. Antecedentes históricos acerca de la actividad física	21
3. Conceptos relacionados con la actividad física	22
4. Funciones de la actividad física	28
5. Teorías sobre la actividad física como deporte	33
6. Actividad física y salud	35
7. Actividad física y calidad de vida	39
<b>III. ESTRATEGIA METODOLÓGICA</b>	<b>49</b>
1. Enfoque del estudio	49
2. Encuadre del estudio	51
3. Universo y muestra del estudio	53
4. Plan de recopilación de la información	55
5. Plan de análisis	56
<b>IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>59</b>
1. Caracterización de los/as entrevistados/as	60
2. Hábitos de actividad física y hábitos alimenticios	63
3. Significados e ideas asociados a la actividad física	73
4. Ámbitos de valoración de la actividad física	79

5.	Actividad física, salud y calidad de vida	98
6.	Facilitadores y dificultades para practicar actividad física en Chile	104
<b>V.</b>	<b>CONCLUSIONES</b>	112
<b>VI.</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	118
	<b>ANEXOS</b>	125
1.	Lista de entrevistados	126
2.	Pauta de entrevista	127
3.	Ficha personal	130
4.	Clasificación de tipos sedentarios	131
5.	Matrices de análisis	133

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1. Presentación**

En las últimas décadas, el mundo ha experimentado una serie de cambios significativos entre los cuales se destacan profundas transformaciones económicas, sociales y culturales, especialmente en la organización del trabajo, en la relación de las personas con el mundo tecnologizado y los avances científicos, en el acceso a bienes y servicios, en la distribución del tiempo y en la vida privada.

Paralelamente, estos cambios han llevado aparejados diversas consecuencias nocivas en el ámbito de las relaciones humanas, de la salud y de la calidad de vida de las personas, entre otras, que han influido significativamente en el uso del tiempo libre y, particularmente, en la concepción y ejercicio de la actividad física como elemento importante del autocuidado personal.

Uno de estos efectos ha sido el alto y creciente grado de sedentarismo que afecta a gran parte de la población mundial, particularmente a la población adulta y adulta mayor, debido a su necesidad de adecuación a los requerimientos de la vida moderna que imponen entre otros, al menos, dos cambios relevantes en la cotidianidad de las personas: la adquisición y aumento de hábitos alimenticios hipercalóricos y la poca o nula práctica de actividad física.

A nivel nacional, la inactividad o baja actividad física si bien aparece en las encuestas<sup>1</sup> como un fenómeno más o menos estabilizado en las cifras, no es

---

<sup>1</sup> La Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2006, 2009 y 2012 indica que el sedentarismo en Chile, no obstante haber disminuido algunos puntos porcentuales el año 2012, se mantiene por sobre el 80% de la población, y dentro de ésta los porcentajes más altos se ubican en la población adulta y adulta mayor.

menor en su magnitud e incidencia, pues la inactividad o baja actividad física, asociada a los malos hábitos alimenticios son factores que inciden muy significativamente en problemas de salud, en el rendimiento laboral y, en general en la calidad de vida de las personas.

Este estudio es una aproximación a esta realidad y su propósito fue obtener, a partir de una perspectiva fenomenológica, información cualitativa relevante que permitiera comprender las diversas expresiones que puede tener el fenómeno a nivel vivencial, es decir, el foco de interés está en la experiencia de los sujetos en un contexto sociocultural y estructural, que organiza la vida de los seres humanos en función del modelo socioeconómico más que desde la diversidad de necesidades humanas básicas, y desde allí analizar sus motivaciones o razones.

Particularmente, interesó explorar en el discurso de aquellos individuos con hábitos sedentarios, acerca de los motivos o razones que tienen para no realizar o realizar de manera insuficiente actividades físicas.

Además, se indagó acerca de la importancia y significación que ellos/as le otorgan a la actividad física en su contexto cotidiano, relacionándola con sus hábitos alimenticios, con su salud y con su calidad de vida.

Mediante entrevistas semi-estructuradas se indagó acerca de las vivencias de estos sujetos en sus espacios y tiempos laborales, familiares y personales, y cómo ellos/as percibían y significaban la actividad física en estos ámbitos.

Para este efecto se decidió entrevistar a hombres y mujeres chilenos/as mayores de 29 años -es decir, adultos y adultos mayores-, de sectores socioeconómicos bajo y medio bajo y, que tuviesen hábitos sedentarios como parte importante de sus rutinas cotidianas.

## **2. Fundamentación**

El interés por investigar este tema surgió, en primer lugar, al observar y constatar que en Chile, a medida que las personas entran a la vida adulta, comienzan a asumir modos de vida estresantes que desmejoran su calidad de vida, con vías de escape que, precisamente, no son las más adecuadas para su salud y por ende, para su sobrevivencia. De este modo, la actividad física sería un elemento poco considerado para ellas en sus rutinas, incluso adjudicándoles beneficios recreativos o simplemente estéticos.

Por otra parte, son evidentes en la población los crecientes índices de obesidad y enfermedades asociadas, debido principalmente a los hábitos sedentarios y a una alimentación con exceso de calorías, factores que generan efectos nocivos para la salud y el estado físico de los individuos, así como también consecuencias negativas en su vida laboral. Un ejemplo de aquello es la gran cantidad de personas con enfermedades laborales, o la gran demanda de licencias médicas, en los últimos años. (MINSAL. DEIS, Web).

En tercer lugar, los factores mencionados generan la necesidad de producir insumos de conocimientos que contribuyan, en parte, en el proceso de obtención de respuestas probables acerca del fenómeno en lo que concierne a las diversas disciplinas interesadas.

Particularmente a la sociología le concierne desentrañar estos fenómenos desde una perspectiva comprensiva, indagando en aquellos aspectos socioculturales y/o micro sociales que los co-producen dentro del contexto ya señalado. De este modo, la información obtenida aportará conocimientos relevantes que complementarán aquellos saberes acumulados en base a estudios realizados con enfoques de otras disciplinas.

### **3. Antecedentes**

Según la OMS, se ha demostrado que la actividad física regular mejora el estado funcional y la calidad de vida de las personas. La actividad física regular puede ser beneficiosa para muchas personas con enfermedades no transmisibles frecuentes en los adultos (enfermedades cardiovasculares, artrosis, osteoporosis, hipertensión), así como para prevenir las caídas. También se ha demostrado que mejora la salud mental y la función cognitiva y que contribuye al tratamiento de trastornos como la ansiedad o la depresión. La vida activa suele proporcionar a las personas la ocasión de hacer nuevas amistades, mantener sus redes sociales e interactuar con otras personas. (OMS, 2004).

La actividad desde edades tempranas puede contribuir a prevenir muchas enfermedades, pero además también puede ayudar a aliviar la discapacidad y el dolor que producen esas enfermedades. La actividad física puede ser beneficiosa incluso cuando su práctica regular empieza a edades tardías. (Ibíd.).

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. La inactividad física es un factor de riesgo independiente y modificable de enfermedades no transmisibles comunes que causaron más de 35 millones de muertes en 2005. Las enfermedades no transmisibles son en la actualidad la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. Cabe destacar que el 80% de las muertes por enfermedades no transmisibles comunes se producen en países de ingresos bajos y medianos. (Ibíd.).

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo.

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado, sobre todo en el dominio laboral y de los transportes, varios factores ambientales que desalientan la actividad física. En las zonas rurales de los países en desarrollo, los pasatiempos sedentarios (como la televisión) también son cada vez más populares. (Ibíd.).

### **3.1. El problema a nivel nacional**

En Chile, al igual que en la mayoría de los países, éste es un problema que ha ido en aumento en el último tiempo, y ya en la década de 1980 se observaban simultáneamente casos de obesidad y de desnutrición. Una década después se constató el predominio de la obesidad y de las hiperlipidemias, situación que se mantiene hasta el presente. Entre los factores determinantes de esta transición se encuentran los cambios en la dieta y la disminución de la actividad física en la población. (MINSAL. DEIS, Web).

Según el Censo de 2002, Chile es un país con un 86% de población urbana, lo cual ha permitido mejorar el acceso a agua potable, alcantarillado, educación y servicios de salud. No obstante, algunos aspectos de la calidad de la vida se han deteriorado, especialmente en los sectores más pobres de la población. (Censo, 2002). Entre las consecuencias negativas de la urbanización se encuentran: algunos problemas medioambientales como la contaminación del aire en las grandes ciudades y el deterioro de los espacios de recreo; el aumento de la delincuencia, la violencia y la inseguridad personal; el consumo excesivo de tabaco, alcohol y drogas; la alimentación inadecuada y el sedentarismo. (MINSAL, 2001).

Si bien Chile duplicó su ingreso per cápita durante la década de 1990, esto no se tradujo necesariamente en una vida de mejor calidad. De hecho, gran parte de ese incremento en los ingresos se destinó al consumo de comida de alto contenido graso y de azúcar refinada -conocida como “comida chatarra”- y de bebidas gaseosas, así como a la compra de televisores, equipos electrodomésticos y automóviles, con lo que disminuyó la actividad física; además, se incrementó el consumo de tabaco y alcohol. (MIDEPLAN. CASEN, 2009).

Como consecuencia de esa dieta inadecuada y del sedentarismo se produjo un aumento abrupto de la obesidad en la población, especialmente entre los niños, adolescentes y mujeres en edad fértil. Cada vez hay más indicios del efecto benéfico que tiene la actividad física para la salud y la calidad de la vida de las personas, especialmente por su relación con la obesidad. (MINSAL, 2001). En Inglaterra se demostró que, a pesar de la disminución en la ingesta de grasas y calorías observada desde la década de 1970, la obesidad aumentó significativamente a partir de 1980, fenómeno que se correlacionó con el aumento del número de automóviles y equipos electrodomésticos, las horas de ocio frente al televisor y la disminución de la actividad física. (Salinas y otros, 2003).

También se ha demostrado que un estilo de vida activo previene las complicaciones de la obesidad, aun cuando no las elimina. Desde la década de 1980, las encuestas -efectuadas con metodologías diversas- muestran un alto nivel de sedentarismo en Chile, el cual aumenta a medida que se incrementa la obesidad en la población. El número de automóviles en el país ha aumentado de 300.000 en 1970 a 2.200.000 en 2002, y cada año se introducen en el mercado nacional unos 100.000 vehículos más. De manera similar, hay más de 2.300.000 televisores a color distribuidos en hogares de todos los niveles socioeconómicos, lo que ha llevado a que cada persona pase, en promedio, de 2 a 3 horas diarias frente al televisor los días laborales y de 4 a 5 horas durante los fines de semana, independientemente de la edad. (Salinas y otros, 2003).

Por otra parte, a medida que aumenta la población de los asentamientos urbanos, disminuyen las instalaciones donde realizar actividades físicas: hay menos espacios libres para llevarlas a cabo y el aumento de la delincuencia y la inseguridad en las ciudades hace que los niños prefieran quedarse en casa viendo televisión o entretenidos con juegos electrónicos. Además, las horas de actividad física en los jardines infantiles y escuelas se han reducido al mínimo. Para los adultos, el horario laboral se ha prolongado y en Santiago de Chile, por ejemplo, se trabaja 50,6 horas semanales como promedio, es decir, más de 10 horas diarias. Si a ello se agregan el tiempo que lleva ir y venir del trabajo (1–2 horas diarias) y las 2 a 3 horas diarias dedicadas a ver televisión, prácticamente no queda tiempo libre para realizar actividades físicas. (Salinas y otros, 2003).

Dos encuestas sobre los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles realizadas en la población mayor de 15 años de la Región Metropolitana de Santiago en 1988 y 1992 demostraron que 60% de los hombres y 80% de las mujeres realizaban menos de 15 minutos de actividad física continua dos veces por semana. (Salinas y otros, 2003).

Un estudio realizado en 1997 en una muestra representativa de la población mayor de 25 años de Valparaíso demostró que 93% de las mujeres no realizaban ningún tipo de actividad física en su tiempo libre y que esta cifra ascendía a 97% en mujeres de bajo nivel socioeconómico. (Jadue y otros, 1999).

Dos encuestas sobre actividad física se efectuaron en el año 2000 con la misma metodología y resultados similares: la Encuesta de Caracterización Socioeconómica (CASEN), efectuada en 20.000 hogares en el mes de mayo, y la Encuesta de Calidad de Vida y Salud 2000 (ECVS), efectuada en diciembre de ese año y que abarcó 6.000 hogares de zonas urbanas y rurales de diferentes regiones del país. La pregunta en ambas encuestas fue “¿Cuántas veces ha practicado deporte o alguna actividad física (en sesiones de no menos de 30 minutos)?”, con 4 respuestas posibles: 3 o más veces por semana, 1 o 2 veces por

semana, menos de 1 vez por semana y ninguna. El porcentaje de la población que no realizaba actividad física alguna fue de 71% (CASEN) y 73% (ECVS), y el de los que realizaban menos de 30 minutos tres veces por semana, considerados sedentarios, fue de 90,6% y 91%, respectivamente. En ambas encuestas el sedentarismo fue mayor en las mujeres y en las personas con menor nivel educacional. (CASEN, 2000; ECVS, 2000)

Un dato importante de destacar en este sentido es el que aporta la *Encuesta Nacional de hábitos de actividad física y deporte en la población chilena igual o mayor a 18 años*, realizada por CHILEDEPORTES y el Observatorio Social de la Universidad Alberto Hurtado en el año 2007: En este informe se establece que el 87,2% de la población de 18 años o más es sedentaria en Chile y que sólo el 12,8% de esta población practica algún deporte. De este modo, es posible afirmar que, en nuestro país, de cada 10 personas, casi 9 de ellas son sedentarias. (CHILEDEPORTES, 2007)

El año 2012, el Instituto Nacional de Deportes (IND) presentó los resultados de la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2012. En la oportunidad, se destacó que la medición entregó resultados esperanzadores, pues sus resultados confirmaron el quiebre de la tendencia del sedentarismo en nuestro país.

El muestreo (que se aplica cada tres años, desde 2006), desarrollado por la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de Concepción, reveló que el sedentarismo de los chilenos disminuyó en 3,7 puntos porcentuales (87,2% en 2006, 86,4% en 2009 y 82,7% en 2012). Se trata de la baja más importante del sedentarismo desde 2006 y significa que Chile cuenta ahora con cerca de 500 mil nuevos deportistas. Todo ello, bajo la exigente norma internacional que considera como sujetos activos a aquellos que practican deporte o actividad física al menos tres veces por semana y en sesiones de 30 minutos cada vez.

Los resultados de esta encuesta también arrojaron que el running se consolidó como una de las disciplinas preferidas en el país. Con un 14,7% de las preferencias, se instala en el segundo lugar tras el fútbol que con un 21,5% sigue siendo el deporte favorito de los chilenos.

Con un significativo 49,9%, los encuestados afirman no realizar actividad física ni deporte, por falta de tiempo. La segunda causa para dejar la práctica deportiva son los problemas de salud. De todos modos, en este punto los motivos de hombres y mujeres que dejaron de hacer deportes son muy distintos. Ellos abandonan la práctica, mayoritariamente, debido a la integración al mundo laboral (43,7%), mientras que para ellas el principal motivo es el nacimiento de un(a) hijo(a).

A nivel territorial, 11 de las 15 regiones del país (73%) disminuyeron su nivel de sedentarismo entre 2009 y 2012, siendo las bajas más importantes las de las regiones XV (11,3%), V (6,9%), IX (6,7%), I (6,6%), RM (5,3%) y VI (5,3%). Las regiones con mayor nivel de sedentarismo son la XIV y XII, la primera de ellas con un importante incremento de 8,2%, mientras que las de menor sedentarismo son la XV y RM.

El análisis por género reveló que las mujeres son significativamente más inactivas que los hombres (76.1% y 60.8% respectivamente). Sin embargo, son ellas las que mostraron una mayor disminución entre 2009 y 2012 (4,5%).

En el grupo de más de 65 años, se observa un cambio en la tendencia, alcanzando un 21,7% de practicantes. Y, pese a que el grupo más joven (18-25 años) es el que realiza más deporte, aun el porcentaje de no practicantes alcanza un 54,0%.

También los encuestados que aseguran realizar actividad física y/o deporte lo hacen primeramente en recintos privados (26,9%), seguidos muy de cerca por los espacios abiertos, tales como plazas y calles (25,6%) y luego en recintos públicos (municipal, servicio público o ministerio), con 19,9%. Los espacios abiertos son utilizados por todos los sectores socioeconómicos, pero principalmente por los sectores de menores ingresos (63%). (Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes, IND, 2012)

### **3.1.1. Espacios públicos para la actividad física y la recreación**

En el año 2001 se creó el programa Plazas VIDA CHILE, para contribuir a la recuperación de espacios públicos mediante la habilitación de plazas, parques, playas y otras áreas aptas para la realización de actividades físicas, ya sean recreativas, deportivas, de educación nutricional y ambiental, o actividades comunitarias de carácter artístico o cultural. Estas “tardes y mañanas entretenidas”, abiertas a todos los ciudadanos, se realizaban periódicamente y a ellas concurrían familias, organizaciones sociales y comunitarias, diferentes asociaciones deportivas y entidades privadas. (Salinas y otros, 2003).

Este programa ha funcionado en la mayoría de las comunas del país. La meta propuesta para el año 2010 era que todas las comunas tuviesen al menos una Plaza VIDA CHILE. Al mismo tiempo, los municipios han realizado periódicamente actividades de promoción comunitarias (maratones, recorridos en bicicleta, caminatas, campamentos y otras), acciones educativas de grupo (talleres con niños, padres, trabajadores, funcionarios, profesores de ejercicios aeróbicos, basquetbol, baile, yoga y otras), y actividades para la formación y capacitación de monitores.

Para esto se han utilizado lugares comunitarios, centros de salud y educación y recintos deportivos. (Ibíd.).

### **3.1.2. Campañas mediáticas**

Desde 1999, VIDA CHILE y el Ministerio de Salud realizan campañas mediáticas de promoción de la salud destinadas a incentivar la vida activa y la alimentación saludable bajo el lema “Construyendo un país más saludable”. Para esto se han utilizado “cuñas” radiales en emisoras nacionales y la prensa nacional. A escala regional se han empleado estrategias de mercadeo directo y medios de comunicación regionales (televisión y otros), mientras que a escala comunitaria se han usado eventos y medios locales (radio comunitaria, diarios locales e impresos). La evaluación de la primera de estas campañas mediante una prueba que medía la fijación de los mensajes en una muestra de la población tuvo resultados positivos (retención de los mensajes de 60%). En las campañas siguientes se ha continuado registrando el número de elementos promocionales distribuidos y los beneficiarios alcanzados. Se han realizado también dos campañas mediáticas. La primera la llevó a cabo el Instituto Nacional de Deportes bajo el lema “Consume deporte... la nueva meta de Chile” y con el argumento mediático “En Chile no existen excusas para no hacer deporte o actividad física”. La segunda, llevada a cabo por el Ministerio de Salud con el mensaje central “Tu salud gana”, utilizó como medio principal la vía pública de centros urbanos con los mensajes mediáticos “Deja los tacos ¡Ponte las zapatillas!”, “¡Levántate y anda!”, “No ahorres, ¡gasta calorías!” y “Baja calorías, sube las escaleras”. Posteriormente, se han priorizado en la campaña mediática los mensajes de las guías de vida activa para la población chilena, especialmente el mensaje “Camina al menos 30 minutos diarios”. (Ibíd.).

### **3.1.3. Investigación**

Existen numerosos proyectos de investigación sobre la actividad física en los que participan los Ministerios de Educación y de Salud, el Instituto Nacional de Deportes y las universidades. Entre ellos existen proyectos dirigidos a la

educación preescolar con el fin de validar las intervenciones en nutrición y actividad física realizadas en párvulos. (Ibíd.).

Otros proyectos dirigidos a la educación básica buscan establecer estrategias de promoción de la salud que integren la alimentación, la actividad física, el medio ambiente y la lucha contra el tabaquismo. Hay también proyectos orientados a identificar indicadores que permitan medir el impacto de las intervenciones realizadas. Los resultados de estas investigaciones contribuirán en gran medida a la elaboración de políticas y al desarrollo de la estrategia de acreditar escuelas promotoras de la salud. (Ibíd.).

#### **3.1.4. Regulación y legislación**

La Ley 19.712, del 9 de febrero de 2001, consagra la responsabilidad del Estado en todo lo concerniente a la actividad física mediante la creación del Instituto Nacional de Deportes, con rango de subsecretaría. Su misión es crear las condiciones necesarias que faciliten, fomenten y apoyen la práctica de actividades físicas y deportivas de forma sistemática, y lograr con ello una vida de mejor calidad para toda la población. (Ibíd.).

Este servicio público, relacionado con el Poder Ejecutivo por mediación de la Secretaría General de Gobierno, desempeña sus funciones mediante una red integrada por un consejo nacional, una dirección nacional y consejos y direcciones regionales.

Esta ley, conocida como la Ley del Deporte, ha sido ampliada por la Ley 19.787, de febrero de 2002, con disposiciones especiales para fomentar el deporte mediante subsidios, la exención tributaria a las donaciones que se realicen con estos fines, la ampliación de la infraestructura deportiva y los mecanismos de concesión, así como para regular las organizaciones deportivas que se creen con este fin. (Ibíd.).

Para incentivar la actividad física hay que abordar dos áreas clave: la primera está dirigida al desarrollo normativo-curricular en el sistema educacional, con el fin de aumentar el número de horas de actividad física durante la educación preescolar, básica y media. La segunda, que está relacionada con las políticas de desarrollo urbano, se encamina a favorecer la creación de espacios públicos que puedan usarse para la vida activa -como parques y áreas verdes-, mejorar la calidad de las viviendas, dotar a las comunidades con medios para la recreación y el deporte -como vías especiales para bicicletas- y otros proyectos de obras públicas. (Ibíd.).

### **3.1.5. Resultados y dificultades**

A pesar del corto tiempo transcurrido desde que se inició la política actual dirigida a promover una vida activa y la práctica de los deportes y ejercicios en la población en general, se han obtenido resultados alentadores y se ha logrado el apoyo de organizaciones sociales, así como de grupos técnicos, gubernamentales y académicos. Además, la población en general se ha incorporado a esta iniciativa. (Ibíd.).

La política de promoción de la actividad física se inscribe dentro de la política general de promoción de salud del país y le aporta un carácter más integral, gracias a sus diversas estrategias dirigidas a lograr una alimentación saludable, disminuir el hábito de fumar, proteger los elementos psicosociales y ambientales de la población relacionados con la actividad física y construir espacios saludables. (Ibíd.).

Sin embargo, debido a la magnitud del problema en Chile<sup>2</sup>, las complejidades que implica el cambio de hábitos en la población y los obstáculos que conlleva todo

---

<sup>2</sup> Según datos de la OMS, en América Latina, Chile es el tercer país con mayor incidencia de sobrepeso y obesidad, después de México y Argentina. A nivel mundial ocupa el lugar 23.

proceso de implementación intersectorial y participativo, no se pueden esperar cambios sustantivos a corto plazo.

Las principales dificultades que surgen en este aspecto, están ancladas, por una parte, en las instituciones públicas y privadas en las que aún no se ha instalado, de manera transversal, una cultura acerca de la importancia de la actividad física y del deporte como parte de ellas, es decir, no existen programas ni planificaciones que consideren a la actividad física como parte integral de sus actividades. Salvo en el ámbito público donde sólo se puede hablar de iniciativas fragmentadas que aún no dan cuenta cabalmente del problema.

Por otra parte, la población adulta, principalmente la de 29 y más años, ha ido adquiriendo hábitos sedentarios en los últimos 20 años, asociados, fundamentalmente, a los cambios producidos en la cultura alimentaria que, aunque parezca inverosímil, tienen su base en nuestro modelo productivo. Es así como según diversos especialistas el altísimo índice de sedentarismo de los chilenos, que en un 82,7% al año 2012 no realiza actividad física regular, deriva fuertemente de las altas cargas de trabajo y, mala alimentación.

Para muchos conjugar ejercicio, largas jornadas laborales y de traslado, junto a las responsabilidades familiares y, a una alimentación adecuada, resulta una carga casi imposible.

No obstante lo anterior, uno podría preguntarse ¿por qué en otros países con modelos productivos similares al chileno y que también soportan problemas equivalentes a este, logran, al menos, controlar el fenómeno? La respuesta es compleja debido a la diversidad de aristas que encierra, pero una forma específica para acercarse a ella podría estar en los propios individuos y en el conocimiento de sus hábitos y percepciones relacionados con la materia en cuestión. Por tal razón, este estudio pretende explorar estos ámbitos en personas chilenas adultas

de hábitos sedentarios, y articular desde allí algunas respuestas tentativas al fenómeno.

#### **4. Preguntas de investigación**

Conforme a lo explicado en los párrafos anteriores, las preguntas que guían este estudio son las siguientes:

- ¿Cuál es la importancia que le dan las personas de hábitos sedentarios a la actividad física como factor que incide en la salud y la calidad de vida de los individuos?
- ¿Cuáles son los factores facilitadores y las dificultades que se perciben para desarrollar actividades físicas voluntarias y frecuentes como parte de las rutinas cotidianas?

#### **5. Objetivos**

- Describir y analizar la importancia que le dan las personas de hábitos sedentarios a la actividad física como factor positivo en su salud y su calidad de vida.
- Describir y analizar los factores facilitadores y/o dificultades que se perciben para desarrollar actividades físicas como parte de las rutinas cotidianas.

##### **5.1. Objetivos específicos**

- Conocer los significados que estas personas le otorgan a la actividad física.
- Indagar acerca de la valoración que se le otorga a la actividad física en la vida cotidiana.

- Indagar acerca de la relación se establece entre la actividad física, la salud y la calidad de vida.
- Indagar sobre los hábitos de actividad física y costumbres alimentarias que estas personas han tenido en el pasado y en la actualidad.
- Indagar sobre los factores que se perciben como facilitadores para el desarrollo de actividades físicas voluntarias y frecuentes.
- Indagar sobre los factores que se perciben como dificultades para el desarrollo de actividades físicas voluntarias y frecuentes.

## **II. MARCO TEÓRICO**

En este apartado se presentan los elementos teóricos que orientan conceptualmente el proceso de análisis del presente estudio. Para tal efecto se exponen cinco aspectos relacionados con el fenómeno estudiado y que tienen correspondencia con los objetivos y la perspectiva analítica de la investigación. Estos son: Aspectos históricos acerca de la actividad física; Teorías sobre el origen del deporte como actividad física sistematizada; Conceptos relacionados con la actividad física; Actividad física y salud y; Actividad física y calidad de vida.

### **1. Preámbulo**

La actividad física es un aspecto inherente al ser humano desde que nace, y esto ha sido así desde los albores de la humanidad. Al comienzo de ésta, y durante muchos siglos, fue parte importante en la relación de éste con su entorno, es decir, del vínculo del ser humano y sus necesidades con la naturaleza.

El hombre moderno, en su afán tecnológico ha olvidado, al parecer, su condición biológica. Olvido que le adjudica no pocos trastornos funcionales y le restan su capacidad. Con los actuales avances de la fisiología del ejercicio, la educación física y la medicina del deporte, estas disfunciones pueden ser obviadas, en parte, por medio de la actividad física o el ejercicio, que se concreta, entre otros agentes, a través de la danza, el deporte, la gimnasia, el entrenamiento, etc.

La actividad física ha sido usada tradicionalmente para la rehabilitación y casi siempre con fines utilitarios y en los últimos tiempos para forzar los límites del rendimiento humano. Hoy, se propone satisfacer los intereses de la mayoría, del hombre sedentario, no deportista, que empero reclama tácitamente, una compensación accesible, atractiva, suficientemente estimulante y singularmente dosificada como elemento esencial para su calidad de vida.

Tal panorama, obliga a todas aquellas personas vinculadas a la actividad física, ya sea como profesionales o como practicantes, a tener bien claro que tales estímulos funcionales deberían ser aplicados en armonía con la naturaleza humana, aprovechando posibilidades, cubriendo carencias y respetando las limitaciones de cada caso, pero también, obligándose a conocer/hacer el movimiento como componente vital para la realización del ser humano. La formación de recursos humanos con un sólido respaldo teórico, suficiente experiencia práctica y una postura crítica/reflexiva sobre sus creencias, contribuirá a estimular el movimiento hacia una sociedad más dinámica y sana.

Abordar la relación existente entre el movimiento corporal y la salud supone conectar datos provenientes de diversos campos del conocimiento que nos irán permitiendo elaborar un constructo (referente teórico) necesario para confrontar con los datos de la realidad (referente empírico).

## **2. Antecedentes históricos acerca de la actividad física**

El origen de la actividad física es inherente a la vida humana. Desde que los seres humanos nacen el movimiento del cuerpo pasa a ser el elemento que pone en evidencia sus vidas en interacción con otros y con su entorno.

La actividad física ha tenido diversas utilidades y características durante la historia humana, fundamentalmente como un medio para el logro de algún fin, ya sea de supervivencia, seguridad y adaptación al medio, de comunicación (baile), de entretención (juegos), de competencia, para la guerra, etc.

Para explicar estos aspectos se presenta un cuadro que resume el transcurso y desarrollo de la actividad física considerando los periodos históricos desde la

prehistoria hasta la actualidad y las características que ha tenido la actividad física en cada uno de ellos.

**Cuadro N° 1: Características de la actividad física y el deporte según periodo**

PERIODO HISTÓRICO	CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y/O DEPORTE
Prehistoria	Medio de vida. Capital para la supervivencia (caza y pesca). Actividades sencillas, naturales, que no presentan demasiadas reglas, y exclusivas para hombres.
Culturas antiguas (Grecia y Roma)	Utilizada/o con fines militares. Es importante para preparar los juegos helénicos. Es importante para el incremento de la belleza corporal. Aparece la idea de actividad física con objetivos higiénicos.
Edad Media	Los fines higiénicos quedan apartados, conservándose exclusivamente para que los caballeros preparen la guerra (torneos).
Renacimiento	Importancia para la salud (opinión de médicos y pedagogos). Introducción de la educación física en los sistemas pedagógicos. La actividad física está limitada a la conservación de la salud.
Renacimiento al S. XIX	Suecos, franceses y alemanes dominan el progreso de la educación física, prescribiendo médicamente ejercicios terapéuticos con el objeto de desarrollar al individuo. También se utiliza como medio de preparación militar. Influencia del movimiento deportivo de Arnold en el surgimiento de deportes nuevos, sobre todo en Inglaterra.
Actualidad	Mayor importancia que en las sociedades previas. Surgimiento de nuevas corrientes de educación física: psicomotricista, expresiva, etc. Aparición de distintas maneras de entendimiento del deporte: deporte profesional, deporte escolar, etc. La actividad físico-deportiva se convierte en un elemento fundamental para el entendimiento de la sociedad.

Fuente: Características fundamentales de la actividad física y / o el deporte en diferentes periodos históricos. Inspirado en Giménez (2000).

### **3. Conceptos relacionados con la actividad física**

#### **3.1. Actividad física (AF)**

La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión

socio-cultural. De ahí que cualquier intento por definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones. (OMS, Web).

La actividad física se basa en el movimiento corporal para lograr un desarrollo integral y armónico de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del individuo, esto lo va a llevar a manifestarse en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de su vida como son en lo familiar, en lo social y en lo productivo, ya que no es un requerimiento sino una necesidad de la sociedad actual. (OMS, Web).

La forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como “*cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía*” (Devís et al, 1992). Pero, la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a su capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo (Devís, 2000). Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas como andar, constante antropológica fundamental (Kirsch, 1985) a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Además, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que la realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.

El concepto más reducido y asumido culturalmente de la actividad física engloba las actividades motrices como la marcha, la carrera, el lanzamiento, el levantamiento, en su relación instrumental con el entorno. La actividad física se considera desde el punto de vista funcional y estructural.

Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985), señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras

corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una sub categoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”.

Por tanto, la actividad física, como movimiento intencional, está presente bajo diversas formas y, entre dichas actividades, cuando existe una atención directa hacia la búsqueda de mejoras corporales, surgen nuevos conceptos, tales como el de ejercicio físico, juegos, deporte, etc.

Según la O.M.S., la actividad física regular:

- Reduce el riesgo de muerte prematura.
- Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio de la mortalidad.
- Reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo ii o cáncer de colon.
- Contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo.
- Contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera.
- Disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda.
- Contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión, y los sentimientos de soledad.
- Ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.
- Ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.

Cuando las actividades físicas están orientadas bajo un propósito de mejora de la estructura corporal en sí misma llegamos al concepto de ejercicio físico.

Tanto en las actividades físicas como en los ejercicios físicos, la definición estrictamente física del movimiento resulta ser excesivamente restrictiva y no abarca toda la complejidad que dichas actividades contemplan.

De acuerdo a lo anterior se exponen algunas definiciones específicas relacionadas con la actividad física:

### **3.1.1. Ejercicio Físico**

Este término, en su acepción actual, designa la totalidad de los ejercicios o actos motores relacionados con la salud, el ocio y los deportes.

Según Grosser y cols. (1991) el ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”. Según estos autores, los elementos definidores de los ejercicios físicos quedan centrados en tres aspectos fundamentales:

- Orientación consciente hacia un objetivo persiguiendo el cumplimiento de una tarea motriz en la que los aspectos cognitivos figuran en un primer plano.
- Complejidad de condiciones anatómicas y energéticas, de procesos de dirección y regulación fisiológica y cognitiva.
- Presencia de retroalimentaciones constantes de los movimientos realizados, así como del resultado de la actividad.

Para completar estas argumentaciones y, coincidiendo plenamente con las apreciaciones de los autores, es preciso que los objetivos pretendidos por los ejercicios físicos estén orientados a encontrar un fin en el propio cuerpo, ya sea mediante la mejora de la condición física, la recreación, la mejora de la salud o la rehabilitación de una función motora perdida.

### **3.1.2. Deporte**

Es una actividad física fatigante, competitiva y agresiva, sometida a definiciones y reglamentos constrictivos. El deporte es un componente cultural con pautas rituales y en su composición entran proporciones variables de juego, trabajo y ocio. Se presenta, además, en sus variables atléticas y no atléticas, según la mayor o menor cantidad de esfuerzo físico dirigido a su práctica.

En sentido estricto, el concepto deporte ha sido definido por diversos autores; según Cagigal (1975, 1966), “deporte es juego (reglamentado), practicado casi siempre en forma competitiva y con ejercicio físico”. Según Parlebas (1988) el deporte lo define como “conjunto de situaciones motrices codificadas bajo forma de competición e institucionalizadas”. Para García Ferrando (1990), el deporte “es una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas”. A modo de resumen, podríamos decir que en el deporte se da ejercitación física de carácter lúdico (juego) y agonístico (competición, lucha, esfuerzo), la institucionalización hace que no se confunda con otros juegos que no son deporte. El nivel de presencia de estas características nos va a permitir diferenciar el término deporte de las actividades físicas y las actividades deportivas recreativas. Así para García Ferrando (1990), nadar puede ser un ejercicio físico realizado por recreo y placer, mientras que si se realiza buscando un buen resultado en competencia con otros en el marco de un campeonato oficial, se convierte en actividad deportiva.

### **3.1.3. Competición**

Es una confrontación entre individuos o equipos que ha sido regulada de antemano conforme al principio de igualdad de oportunidades. Estas normas han sido aceptadas previamente por los participantes. Los competidores se disputan un valor abstracto, simbólico o material, que por regla general sólo puede ganar uno de los competidores. (Ibíd.).

#### **3.1.4. Educación Física**

Es la intervención pedagógica sobre el desarrollo físico del joven o del niño. Tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades físicas y de las habilidades motrices. Es una actividad normativa y preceptiva. Su desarrollo necesita un esfuerzo. La Educación Física de los niños es esencialmente misión de las instituciones educativas, por eso su contenido y sus estructuras se precisan mediante programas detallados de Educación Física. (Ibíd.).

#### **3.1.5. Sedentarismo**

Según la OMS, el sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas.

Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros. (OMS, Web).

#### **4. Funciones de la actividad física**

##### **4.1. Función de conocimiento**

El movimiento constituye la principal arma cognitiva del individuo, tanto para llegar a un conocimiento de sí mismo como el de exploración del entorno en los que se encuentra. Por medio de la organización de las percepciones sensomotrices toma conciencia de su propio cuerpo y del mundo que le rodea.

Esta función es observable desde los primeros años de vida de un niño, manifestándose en los reflejos, y que evoluciona progresivamente.

Respecto a la génesis histórica de esta función, podemos remontarnos a Rousseau en el siglo XVIII, cuando en su obra maestra "Emilio o educación" afirma que: *"si desea cultivar la inteligencia de su alumno, cultive las fuerzas que deben regirla. Ejercite su cuerpo continuamente, hágalo fuerte y sano para que pueda hacerlo inteligente y razonable"*. Pero quienes le dieron un verdadero sentido fueron los psicomotricistas y las aportaciones que a esta concepción hicieron desde la psicobiología de Wallon, el movimiento desarrolla actividad cognitiva; la psicología del conocimiento de Piaget, la actividad corporal desarrolla funciones cognitivas; y el psicoanálisis de Freud, que estableció la identidad entre actitudes mentales y el cuerpo. (Díaz Lucea, 1994)

## **4.2. Función anatómico-funcional**

Orientada al desarrollo corporal (anatómico y fisiológico) del individuo, el cual se verá acrecentado y aumentado en calidad y cantidad, dentro de las posibilidades individuales, a través de la práctica de movimiento sistemático y racional.

Esta función ha estado vinculada prácticamente a la actividad física en todo momento, pues desde tiempos remotos ha existido un interés por prepararse para la caza, la guerra o a partir de los juegos deportivos, y por prepararse en las mejores condiciones corporales para competir. (Ibíd.).

## **4.3. Función estética y expresiva**

- **Función Estética:** Hace referencia a dos aspectos diferentes: Uno, la estética corporal (la imagen); y otro, la estética del movimiento (como la danza), su plasticidad y belleza. Esta última vertiente sí se puede relacionar con la función expresiva.
- **Función Expresiva:** Intención de expresar o comunicar sentimientos a través del movimiento.

En cuanto a la primera, la estética corporal, debemos remontarnos a la Grecia clásica, donde se considera una valoración estética hacia el cuerpo, existiendo un culto por la belleza acompañado de virtudes morales e intelectuales, es decir, se perseguía la combinación del hombre de acción con el hombre sabio.

La segunda, la función expresiva, no ha tenido un gran peso en la Educación Física a lo largo de la Historia. No es hasta el siglo XX y, en concreto en el movimiento expresivo de la escuela alemana, donde la confluencia en el campo de la gimnástica de expertos del ejercicio físico y de músicos, la búsqueda del ritmo natural de los movimientos, crea toda una serie de sistemas expresivos: del

movimiento expresivo de Noverre, Desalte e Isadora Duncan, al movimiento rítmico de Dalcroze, creador de un método corporal (la rítmica) que servía de base para la educación de los niños y para los estudios de música. (Ibíd.).

#### **4.4. Función comunicativa y de relación**

Consiste en la utilización de la actividad física como medio para relacionarse con los demás con una intencionalidad social. La actividad física en general constituye un elemento de comunicación con otras personas, no sólo en el uso del cuerpo y el movimiento como el baile, la danza, el teatro, etc., sino también en cualquier manifestación de juego y práctica deportiva.

Se puede decir que este aspecto comunicativo y de relación que se establece entre las personas y los grupos humanos, ha estado presente en todos los momentos históricos, y acentuado en las actividades colectivas. Así, desde la prehistoria, mediante las danzas se buscaba el fortalecimiento de los lazos de grupo a través de las funciones del movimiento como elemento formativo; o la función que le daban los romanos a la actividad física como vehículo para la relación social en los lugares que se encontraban las termas o en sus anexos. Hoy día, mediante el currículo de Educación Física se contempla la posibilidad de contribuir a la formación de valores tales como la capacidad de relacionarse con los demás. (Ibíd.).

#### **4.5. Función higiénica y de salud**

Hace referencia a la conservación y mejora de la propia salud y el estado físico mediante la práctica de la actividad física y la asunción de posturas y actitudes críticas hacia hábitos nocivos para la salud. Además, considera la toma de conciencia de la necesidad de adquirir costumbres o cuidados corporales para mantener o, en su defecto, prevenir enfermedades y disfunciones, aumentar la salud y la calidad de vida.

Esta es una función que desde muy antaño ha estado presente en el desarrollo de actividades físicas y es una de las más antiguas que se asigna a la actividad física, pudiendo situarnos en las sociedades primitivas del antiguo oriente (India, China y Egipto).

En la Grecia clásica comienza la influencia médica de Hipócrates en su tratado “De la dieta”, dedicado a la enfermedad y al ejercicio; después Aristóteles, que le da a la gimnasia una orientación más instrumental, junto con la medicina contribuye a la salud del ciudadano; esta tendencia higienista fue seguida y difundida más tarde por Hipócrates y Galeno.

Mientras que el primero destaca la influencia del ejercicio físico en la recuperación de los procesos de convalecencia de una enfermedad; el segundo, Galeno, en la época romana, sienta las bases de una gimnasia médica, siendo el que propagó la función higiénica de la actividad física y siendo el referente para que doce siglos después se retomara la influencia en la salud mediante la práctica de ejercicios físicos. De manera que esta función desaparecería durante toda la Edad Media. (Ibíd.).

#### **4.6. Función agonística**

Concebida como aquella en la que se muestra la competencia física, la destreza motriz o el deseo de competir con los demás.

Aparece en todas las manifestaciones relacionadas con la competición, por lo que es posible aseverar que ha estado presente en toda la historia de la actividad física.

Como hechos históricos más significativos se pueden destacar los Juegos Olímpicos de la era antigua y la restauración en la era moderna de estos juegos a través del Barón Pierre de Coubertain en el año 1896. (Ibíd.).

#### **4.7. Función catártica y hedonística**

Entendidas como aquellas que entienden a la actividad física como una actividad lúdica y recreativa que permite una evasión de la realidad y permite la liberación de tensiones cotidianas. Así, la práctica de la actividad física debe propiciar el disfrute del propio movimiento y de su eficacia corporal.

Aunque no hay indicios claros de donde se recoge esta manifestación históricamente, sí podemos asumir que se ha dado en determinados estratos sociales altos (patricios romanos, nobleza, aristocracia) que recurrían a la práctica de ejercicios u otras actividades físicas como una forma de diversión. Así, se puede hacer mención a los patricios romanos cuando realizaban ejercicios físicos y acudían a las termas como una forma de divertirse; las actividades de los nobles y allegados (torneos, "justas", cacerías, etc.), que eran actividades que cubrían el tiempo de ocio y de recreación disponible entre operaciones guerreras; la escuela inglesa de T. Arnold que proponía la práctica del deporte (juego y recreación) para el tiempo libre, etc. (Ibíd.).

#### **4.8. Función compensatoria**

Está muy asociada a las anteriores, sobre todo cuando pretende que la actividad física sea el medio para combatir la vida sedentaria y los problemas que ello acarrea en los ciudadanos como consecuencia del incremento de las horas de inactividad y dedicación laboral con poco movimiento.

Esta función es reciente, es propia del siglo XX y de su estilo de vida, nace como consecuencia de las restricciones de poder realizar actividad física que imponen las actividades laborales, académicas o el excesivo uso de los medios de comunicación y de la información, más propios del sedentarismo y de aspectos nocivos para la salud y la consiguiente degeneración psicofísica. Por ello, hay una

necesidad de contrarrestar estas limitaciones mediante programas de actividad física que corrijan tales desequilibrios. (Ibíd.).

#### **4.9. Función moralizante**

Consiste en la utilización de la actividad física como factor de influencia en el desarrollo de valores y actitudes. Esta función aparece en las escuelas inglesas como una estrategia complementaria en la educación escolar que buscaba instalar en los jóvenes comportamientos apegados a ciertas pautas éticas y morales. (Ibíd.).

### **5. Teorías sobre la actividad física como deporte**

Si reconocemos que el deporte es esencialmente juego, entonces existe desde el inicio de la humanidad. Como sabemos, el hombre juega desde que nace como cualquier otro animal. Huizinga, autor en 1938 de la obra "*Homo Ludens*", afirma que el juego es el origen de algunos de los logros más preciados del hombre, desde este punto de vista, el deporte constituye una de las más importantes creaciones del impulso lúdico del hombre.

Este acápite hace un recorrido por cada una de las principales teorías que le dan un sentido a la actividad física como deporte y que orientan sobre las diversas miradas que ha tenido el desarrollo de esta actividad humana como componente fundamental de la vida.

#### **5.1. Orígenes religiosos**

Las competiciones y juegos deportivos de casi todas las sociedades anteriores a la nuestra eran parte integral y muy cercana a las creencias religiosas y estaban asimiladas a otras actividades como la danza, el teatro, etc. Una descripción histórica del deporte que lo aparte de lo ritual, de la danza, del teatro, está

separando artificialmente unos componentes culturales de otros. Este aspecto religioso ha perdido su vigencia en el deporte de hoy en día. (Barreau, 1991)

## **5.2. Teorías marxistas**

Para los historiadores marxistas en general, las actividades culturales y sociales del hombre, dependen en todo momento de sus recursos materiales y de su tecnología. Desde el punto de vista marxista, el deporte es una manifestación cultural, pero no es un juego. El deporte no es más que la preparación para el trabajo y un reflejo de las necesidades de supervivencia y progreso del hombre (ej.: para un historiador marxista, el primer deportista podía ser un cazador y el primer deporte practicado, el lanzamiento de jabalina, ya que para la caza y la subsistencia se exigía una práctica constante y unos grandes reflejos, lo que hacía que el hombre realizara esta actividad como un entrenamiento). (Ibíd.).

## **5.3. Teorías románticas del siglo XIX**

Una de las teorías tradicionales del origen del deporte, afirma que éste surgió durante la época dorada de la Grecia clásica, que la práctica constante del atletismo, la lucha, etc., y la devoción que los antiguos griegos tenían por los juegos y por el atletismo, explicarían sus logros en la filosofía, la ciencia, las artes, la educación e incluso las armas. El atleta griego simbolizaba las ideas clásicas y los juegos antiguos, iniciados en el año 776 a.C., su culminación. Estas teorías tuvieron sus máximos adeptos entre los fundadores del Comité Olímpico Internacional (C.O.I.) y de los Juegos Olímpicos modernos. (Ibíd.).

## **5.4. Teorías sobre el deporte moderno**

Otro punto de vista o teoría es el que atribuye orígenes relativamente nuevos a nuestros deportes. El deporte de nuestra sociedad no es más que una forma especial, genuina, de adaptación a la vida moderna. Según los seguidores de esta

teoría, el deporte puede ser una forma de trabajo disfrazado. Uno de los teóricos más conocidos que comparte esta teoría, Bero Rigaver, cita algunas características del deporte moderno, tales como: disciplina, autoridad, competitividad, búsqueda de resultados, objetivos racionales, organización y burocracia, como pruebas de la dependencia existente entre el deporte y el capitalismo industrial. Para estos historiadores, lo que cuenta es que los aspectos esenciales del deporte, tal y como se practica hoy en día, aparecen en Inglaterra, a la vez que se desarrolla la Revolución Industrial. Los deportes modernos son adaptaciones particulares de la vida política, social y económica de nuestro tiempo. (Ibíd.).

### **5.5. Otras teorías**

Otros filósofos del deporte se han centrado en diversos elementos de la naturaleza humana para explicar el origen del deporte, el placer, la necesidad de movimiento corporal, la escalada de posiciones sociales o el ganarse la admiración de sus congéneres. Sobre este último punto, los griegos clásicos utilizaban los términos “*agón*” (= impulso a competir) y “*areté*” (= espíritu de sobresalir), para describir las ambiciones personales de los individuos, atletas incluidos. (Ibíd.).

## **6. Actividad física y salud**

La salud es un estado de bienestar que se presenta cuando el organismo funciona de cierto modo. La descripción de esta manera de funcionar dependerá del modo en que describamos el organismo y sus inter-relaciones con el ambiente. Cada modelo de organismo da origen a una diferente definición de salud. De ahí que el concepto de salud y los conceptos de enfermedad, dolencia y patología relacionados con él apenas si reflejan las complicadas relaciones entre los numerosos aspectos de ese fenómeno complejo y fluido que llamamos vida. (OMS, 2004).

La experiencia de la salud y de la enfermedad es dependiente del contexto cultural. El concepto de sano y enfermo, de normal y anormal, la manera de presentar los síntomas, cuándo, cómo y con quien nos curamos, tanto como las medidas terapéuticas ofrecidas por el terapeuta se ve muy afectado por nuestra sociedad y por nuestra cultura. (Ibíd.).

Con la hegemonía de la concepción mecanicista en nuestra cultura, el cuerpo humano se concibe desde la perspectiva de sus partes. La mente se separa del cuerpo, la enfermedad se ve como una avería de los mecanismos biológicos y la salud se define como la ausencia de enfermedad. Hoy esta concepción va siendo eclipsada por una visión holística y ecológica que concibe al mundo como un sistema viviente y que insiste en la relación y dependencia de las estructuras fundamentales como también de los procesos dinámicos subyacentes. Este concepto de salud integral, que pretendemos implícito en las transmisiones, de allí su valor pedagógico, implica una actividad y un cambio continuos en lo que se refleja la respuesta creativa del organismo a los desafíos ambientales. Estar sano significa, por consiguiente, estar en sincronía -física y mentalmente- con uno mismo y con el mundo que nos rodea. (Ibíd.).

Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y otros seres del mundo que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida. Es una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, y desde la infancia a la vejez. Las personas difícilmente podemos llevar una vida plena y sana sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la actividad física sea un factor, entre otros muchos, a tener en cuenta cuando hablamos de la salud de las personas. (Ibíd.).

Las relaciones entre la actividad física y la salud no son nuevas sino que llevan tras de sí una larga historia. En la civilización occidental encontramos desde los

tratados de salud de la Grecia antigua, toda una tradición médica que establece vinculaciones entre la actividad física y la salud, aunque estas relaciones han evolucionado conforme cambiaba el contexto sociocultural y el tipo de vida que llevaban los pueblos.

Actualmente podemos identificar tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud: a) una perspectiva rehabilitadora; b) una perspectiva preventiva; y c) una perspectiva orientada al bienestar. (Richard, 1991).

La perspectiva rehabilitadora considera a la actividad física como si se tratara de un medicamento. Son paradigmáticas las palabras de J. Keul (1980) que el ejercicio en rehabilitación cardiovascular debe ser tan bien dosificado como un medicamento. Un instrumento mediante el cual puede recuperarse la función corporal enferma o lesionada y paliar sus efectos negativos sobre el organismo humano. Así, por ejemplo. Los ejercicios físicos que nos prescribe el médico y que realizamos después de una intervención quirúrgica o una lesión, con la supervisión del Kinesiólogo, son prácticas que corresponden a esta perspectiva de relación entre la actividad física y la salud. (Ibíd.).

La segunda perspectiva, la preventiva, utiliza la actividad física para reducir el riesgo de que aparezcan determinadas enfermedades o se produzcan lesiones. Por lo tanto, esta perspectiva se ocupa del cuidado de la postura corporal y la seguridad en la realización de los ejercicios físicos, así como de la disminución de la susceptibilidad personal a enfermedades modernas, como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes mellitus, la osteoporosis, la dislipemia o la depresión, a través de la actividad física. (Ibíd.).

Como podemos observar, tanto la perspectiva rehabilitadora como la preventiva se encuentran estrechamente vinculadas a la enfermedad y la lesión, pero si queremos ver aumentadas las relaciones de la actividad física con la salud más allá de la enfermedad, debemos incorporar la perspectiva orientada al bienestar.

Esta tercera perspectiva considera que la actividad física contribuye al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones. Es decir, se trata de ver en la actividad física un elemento que puede contribuir a la mejoría de la calidad de vida, Nos referimos a la práctica de la actividad física porque sí, porque nos divierte y nos llena de satisfacción, porque nos sentimos bien, porque nos ayuda a conocernos mejor, porque hacemos algo por nosotros mismos, porque nos permite saborear una sensación especial o porque nos sentimos unidos a los demás y a la naturaleza. (Ibíd.).

Las tres perspectivas de relación entre actividad física y la salud no son excluyentes, sino que se encuentran en cierta forma, interrelacionadas. Pensemos que cuando una persona lesionada recupera la funcionalidad completa o parcial de su cuerpo después de realizar ejercicios de rehabilitación, gana en movilidad personal e interacción con el medio, es decir, aumenta su bienestar. Otra, en cambio, que realiza actividad física por que le gusta y le ayuda a sentirse bien y valorarse como persona, no solo mejora su bienestar sino que también puede estar previniendo algún tipo de enfermedad y equilibrando una descompensación muscular que arrastraba desde un tiempo atrás. Y aquella que participa en un programa de ejercicio físico, con la intención de reducir el colesterol o el estrés, también puede ganar en capacidad funcional y bienestar general. (Ibíd.).

Durante los últimos años estamos asistiendo a un resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud en la sociedad de nuestros días. El explosivo incremento de las enfermedades de la civilización, (principalmente enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer), el desarrollo de la medicina preventiva para reducir los costes de la medicina moderna curativa, los avances en fisiología del ejercicio y la extensión de un concepto más amplio y dinámico de la salud que se ha orientado hacia la promoción de ambientes y estilos de vida saludables, han sido los factores concomitantes a este fenómeno.

Las repercusiones de esta conciencia social de salud se están empezando a sentir en la sociedad con la aparición de los alimentos integrales, la bebida light y la popularización del jogging y la gimnasia de mantenimiento.

## **7. Actividad física y calidad de vida**

Es evidente que añadir años a la vida no es suficiente garantía de que estos años vayan a ser vividos con calidad de vida. El concepto de calidad de vida no se expresa apropiadamente si, como se ha hecho hasta ahora, se manejan solamente dos factores: la morbilidad y la mortalidad, o dicho en sentido positivo, la ausencia de enfermedad y la esperanza de vida.

La introducción de la evaluación del estado funcional del individuo como un indicador de la calidad de vida se ha hecho bajo la premisa de que una función física comprometida (por ejemplo, la incapacidad para realizar ciertas actividades del vivir cotidiano) se asocia con una degradación de la calidad de vida. Sin embargo, esta perspectiva ignora la gran capacidad de adaptación de los seres humanos, como lo demuestra que individuos con considerables limitaciones físicas pueden vivir su vida con gran satisfacción.

Por lo tanto, al definir la calidad de vida debe tenerse en cuenta que tal concepto debe incluir la naturaleza subjetiva de su evaluación. En este sentido, la calidad de vida debe definirse a un nivel más integrador, como una sensación global de bienestar y como la satisfacción de vivir.

Entre estos factores intermediarios que conducen a dichos beneficios se incluyen:

- Los efectos positivos de la actividad física sobre la función cognitiva, de modo especial sobre la capacidad de atención y la memoria.

- Los efectos positivos de la actividad física sobre la función física del individuo y sobre las limitaciones funcionales, las incapacidades, la realización de sus actos (“performance”) y la composición corporal.
- Los efectos positivos de la actividad física sobre la auto-estima, la auto-eficiencia y los afectos.

La integración de estas tres funciones condicionan el estado de salud física y el estado de salud mental del individuo y, en último término, el estado de salud global entendido como la conjunción del triple bienestar: físico, mental y social. A partir de esta integración, cuando el resultado global es positivo, es posible vivir una vida de calidad.

La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura. (Antó y Martí, 1977).

Desde la concepción de salud como *“el completo estado de bienestar físico, psíquico y social”* establecida por la Organización Mundial para la Salud (O.M.S., 1960), se ha producido una reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde se desenvuelve el sujeto, como una pauta primordial de atención que desmerece cualquier atención de la persona como individualidad.

Bajo esta perspectiva, hay que destacar la definición aportada por diversos autores, en los cuales se aprecia que la salud no es considerada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto claramente multidimensional, donde el contexto social juega un papel preponderante. De esta forma, Perea (1992), destaca la salud como el *“conjunto*

*de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno*". Corbella (1993) definió la salud como *"una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria y más gozosa"* y Rodríguez Martín (1995), *la define como "el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social"*.

Shepard (1990) define la salud como *"Una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo positivo y negativo. La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura"*.

Arnold (1988) en sus consideraciones sobre la salud apunta que este concepto es un *"factor multidimensional que engloba aspectos físicos, sociales, intelectuales, emocionales y espirituales que estructuran nuestra personalidad"*. En esta línea de ideas, Petlenko y Davidenko (1998) indican, realizando una cuantificación aproximada de la influencia en la salud de diversos factores, que el estilo de vida influye un 50%, el medio externo un 20-25%, la genética un 15-20%, y el sistema de atención sanitaria un 10%, aunque estos porcentajes van a depender de la enfermedad que se trate (por ejemplo, en la cirrosis hepática, el estilo de vida puede llegar a influir hasta en un 70%).

Teniendo en cuenta las consideraciones de Casimiro (1999) destacamos una serie de características dentro de este concepto:

- *Subjetividad*, en la medida en que es difícil de definir y cuantificar.
- *Relatividad*, ya que no existe un modelo fijo y absoluto.
- *Dinamismo*, que está determinado por el contexto en que se desarrolla.

- *Interdisciplinaridad*, ya que todos los agentes sociales e institucionales tienen responsabilidades en su promoción.

Estas manifestaciones son fruto de la evolución histórica que ha sufrido el tratamiento de la enfermedad y las relaciones establecidas entre médico (como agente exclusivo de tratamiento de la enfermedad en etapas anteriores) y enfermo, en la cual, se observa una alternancia en la consideración del enfermo como agente activo y fundamental de diálogo para el tratamiento de la enfermedad y la reducción, por otro lado, del enfermo a signos patológicos y evidencias clínicas (Laín Entralgo, 1976).

La salud puede ser considerada desde varios puntos de vista. El profesor Marcos Becerro (1989) señala la existencia de los diferentes tipos de salud:

- *Salud física*: relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.
- *Salud mental*: relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto.
- *Salud individual*: estado de salud física o mental de un individuo concreto.
- *Salud colectiva*: consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante.
- *Salud ambiental*: estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana.

Estrechamente unido a la salud y con una relación causa-efecto directa nos encontramos con el concepto de *estilo de vida*, que se presenta al igual que la salud, como un término subjetivo que aglutina diferentes aspectos.

Henderson y cols. (1980) definen los estilos de vida como “*el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona*”. En la misma línea argumental, Mendoza (1995) señala que el estilo de vida puede definirse como “*el*

*conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo*". Para Gutiérrez, (2000a), la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias y los hábitos higiénicos, son elementos configuradores de lo que se entiende como estilo de vida. En estas definiciones aparece el concepto de conducta o comportamiento y los hábitos frecuentes en la vida de las personas, siendo el deseo de tener salud una de las aspiraciones más demandadas por el ser humano, tal y como revelan los resultados de grandes encuestas sociológicas efectuadas (Levy y Anderson, 1980).

Los estilos de vida se aprenden fundamentalmente en etapas tempranas de la vida de un individuo y una vez formados son muy difíciles de modificar, razones por la que muchos investigadores tratan de detectar los factores que influyen en su adquisición y mantenimiento.

En una revisión sobre los estilos de vida, Pastor (1995) resalta que el estilo de vida de una persona está determinado por cuatro grupos de factores, los cuales interaccionan entre sí:

- Las características individuales, genéticas o adquiridas (personalidad, interés, educación recibida).
- Las características del entorno microsocial en el que se desenvuelve el individuo (vivienda, familia, amigos, vecinos, ambiente laboral o estudiantil, grupos de adscripción voluntaria).
- Los factores microsociales, que a su vez moldean decisivamente los anteriores (el sistema social, la cultura imperante en la sociedad, la influencia de los grupos económicos y otros grupos de presión, los medios de comunicación, las instituciones oficiales).
- El medio físico geográfico, que influye en las condiciones de vida imperantes en la sociedad y, a su vez, sufre modificaciones por la acción humana.

Pastor (1997a) señala entre las principales variables que forman parte de los estilos de vida saludables: los hábitos alimenticios, la práctica de la actividad física, el consumo de tabaco, el consumo de alcohol, el consumo de drogas no institucionalizadas y medicamentos, la higiene dental, los hábitos de descanso, las conductas de prevención de accidentes, las actividades de tiempo libre, la sexualidad, las enfermedades de transmisión sexual y SIDA, los chequeos médicos preventivos, la apariencia y los hábitos de aseo personal. También aparecen en ocasiones como variables de interés las conductas de autocuidado ante la enfermedad, la compostura activa, los hábitos religiosos, el estrés, sus causas y su resistencia, y los hábitos educacionales o de estudio.

Los diferentes estilos de vida y todas las variables que los conforman generan un continuum que abarca desde estilos de vida muy saludables a estilos de vida nada saludables. La adopción de estos estilos de vida dará como resultado la consecución de una buena o mala *calidad de vida*.

A este respecto, Levy y Anderson (1980), consideran como indicadores de calidad de vida que se repiten con mayor frecuencia en los estudios sociológicos, los siguientes: salud, alimentación adecuada, educación, ocupación, condiciones de trabajo, condiciones de vivienda, seguridad social, vestimenta adecuada y derechos humanos.

Podríamos pensar que dichos elementos se encuentran asegurados en las sociedades más desarrolladas. No obstante, Generelo (1996) apunta una separación entre los conceptos de calidad de vida y nivel de vida, señalando la no existencia de una relación directa entre ellos. El incremento del nivel de vida en las sociedades occidentales es responsable de la situación de un “*estado patológico que se podría llamar malestar de la abundancia*” que en ningún momento se puede relacionar con la calidad de vida. Señala este autor textualmente que “*la ruptura de la supuesta identidad entre nivel de vida y calidad de vida hace que se ponga en duda que los indicadores objetivos de carácter cuantitativo sean los*

*únicos que nos sirvan para marcar el grado de bienestar de las personas o de los grupos sociales”.*

La diversidad de elementos constituyentes de este concepto hace difícil su definición.

Generelo (1996), citando textualmente a Setién (1996) define calidad de vida como *“el grado en que se satisfacen las necesidades humanas. En los ámbitos geográficos y en las áreas concretas donde las necesidades queden más satisfechas, la calidad de vida será mejor; tal sociedad o tales áreas estarán más desarrolladas. En el caso contrario, la sociedad o el aspecto concreto estará menos desarrollado y la calidad de vida será peor”.*

Según Gutiérrez, (2000a) existen diversas opiniones acerca de qué es la calidad de vida y cómo alcanzarla. Para algunos, significa ausencia de problemas de salud; para otros, es tener abundancia de tiempo libre para disfrutar de lo que deseen hacer. También es entendida como el disfrute de medios económicos que permiten vivir con las mayores comodidades.

La calidad de vida incluye también el grado o satisfacción de las necesidades psicofisiológicas percibidas de un individuo, y el grado en que el ambiente es percibido como facilitador del funcionamiento de la persona, ya que como dice Bain (1995), *“lo que se ve y se oye depende de con quién estés y dónde estés”.*

Para Gutiérrez, (2000a), los conceptos de estilo de vida y calidad de vida se encuentran íntimamente relacionados, viéndose determinada la calidad de vida por el estilo de vida que cada persona o grupo decida experimentar.

La concepción global e integradora de salud como estado de bienestar físico, psíquico y social encuentra un paralelismo directo con el término calidad de vida, siendo coincidentes en muchos aspectos, sin llegar a ser sinónimos. No podemos

concebir calidad de vida en ausencia del concepto salud y, nuestro propósito se centrará en promover estilos de vida que conduzcan hacia el logro de la misma.

Dentro de toda esta serie de factores que mediatizan la consecución de calidad de vida, la actividad física y el deporte contribuyen de forma decisiva al bienestar de la sociedad (Puig, 1998; Sardinha, 1999; Gaspar de Matos y Sardinha, 1999). No hay duda que una práctica de actividad física realizada de acuerdo con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas está encuadrada dentro de los modelos o estilos saludables de vida (Gutiérrez, 2000a). Por otro lado, es importante destacar que existen investigaciones cuyas conclusiones señalan que la práctica de actividad física establece relaciones significativas con otros hábitos saludables dentro del continuo de estilos de vida saludables. Casimiro (1999) y Castillo y Balaguer (2001) encuentran una asociación directa entre el hábito de práctica física, buenos índices de condición física, adecuados hábitos de higiene corporal y alimentación equilibrada.

De aquí que, en líneas generales, podamos establecer las siguientes relaciones entre la actividad física y los estilos de vida (Gutiérrez, 2000a):

- La actividad física está positivamente relacionada con la salud, principalmente en los aspectos mentales, sociales y físicos de las personas.
- La actividad física parece estar relacionada con otras conductas de salud tales como los hábitos de fumar, la alimentación y la higiene. Si aumentamos la práctica de actividad física, podemos influir en otros hábitos de salud.
- Los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos de actividad física, y su posterior traslado a la vida adulta.

Por tanto, necesitamos conocer cuáles son los factores que predisponen, facilitan y refuerzan la práctica de actividad física con el objetivo de que los jóvenes adquieran un estilo de vida activo y lo mantengan a lo largo del ciclo vital. Para Gutiérrez (2000a), estos factores que influyen en la adquisición y mantenimiento

de los estilos de vida saludables, se pueden agrupar en: personales, psicosociales, grupales, socio demográficos, culturales y ambientales.

En definitiva, los hábitos de actividad física y los estilos de vida de los ciudadanos son elementos importantes del bienestar social y la salud de las personas, por lo que el ejercicio físico regular es positivo, tanto desde el punto de vista físico, como del mental y del social (Carron y cols., 1996). De hecho, el deporte es percibido como la actividad de ocio que aporta mayores beneficios. Pero además, *“los ejercicios regulares no sólo ayudan a controlar el peso y el aspecto físico, sino que también eliminan la inactividad como factor de riesgo”* (Weinberg y Gould, 1996).

Sin embargo, hay investigaciones que asocian ciertos hábitos no saludables a otra serie de variables, fundamentalmente socioeconómicas, no encontrando relaciones con la práctica de ejercicio físico (Segura y cols., 1999; Waigandt y Brown, 1999).

En esta línea de ideas hay que destacar que la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y que existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador en sí de otros hábitos saludables (González y Ríos, 1999). Por tanto, será preciso aumentar su promoción, sobre todo en el ámbito escolar, donde se consolidan muchos de los hábitos existentes en la edad adulta. No obstante, aunque el hábito de hacer ejercicio se ha instalado de forma clara en la sociedad, la mayoría de los trabajos de sondeo sobre los niveles de práctica físico-deportiva en la población constatan que, a medida que aumenta la edad, se produce una disminución muy significativa, siendo más acusada en las mujeres. Por tanto, la Educación Física como promotora de salud se revaloriza dentro de nuestra sociedad. Su contribución puede llegar a ser determinante en la creación de hábitos positivos de salud, centrados fundamentalmente en la práctica regular de actividad físico-deportiva (Fox, 2000).

Todos los aspectos señalados en el punto anterior, sintetizan la opción teórica de este estudio y constituyen una orientación en la opción metodológica y el análisis de los resultados. También hay que señalar que el punto nº 3, en el acápite sobre “las funciones de la actividad física”, fue considerado como base conceptual para la construcción de la pauta de entrevista que se presenta más adelante.

### **III. ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

#### **1. Enfoque del estudio**

Esta es una investigación que se enmarca dentro de los llamados “estudios fenomenológicos”, donde el objeto de estudio son los significados que los individuos otorgan a sus vivencias y opciones de vida, en interacción con otros y en un contexto específico.

Los supuestos básicos que están en la base de este enfoque son los siguientes:

La realidad sociocultural se desarrolla a partir de una serie de interacciones humanas, donde los sujetos se orientan de acuerdo a “puntos de vista” o “marcos interpretativos” diversos. La labor del investigador social es acceder a esta realidad y comprenderla en su especificidad, para lo cual se valdrá de una serie de estrategias que hagan viable esta empresa. El investigador social entrará en este mundo para describir lo que allí ocurre, sistematizarlo y analizarlo (Schütz, 1972).

Schütz incorpora a las ciencias sociales el método de la fenomenología, principalmente a partir de la arquitectura trabajada por el filósofo alemán Edmund Husserl. Para ello define a la realidad como un mundo en el que los fenómenos están dados, sin importar si éstos son reales, ideales, imaginarios, etc. Se considera entonces, un mundo de la vida cotidiana en que los sujetos viven en una actitud natural, desde el sentido común. Esta actitud frente a la realidad permite a los sujetos suponer un mundo social externo regido por leyes, en el que cada sujeto vive experiencias significativas y asume que otros también las viven, pues es posible ponerse en el lugar de otros; desde esta actitud natural el sujeto asume que la realidad es comprensible desde los conceptos del sentido común que maneja, y que esa comprensión es correcta (Ibíd.).

El sujeto que vive en el mundo social está determinado por su biografía y por su experiencia inmediata. La configuración biográfica alude a que cada individuo se sitúa de una manera particular en el mundo, pues toda su experiencia es única. Sus padres, la crianza y educación recibidas, los intereses, deseos y motivos, todos son elementos que aportan a la formación de personalidades únicas. (Ibíd.).

Según Sierra Bravo, (2001) “los métodos científicos cualitativos, o si se quiere, fenomenológicos, [son aquellos] que pretenden comprender, lo más profundamente posible, una entidad, fenómeno vital o situación determinada”.

Taylor y Bogdan (1984), señalan que el propósito fundamental de este tipo de estudios es “producir datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable”. Para Ortí (1997), la tarea de este tipo de investigaciones es “descubrir la naturaleza del mundo social a través de la comprensión de cómo la gente actúa y da sentido a sus propias realizaciones vitales”.

En este sentido, la mirada cualitativa tiene la particularidad de desentrañar los contextos sociales en los que tiene lugar el proceso simbólico -cuya apariencia codificada es el lenguaje- y en donde lo que interesa examinar no es su gramática o su estructura interna sino las producciones significativas de los propios sujetos - discursos, imágenes, relatos, representaciones, etc.- generadas y construidas por los actores, o en el diálogo directo con ellos, en sus propios contextos situacionales, sociales e históricos.

Los universos de significados, que constituyen parte importante de la realidad sociocultural, se manifiestan a través de los individuos que la componen, y es en ellos, donde el investigador deberá centrar su atención con el fin de interpretar los significados subyacentes. Bajo esta perspectiva Geertz señala que "la interpretación más que la descripción exhaustiva de la superficie de un suceso busca desentrañar los elementos que lo constituyen, las motivaciones e intenciones. La cuestión de

fondo que nos permita comprender un fenómeno más que el relato mismo de este (...) El análisis consiste en desentrañar las estructuras de significado y en determinar su campo social y de alcance". (Geertz, 1992)

La validez epistemológica de este tipo de estudios reside, entonces, en la posibilidad de encontrar aquellas razones, motivaciones o sentidos profundos que de alguna manera dan luces para explicar la génesis y los elementos coadyuvantes implicados en las opciones de las personas, en este caso, las razones y sentidos que son la base subjetiva y sociocultural de aquellos sujetos que se despreocupan de la actividad física como factor relevante de su cotidianidad.

Este enfoque comprende el mundo social de manera holística y divergente, es decir, percibe la realidad como un todo, por lo tanto, su finalidad no es la búsqueda de homogeneidad sino que su interés se halla, principalmente, en las diferencias. En otras palabras, "si la lógica del cuantitativismo estadístico en las ciencias sociales tiende a reducir lo social a series distributivas de elementos, la lógica simbólica del cualitativismo reintegra la unidad concreta real de lo social en cuanto estructuración diferencial de las relaciones entre elementos" (Ortí, 1997).

## **2. Encuadre del estudio<sup>3</sup>**

- La finalidad de este estudio es "básica", porque busca conocer y comprender las razones y motivos por los cuales los sujetos investigados son sedentarios.
- Su alcance temporal es "seccional", ya que el estudio se llevó a cabo en un único momento y no se pretende hacer un seguimiento o serie histórica del fenómeno.

---

<sup>3</sup> Para el encuadre se consideró la tipología investigativa desarrollada por Restituto Sierra Bravo (2001).

- En cuanto a la profundidad, este es un estudio exploratorio y descriptivo. Exploratorio, porque el fenómeno que se aborda ha sido poco estudiado desde la sociología y desde la perspectiva propuesta, por lo tanto se hace necesaria una primera aproximación para conocer si existe la posibilidad de efectuar un estudio más completo sobre el tema. Además es descriptivo, ya que pretende evaluar, de forma independiente, las dimensiones, aspectos o componentes del fenómeno, considerando los objetivos planteados y las orientaciones que surgen de la revisión bibliográfica sobre la materia.
- Su amplitud es “microsociológica”, porque abarca a un grupo pequeño de personas sedentarias que aportan información a partir de sus experiencias particulares.
- Su fuente es “primaria”, pues la información se obtendrá de primera mano, es decir, el análisis se hará sólo a partir de la información que entreguen los propios individuos estudiados con el propósito de comprender -desde su experiencia verbalizada-, el fenómeno.
- El carácter de este estudio es “cualitativo”, pues su propósito es indagar en profundidad los motivos, razones o significados que expresan las personas sedentarias para no practicar actividades físicas en forma regular como parte importante de sus rutinas cotidianas. Interesó conocer y analizar los aspectos estructurales, culturales y subjetivos que influyen en sus acciones.
- Su naturaleza es “empírica”, puesto que aborda el fenómeno considerando la experiencia directa de los individuos estudiados y donde no hay manipulación de su realidad por parte del investigador.
- Su marco es de “campo”, pues la técnica de recolección de la información se aplicará en los escenarios naturales de los sujetos investigados.

- Su “objeto social” son individuos urbanos estudiados desde la sociología para comprender sus opciones de vida y los significados que le otorgan.
- De acuerdo al “tipo de estudio a que da lugar”, esta investigación correspondería a un estudio de casos que pretende describir la diversidad de respuestas que aporta un grupo específico: las personas sedentarias, respecto a las motivaciones, razones y significados acerca de sus hábitos en este ámbito.

### **3. Universo y muestra del estudio**

Dadas las características de este estudio, el universo lo constituyen individuos, hombres y mujeres chilenos/as, mayores de 29 años -es decir, adultos y adultos mayores-, y que tienen hábitos sedentarios como parte importante de sus rutinas cotidianas.

El tipo de muestreo elegido fue “el deliberado”, “por conveniencia” o “teórico”, en el cual se propone la selección de todos los casos que concuerden con determinados atributos, lo que permite asegurar, en la medida de lo posible, la calidad del grupo y la satisfacción de las necesidades de la investigación.

Por lo tanto, la muestra fue construida con la combinación de las variables: sexo, edad y sedentarismo de los sujetos. El número de casos estuvo determinado por el factor saturación de información respecto a las diversas aristas del tema estudiado (muestreo teórico), considerando además, el tiempo disponible para la etapa de terreno.

La saturación de información consiste en que el tamaño de la muestra deberá ser incrementado hasta que se logre un nivel de saturación en los contenidos. Así, el

muestreo teórico no tiene un tamaño definido por cálculos probabilísticos, sino por criterios teóricos de saturación de las categorías investigadas, vale decir, hasta cuando el dato adicional que se recolecta, no agrega más información significativa a la que ya se tiene. (Valles, 1997).

Es necesario acotar que hubo 3 casos que dejaron las entrevistas inconclusas y que, por lo mismo, no están considerados en la distribución. Además, no se consideraron para el análisis, pues no aportaban la cantidad de información suficiente para ser consignadas y tampoco contenían elementos discursivos novedosos respecto del resto de las entrevistas.

De acuerdo a lo anterior, la muestra se distribuyó de la siguiente manera:

Cuadro N° 2: Distribución de la muestra por sexo y edad

Edad	Hombres	Mujeres	Total
29 a 39 años	0	2	2
40 a 49 años	2	2	4
50 a 59 años	4	2	6
60 y más años	1	0	1
Total	7	6	13

Inicialmente, se contemplaba llenar cada casillero resultante del cruce de variables con al menos 2 casos, sin embargo, los casilleros sin entrevistados/as que corresponden a hombres de 29 a 39 años y a mujeres de 60 y más años, no pudieron ser llenados debido a que las respectivas entrevistas quedaron inconclusas por falta de tiempo de estas personas para ser consultadas en una segunda oportunidad. Adicionalmente, tampoco se tuvo el tiempo suficiente en la etapa de terreno para reemplazarlos/as.

También es necesario aclarar que el tiempo que se utilizó en tomar contacto y lograr la aceptación de las personas a ser entrevistadas, más la duración de cada entrevista, no permitió abarcar una muestra más amplia, principalmente porque no se pudo acceder a personas con las características de sexo y edad indicadas en el

cuadro. No obstante lo anterior, se pudo obtener la necesaria saturación de contenidos para proceder a una descripción y análisis aceptables.

#### **4. Plan de recopilación de la información**

##### **4.1. Selección de casos**

En una primera etapa se accedió a los casos en forma directa, explicándoles el propósito del estudio, el perfil de los/as entrevistados/as que se requería y las características de la entrevista. Posteriormente, se accedió al resto de los casos mediante “efecto bola de nieve”, o sea, se les consultó a las mismas personas ya entrevistadas -previa caracterización-, acerca de otras personas que podrían aceptar ser consultadas.

##### **4.2. Instrumento**

Se utilizó la entrevista semi-estructurada debido a las facilidades que esta técnica presenta a la hora de indagar aspectos personales con relativa profundidad y en forma ordenada y directiva, concretamente, respecto a motivaciones y/o razones que las personas exponen frente a los tópicos propuestos.

Según Selltiz (1965) este tipo de entrevista permite focalizar la atención sobre una experiencia determinada y sus efectos, como también en las experiencias subjetivas de las personas. Por su flexibilidad permite, a partir del discurso de los entrevistados, conocer aspectos afectivos y valóricos. Para Spradley (1979) este tipo de entrevista es una conversación personal, que incluye preguntas y tópicos relevantes para el investigador y apunta a recabar información cualitativa (puntos de vista, percepciones y formas en que el *sujeto* significa alguna situación). Según Ortí (1986), la entrevista semi-estructurada es una técnica que básicamente se utiliza para profundizar en las motivaciones personalizadas de un caso individual

frente a cualquier problema social. Se caracteriza por ser un diálogo cara a cara, directo y espontáneo, de una cierta concentración e intensidad entre un "sujeto investigado" y un "sujeto investigador" que orienta el discurso lógico y afectivo de la entrevista de forma más o menos "dirigida".

## **5. Plan de análisis**

Para el registro, procesamiento y análisis de los datos se siguieron los siguientes pasos:

- Elaboración de una pauta de entrevista organizada a partir de los objetivos planteados y del marco teórico.
- A cada entrevistado/a se le aplicó una ficha con información socio-demográfica básica y antecedentes específicos relacionados con el tema, vale decir, nombre (seudónimo), edad, ocupación, relación con la actividad física, entre otros. Todos estos datos se organizaron en un cuadro de antecedentes generales que permitió caracterizar al grupo.
- Prueba y aplicación de la pauta de entrevista en terreno (Entrevistas).
- Transcripción y lectura de las entrevistas para identificar temas relevantes considerando los objetivos del estudio y las recurrencias argumentales de cada caso.
- Organización de la información en matrices de análisis, rescatando las respuestas a cada tema en cada una de las entrevistas.
- Análisis transversal de las respuestas cuyo objeto fue describir tendencias desagregadas entre los discursos, lo que permitió definir núcleos temáticos a

partir de los cuales se pudo analizar las significaciones que otorgan los sujetos investigados respecto a la importancia de la actividad física en su vida.

### 5.1. Esquema para la construcción de la pauta de entrevista

Objetivos específicos	Dimensiones	Indicadores	Preguntas
Conocer los significados que estas personas le otorgan a la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simbólica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideas acerca de la AF</li> <li>• Ideas de la AF respecto a la propia vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Le agrada (gusta) la idea de realizar AF? ¿Por qué (Sí o NO)?</li> <li>• ¿Qué significa para usted la AF? ¿Con qué ideas la relaciona?</li> <li>• ¿Con qué aspectos de su vida relaciona la AF?</li> </ul>
Indagar acerca de la valoración que se le otorga a la actividad física en la vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cognitiva</li> <li>• Anatómico-funcional</li> <li>• Estética</li> <li>• Salud</li> <li>• Catártica y hedonista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento del medio ambiente</li> <li>• Conocimiento de sí mismo</li> <li>• Desarrollo de capacidades físicas</li> <li>• Belleza corporal, imagen personal</li> <li>• Plasticidad y belleza de movimientos</li> <li>• Bienestar físico y mental</li> <li>• Liberación de tensiones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cree usted que la AF al aire libre permite un mejor conocimiento y valoración del medio ambiente? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Cree usted que la AF le permitiría conocer y valorar de mejor forma su persona? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Cree usted que la AF le ayudaría a desarrollar mejores capacidades físicas? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Cree usted que la AF permite a las personas tener un mejor aspecto? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Cree usted que la AF facilita que los movimientos del cuerpo sean más armónicos? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Considera usted que la AF ayuda a sentirse físicamente bien a las personas? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Considera usted que la AF ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Cree usted que la AF permite liberar fácilmente las tensiones del día a día? ¿Por qué?</li> <li>• A pesar de que Ud. no realiza una AF frecuente ¿considera que es importante la AF en la vida de las personas? ¿Por qué?</li> </ul>
Indagar acerca de la relación se establece entre la actividad física, la salud y la calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivencial-simbólica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud</li> <li>• Calidad de vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Últimamente ¿Ha tenido problemas de salud? ¿Cuáles? ¿Sabe las causas?</li> <li>• ¿Ha tenido que ir al médico? ¿Qué le diagnosticó? ¿Qué le recomendó?</li> <li>• ¿Cree usted que si hiciera una actividad física frecuente su salud estaría mejor? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Siente usted que tiene una buena calidad de vida? ¿Por qué? ¿Qué faltaría para que fuera mejor?</li> <li>• ¿Con qué ideas asocia usted la calidad</li> </ul>

			<p>de vida de las personas?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cree usted que hay alguna relación entre la AF, la salud y la calidad de vida? ¿Por qué?</li> </ul>
<p>Indagar sobre los hábitos de actividad física y costumbres alimentarias que estas personas han tenido en el pasado y en la actualidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivencial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos de actividad física</li> <li>• Hábitos alimentarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actualmente ¿desarrolla usted alguna AF? ¿Con qué frecuencia? Si es NO ¿Por qué? Si es POCA AF ¿Por qué?</li> <li>• A lo largo de su vida ¿ha realizado alguna AF frecuente? ¿Cuál/es? ¿Para qué?</li> <li>• ¿Desde cuándo dejó de hacer ejercicios? ¿Por qué?</li> <li>• Cuénteme qué actividades realiza normalmente durante el día.</li> <li>• ¿Cómo evalúa usted la AF que realiza actualmente? ¿Cree que es suficiente, insuficiente? ¿Por qué?</li> <li>• Y respecto a su alimentación ¿podría decirme cuáles han sido sus hábitos alimentarios a lo largo de su vida?</li> <li>• ¿Consumes comida rápida, dulces, embelecocos, etc.? ¿Con qué frecuencia? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Se fija en las calorías contenidas por los alimentos que consume al día? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Lleva usted algún control entre los alimentos que consume y las calorías que gasta?</li> <li>• ¿Está satisfecho/a con sus hábitos de AF y de alimentación? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Estaría dispuesto/a a realizar alguna AF para mejorar su estado físico, su salud o su calidad de vida? ¿De qué dependería eso? ¿Qué se lo impide?</li> </ul>
<p>Indagar sobre los factores que se perciben como facilitadores para el desarrollo de actividades físicas voluntarias y frecuentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivencial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitadores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aunque haya realizado poca AF ¿Qué aspectos le han facilitado a lo largo de su vida el desarrollo de una AF acorde a sus necesidades?</li> <li>• ¿Qué más propondría usted para facilitar las AF de las personas?</li> </ul>
<p>Indagar sobre los factores que se perciben como dificultades para el desarrollo de actividades físicas voluntarias y frecuentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivencial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aspectos le han dificultado el desarrollo de una AF acorde a sus necesidades?</li> <li>• ¿Qué propondría usted al respecto?</li> </ul>

AF = Actividad física

#### IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se presentan los principales resultados obtenidos en terreno, es decir, a partir de las entrevistas realizadas a las personas sedentarias mayores de 29 años.

En primer lugar, se presenta una caracterización básica general de las personas entrevistadas con el propósito de contextualizarlas en su medio vital y laboral de acuerdo a las situaciones específicas que ellas viven como individuos sedentarios.

En segundo lugar, se describen los aspectos más importantes relativos a los objetivos del estudio, en el mismo orden en que fueron planteados en el *Capítulo I*, dando especial relevancia a los discursos, expresados en citas, que los/as entrevistados/as entregaron respecto a cada tópico que se les planteó en las entrevistas.

Los temas tratados en esta parte son: Hábitos de actividad física y hábitos alimenticios; Significados e ideas acerca de la actividad física; Ámbitos de valoración de la actividad física; La actividad física vinculada a la salud y a la calidad de vida y; Facilidades y dificultades para desarrollar actividades físicas.

En cada uno de estos temas, se analizan los principales contenidos que sobresalen en los discursos y la relevancia que ellos tienen en la percepción de los/as entrevistados/as acerca de la actividad física en su vida, tomando en cuenta el ambiente familiar e institucional en el que se desenvuelven.

## **1. Caracterización de los/as entrevistados/as**

La investigación se focalizó en hombres y mujeres mayores de 29 años autodefinidos/as como sedentarios/as, es decir, que son conscientes de la insuficiente actividad física que realizan en su vida cotidiana.

Todas estas personas desarrollan actividades de poco desgaste energético semanal, es decir, un gasto de energía menor a 2.000 calorías a la semana de acuerdo a lo que establece la OMS en esta materia. Ellos/as fueron contactados/as en Iquique (7) y Santiago (6). Además, según los datos que aportaron en las fichas de identificación, corresponden a un nivel socioeconómico medio bajo y bajo.

En total se realizaron 13 entrevistas: 7 hombres y 6 mujeres. Hubo 3 entrevistas que quedaron inconclusas y que no se consideraron para el análisis, pues no aportaban la cantidad de información suficiente para ser consignadas y tampoco contenían elementos discursivos novedosos respecto del resto de las entrevistas.

A nivel etario, se incluyó personas que van desde los 31 hasta los 68 años. De éstas, 2 casos corresponden al grupo de 29 a 39 años; 4 casos corresponden al grupo de 40 a 49 años; 6 casos corresponden al grupo de 50 a 59 años y; sólo 1 caso corresponde al grupo mayor de 60 años. El promedio de edad de todos los casos es de 48,2 años, siendo el de las mujeres 43,3 y el de los hombres 52,4 años.

Ocupacionalmente, estas personas desarrollan una variedad de oficios y actividades, agrupados en: cuatro trabajadores independientes de diversos rubros; tres profesionales de las ciencias humanas y la educación; dos operarias del aseo; dos administrativos/as; una vendedora y; una ama de casa.

Todos los casos consignados se clasificaron en 4 tipologías: un grupo no sedentario y tres grupos sedentarios, de acuerdo al puntaje obtenido a partir de la valoración de sus hábitos de actividad física y hábitos alimenticios (Ver puntajes en Anexo nº 3). Los 4 grupos son: Grupo No Sedentario GNS, Grupo Sedentario Leve (GSL), Grupo Sedentario Moderado (GSM) y Grupo Sedentario Severo (GSS).

**Cuadro Nº 3: Clasificación de casos por tipo de grupo sedentario**

Puntuación	Grupos		Casos	Límites reales
0 a 5	GNS	Grupo No Sedentario	Ninguno	n/a
6 a 11	GSL	Grupo Sedentario Leve	Claudio44, Kako53,	7 a 7
12 a 17	GSM	Grupo Sedentario Moderado	Daniela43, Jenny51, Lubof52, Marcelo53, Mary59, Nortino41, Rafa68, Sandra31	12 a 16
18 a 23	GSS	Grupo Sedentario Severo	Pablo56, Soledad45, Vanessa31	18 a 21

Fuente: Elaboración propia a partir de fichas personales y entrevistas.

La idea de esta clasificación fue asegurar en base a la puntuación de hábitos de actividad física y hábitos alimenticios, que todos los casos corresponden al perfil establecido para este estudio.

Conforme a los puntajes obtenidos, ninguno de los casos se ubicó en el grupo no sedentario pues no obtuvieron puntajes suficientemente bajos (entre 0 y 5 puntos) para ser clasificados en ese grupo. Dicho de otro modo, todos/as los/as entrevistados/as clasifican en los tres grupos de sedentarismo establecidos para este análisis, o sea, entre los 6 y los 23 puntos.

El detalle de lo anterior se expresa de la siguiente manera: Dos personas de sexo masculino se ubicaron en el grupo sedentario leve. Ocho personas, 4 hombres y 4 mujeres, se ubicaron en el grupo sedentario moderado, y 3 personas, 2 mujeres y un hombre, calificaron para ubicarse en el grupo sedentario severo.

Tanto hombres como mujeres se distribuyeron equitativamente en el grupo mayoritario, o sea, en el grupo sedentario moderado, de lo cual se establece que,

desde el punto de vista de los hábitos sedentarios y alimenticios, no existirían diferencias significativas por sexo. Sin embargo, sí se evidencian diferencias entre el grupo sedentario leve y el grupo sedentario severo, considerando que en el primero sólo calificaron hombres y en el último calificaron más mujeres que hombres. En general, no se perciben diferencias a nivel etario, pues en cada grupo la distribución de acuerdo a tal variable es relativamente equitativa.

Es necesario aclarar que las diferencias señaladas sólo tienen un fin descriptivo del grupo y no pretenden entrar en un análisis más complejo de éste.

## 2. Hábitos de actividad física y hábitos alimenticios

Mayoritariamente, los casos consultados corresponden a personas que combinan actividades físicas de bajo a medio gasto energético con irregulares hábitos alimenticios basados, principalmente, en consumo hipercalórico.

### 2.1. Hábitos de actividad física

**Cuadro N° 4: Clasificación de casos por hábitos de actividad física**

N°	Nombre o pseudónimo	Edad	Actividad u ocupación	AF actual voluntaria y frecuente	Tipo de AF actual	Frecuencia de AF voluntaria semanal	Gasto energético semanal AF actual	AF anterior voluntaria y frecuente	Tipo de AF anterior	Gasto energético o semanal AF anterior	Edad que dejó la AF anterior
1	Claudio	44	Trabajador independiente (Aluminio)	Siempre	Bailar	Diaria	Medio	Siempre	Pin-pon	Medio	32
2	Daniela	43	Labores del hogar	Nunca	n/a	n/a	n/a	Siempre	Correr +	Medio	42
3	Jenny	51	Operaria de aseo	Nunca	n/a	n/a	n/a	Siempre	Babyfútbol	Alto	50
4	Kako	53	Profesional (Asistente social)	A veces	Caminar	2 veces	Bajo	Siempre	Fútbol +	Alto	18
5	Lubof	52	Trabajador independiente (Imprenta)	Nunca	n/a	n/a	n/a	Siempre	Fútbol +	Alto	30
6	Marcelo	53	Trabajador independiente (Taxista)	Nunca	n/a	n/a	n/a	Siempre	Fútbol +	Alto	52
7	Mary	59	Administrativa (Atención adulto mayor)	Siempre	Caminar	Diaria	Medio	Nunca	n/a	n/a	n/a
8	Nortino	41	Administrativo	A veces	Caminar	Indeterminada	Bajo	Nunca	n/a	n/a	n/a
9	Pablo	56	Profesional (Profesor)	Nunca	n/a	n/a	n/a	Nunca	n/a	n/a	n/a
10	Rafa	68	Trabajador independiente (Taller gráfico)	A veces	Caminar	Indeterminada	Bajo	A veces	Fútbol	Medio	18
11	Sandra	31	Vendedora	Nunca	n/a	n/a	n/a	Siempre	Babyfútbol	Medio	29
12	Soledad	45	Profesional (Comunicadora social)	Nunca	n/a	n/a	n/a	Siempre	Gimnasia +	Medio	18
13	Vanessa	31	Operaria de Aseo	Nunca	n/a	n/a	n/a	Nunca	n/a	n/a	n/a

Fuente: Elaboración propia a partir de fichas personales y entrevistas.

En el cuadro n°4, confeccionado a partir de la ficha que se aplicó a cada caso, muestra varias tendencias transversales del grupo. Por ejemplo, que la mayoría de ellos no realiza actividades físicas voluntarias y frecuentes, y que aquellos casos que sí las realizan son muy pocos. En estos últimos, además, se establece que son actividades físicas menores, es decir de bajo consumo energético y poco frecuentes, o de frecuencia indeterminada.

Como contraparte se detectó que la mayoría de estas personas anteriormente había desarrollado alguna actividad física de alto o mediano gasto energético, pero que abandonó el hábito debido a razones o circunstancias que se detallan a continuación.

Específicamente, el desarrollo de actividades físicas frecuentes y voluntarias es escaso en la actualidad debido a diversos factores combinados de modo particular en cada uno de los casos. Específicamente, las razones que se esgrimen para justificar la escasa o nula actividad física que realizan son las siguientes:

### **2.1.1. Falta de iniciativa o voluntad, flojera**

Transversalmente, estas personas reconocen no tener a la actividad o ejercicio físico voluntario y frecuente como parte de sus rutinas cotidianas, debido más que nada a la falta de iniciativa o voluntad personal.

Existiría en ellas una desmotivación permanente frente a esta alternativa, incluso, teniendo la convicción o cierto conocimiento de que ella constituye una actividad beneficiosa para su salud y para su desempeño vital.

Se asocia a lo anterior ideas como la falta de hábitos, la mala organización del tiempo libre, la falta de oportunidades, la inconstancia y la falta de voluntad para someterse a algún grado de disciplina en materia de actividad física.

*“No, me encantaría ir al gimnasio, me encantaría, pero soy más floja que la cresta”.*  
Vanessa31

*“Mira, hace exactamente 2 o 3 meses atrás, yo salía a correr, o sea que dejé de hacer, pero me gusta a mí el gimnasio, estuve haciendo... y lo dejé, simplemente por flojera más que nada”.* Daniela43

*“Mi flojera más que nada, yo creo que soy floja porque incluso si tuviéramos el hábito, yo creo que estaríamos llegando a la casa, por ejemplo, con mi hijo, lo involucraría hacer una hora de ejercicio, en la casa, sólo que uno no tiene el hábito, no creo que tampoco por los gimnasios, se organicen porque no alcanza el tiempo y tampoco el dinero. Pero yo creo que sí se podría hacer en la casa, o no sé, yo creo que todo eso va en un problema de hábitos y organización, o sea no es solamente hacer ejercicios, sino que hacer también*

*una hora de bailar, salir a caminar, jugar un rato, o sea porque eso realmente como que te despeja”. Soledad45*

*“Claro que sí estaría dispuesto. Mi problema es que me cuesta mucho vencer la flojera de salir de casa ya que mi trabajo requiere mucha concentración...”. Pablo56*

### **2.1.2. Falta de tiempo**

La falta de tiempo, si bien no todos/as lo mencionan, pero que se puede deducir de su discurso, es un factor de mucha incidencia en la cotidianidad de estas personas, debido, principalmente a que la organización de su quehacer diario está orientada hacia la idea de producir los insumos para la sobrevivencia personal y familiar.

En este punto es necesario resaltar que ellos/as desarrollan actividades laborales que ocupan la mayor parte de su tiempo, generalmente con horas extras y/o en turnos, y que además, no han adoptado o mantenido hábitos que les permitan estructurar entre sus rutinas diarias el ejercicio de alguna actividad física en forma frecuente y sistemática. Por lo tanto, sus prácticas cotidianas están básicamente orientadas al desempeño laboral y/o a la obtención de ingresos para su subsistencia. Todo lo demás, incluso el autocuidado personal, queda subordinado al tiempo que les reste o al azar, situación que en la práctica se da muy infrecuentemente.

*“Siento que es lo más recomendable, pero por el apuro mismo, uno tiene que andar siempre apurado y no sé puede hacer de otra manera, es algo de darse más tiempo, y eso generalmente, falta. (...) pienso que los ejercicios son esenciales para la salud, pero como te decía anteriormente, la falta de tiempo y el andar siempre apurado, rápido, hace que no los hagas, y generalmente cuando llega la noche, lo único que quieres es descansar y mirar tele un rato.”. Marcelo53*

*“Me gustaría hacer más, salir a correr, pero por tiempo no puedo”. Mary59*

### 2.1.3. Condiciones laborales

Siguiendo en el ámbito laboral, pero enfocándose en las dinámicas propias del trabajo, surge el tema de las *condiciones laborales*. En este punto se plantea la idea de que existen condiciones poco propicias para poder destinar tiempos específicos al autocuidado personal y dentro de éste, al desarrollo de actividades físicas y/o de recreación.

En tal sentido, resulta bastante difícil para las personas compatibilizar o complementar el desgaste de energía destinado al trabajo con el desgaste de energía que podrían desarrollar en su tiempo libre.

*“Por supuesto, me gustaría hacer un poquito más de jogging. Como te digo, en las mañanas, ir a correr y hacer un hábito. Lamentablemente por el trabajo que tengo y como estoy en turno, te da un poco de flojera porque trabajas mucho, te conviene descansar, entonces me cuesta compatibilizar ambas cosas, pero si me gustaría”. Nortino41*

Acá es necesario hacer una reflexión extrapolando más allá de lo que señalan estas personas, y que dice relación con el hecho de que en las últimas décadas, se han producido cambios significativos en los horarios laborales referidos a los tipos de jornada y a los tipos de horarios, entre otros. Estos cambios han estado orientados, principalmente, a establecer jornadas extendidas y horarios con turnos diarios o ciclos de trabajo y de descanso dentro del mes que inciden fuertemente en la posibilidad de que las personas organicen en forma adecuada los tiempos destinados a actividades de recreación, de relajación o de cuidado personal, entre otros aspectos.

Derivado de esto, las dinámicas y actividades que antes eran más o menos fijas en el uso del tiempo libre pierden estabilidad en su frecuencia e intensidad generando instancias o tiempos que preferencialmente se utilizan para el

descanso u ocio, es decir, estar en la casa, dormir, etc., o para ver televisión y realizar actividades que surgen en el momento, o sea, que no están programadas.

#### **2.1.4. Inseguridad producida por enfermedades o por vejez**

En algunos casos se menciona el factor inseguridad frente al tipo de ejercicios físicos posibles de realizar al tener alguna enfermedad crónica o al ser una persona mayor. Es decir, existe la voluntad de realizar actividad física, pero no hay certezas acerca de cuáles serían los ejercicios adecuados a la situación patológica o etaria de los/as afectados/as.

Este factor, si bien no es transversal en los casos consultados, da cuenta de un ámbito que normalmente es poco considerado por las personas al momento de desarrollar alguna actividad física voluntaria, frecuente y sistemática: la relación entre el tipo de ejercicios y la salud.

*“No, no me siento satisfecho, y una de las razones de por qué no hago ejercicio es porque tendría yo que estar con un médico constante, el médico tendría que estar viendo los tiempos y cuales ejercicios puedo hacer. Porque con eso yo estaría midiendo más o menos los tiempos, y el tipo de ejercicio estaría viendo que no me produzca algún tipo de problema a la diabetes. Porque yo no puedo ir a un gimnasio y ponerme hacer ejercicios solo, por el asunto este de que puedo tener algún tipo de problema. Esa es una de las razones por cual no me siento satisfecho y lo otro es que no puedo comer cualquier cosa, de repente, voy a un lugar y todos están comiendo algo rico y yo no lo puedo consumir”.*  
Kako53

*“Pero insisto que esa actividad física debería darse en el contexto de un tratamiento integral de salud. Me da un poco de susto llegar y tirarme a hacer cualquier tipo de ejercicios sin saber si se adecúan o no a mi condición patológica”.* Pablo56

*“No... a mí me gustaría hacer, generalmente, ejercicios programados, o sea, no una cosa así como espontánea o al lote. Un gimnasio, por ejemplo, que haya una persona*

*preparada para que le diga a uno qué hacer, de acuerdo a la edad de uno también. Eso me permitiría salir de mi rutina laboral y organizarme para eso". Rafa68*

A partir de expresiones como la anterior, se puede inferir que socioculturalmente existe un grupo no poco importante de la población -personas con alguna patología crónica y adultos mayores, por ejemplo-, que probablemente no generan una voluntad por realizar actividades físicas bajo el supuesto de que no están en condiciones de salud adecuadas para hacerlo.

En este sentido, serían personas que no tienen la orientación específica o el conocimiento adecuado, desde el punto de vista médico, para 'atreverse' a desarrollar una actividad de este tipo.

#### **2.1.5. Falta de facilitadores**

En términos generales, se podría decir que éste es un factor que engloba a los que ya se han mencionado. No obstante, y atendiendo a la especificidad del discurso de las personas consultadas, la falta de facilitadores la vinculan, a lo menos a tres aspectos: la carencia de espacios amables y cercanos que convoquen a la actividad física, la falta de recursos económicos que ellos/as puedan destinar a esa actividad y, las oportunidades, es decir, la coincidencia entre una oferta estructural -ya sea privada o pública-, y la disponibilidad de tiempo de estas personas. Más adelante, en el acápite específico sobre facilitadores y dificultades para realizar actividad física, se desarrollará este punto con más extensión y profundidad.

*"Encontrar el lugar, sí dispuesta estoy. Pero de encontrar el lugar donde hacerlo, por ejemplo, yo me moriría por ir a un gimnasio, lamentablemente tengo dos hijos, soy sola, no puedo costearme un gimnasio, entonces la manera más fácil era la aeróbica en la junta vecinal o sino el baby futbol, pero ahora ya no está tampoco". Sandra31*

“Uno dice: me gustaría, pero no lo hace. Depende de que se den las oportunidades no más. Uno dice una cosa y después no cumple porque no tiene iniciativa personal para hacerlo”. Rafa68

## 2.2. Hábitos de alimentación

**Cuadro Nº 5: Clasificación de casos por hábitos de alimentación**

Nº	Nombre o pseudónimo	Edad	Actividad u ocupación	Nutrición en un día normal	Alimentos entre comidas	Consumo de comida chatarra	Control de calorías en alimentos	Control de calorías consumidas y gastadas	Relación peso estatura
1	Claudio	44	Trabajador independiente (Aluminio)	Bajas calorías	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Normal
2	Daniela	43	Labores del hogar	Bajas calorías	A veces	A veces	A veces	Nunca	Sobrepeso
3	Jenny	51	Operaria de aseo	Altas calorías	A veces	A veces	A veces	Nunca	Sobrepeso
4	Kako	53	Profesional (Asistente social)	Bajas calorías	Nunca	A veces	Siempre	Siempre	Sobrepeso
5	Lubof	52	Trabajador independiente (Imprenta)	Altas calorías	Siempre	A veces	Nunca	Nunca	Sobrepeso
6	Marcelo	53	Trabajador independiente (Taxista)	Altas calorías	Nunca	A veces	Nunca	Nunca	Sobrepeso
7	Mary	59	Administrativa (Atención adulto mayor)	Balanceada	A veces	A veces	Siempre	A veces	Normal
8	Nortino	41	Administrativo	Balanceada	A veces	Siempre	Siempre	A veces	Normal
9	Pablo	56	Profesional (Profesor)	Altas calorías	A veces	A veces	A veces	A veces	Sobrepeso
10	Rafa	68	Trabajador independiente (Taller gráfico)	Balanceada	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Normal
11	Sandra	31	Vendedora	Altas calorías	Nunca	Siempre	Nunca	Nunca	Normal
12	Soledad	45	Profesional (Comunicadora social)	Altas calorías	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	Normal
13	Vanessa	31	Operaria de Aseo	Altas calorías	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	Sobrepeso

Fuente: Elaboración propia a partir de fichas personales y entrevistas.

Los datos que aparecen en el cuadro nº 5 no pretenden establecer alguna estadística sobre hábitos alimenticios, pero sí ofrecen una tendencia panorámica de tales hábitos, considerando los 13 casos consultados.

En primer lugar, hay que señalar que la mayoría de las personas entrevistadas (7) consumen una dieta de altas calorías en un día normal. Tres casos declararon tener una dieta más o menos balanceada y, asimismo, tres casos mantenían una dieta de bajas calorías.

También, la mayoría de ellas (8) consumen alimentos entre comidas y 11 personas consumen comida chatarra durante el día. Por otra parte, 7 de estas personas no controlan el nivel calórico en las etiquetas de los alimentos y,

además, 9 casos no controlan el balance diario entre calorías consumidas y gastadas.

Finalmente, 7 de estas personas declararon estar con sobrepeso al momento de ser entrevistadas.

Uno de los aspectos que destaca en estas personas es su desorden alimenticio durante el día. Como ya se señaló, el consumo de más calorías de las necesarias para la nutrición durante el día es parte de la rutina alimenticia de la mayoría de ellas, pero a esto se suma el hecho de que no hay una estructuración o distribución adecuada de la ingesta de alimentos durante el día.

En general, son personas que habitualmente no toman un desayuno adecuado o que, simplemente, lo pasan por alto sin tener clara conciencia de las consecuencias nocivas que este hábito puede provocarles en su nutrición, en su salud y otros aspectos de su vida.

*“Bueno, normalmente, casi no desayuno”. Jenny51*

*“Al desayuno lo tengo descartado hace mucho tiempo, raras veces tomo desayuno, pero la mayoría de las veces no...”. Lubof52*

*“A veces me levanto muy tarde y no tomo desayuno, paso directamente al almuerzo”. Pablo56*

Además, consumen frecuentemente comida ‘chatarra’ entre comidas o reemplazando las comidas principales, debido ‘al apuro’ o de la falta de ganas para preparar comida:

*“Al almuerzo, a veces, como comida chatarra (...) Hay días que también no como, como unas papas fritas y una bebida gaseosa. (...) unas galletas con una coca cola porque estoy en el trabajo y me da hambre, eso sería. Sí, me gustan mucho los dulces. (...) A*

*veces cenamos con mi hijo y en la comida de él que puede ser con arroz con tomates, arroz con un huevo frito, fideos, salchichas”. Soledad45*

*“...claro que vez en cuando, un completo, un churrasco, unas papas fritas”. Jenny51*

*“Cuando no tengo ganas de cocinar compro comida china o por último, compro comida chatarra, o sea, algún sándwich o papas fritas con carne, pero eso es poco frecuente. A la hora de onces tomo bebida, jugo o té acompañado con un sándwich de queso o chanco, también puede ser uno o dos dulces”. Pablo56*

También algunos/as reconocen malos hábitos alimenticios al no controlar la ingesta de una dieta más o menos balanceada, es decir sin llevar un control adecuado del consumo y desgaste de calorías:

*“Son pésimos. A ver, me levanto en la mañana, me voy al trabajo, tomo desayuno allá, que aproximadamente me como dos panes al desayuno, después, el almuerzo, y después cuando llego acá de vuelta a mi casa, si hay comida, como, y si no tomo onces, y ahí me estaría comiendo como dos panes más en la onces. Mucho pan, muy buena para el pan, sí, desde que comencé a subir de peso”. Vanessa31*

Y que la carga alimenticia se concentra, principalmente, en la hora del almuerzo:

*“...el almuerzo es sagrado, acá almorzamos a las 2 de la tarde, un plato fuerte, a veces con frutas, ensaladas siempre, y un almuerzo contundente. Después, en la onces, también es como sagrado, si bien es cierto, todos los días no, pero, casi todos los días, hablando del año, lo hacemos aquí mismo en el taller, hacemos un alto y tomamos onces, y a veces son bien contundentes”. Lubof52*

Según la OMS y la mayoría de los especialistas en nutrición, algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración, sueño, desgano o baja de energía y mal humor, debido al déficit de glucosa (Hipoglicemia) en el organismo, nuestro principal combustible energético.

Hay que hacer notar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento y que la falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico como: la liberación en el estómago de ácidos que inflaman las paredes de éste y empieza la gastritis. También, al sentir hambre, el cuerpo trata de acumular grasas, que toma de los músculos, y puede generar flacidez, problemas de circulación y celulitis. En general, el metabolismo se desequilibra, se vuelve más lento, se asimilan más calorías y la persona tiende a engordar con los consecuentes peligros de diabetes y problemas cardiacos.

Por otra parte, los efectos perniciosos del consumo descontrolado de los alimentos hipercalóricos provocan un desequilibrio alimenticio en el organismo que se puede expresar en múltiples consecuencias negativas para la salud, expresadas en diversas enfermedades (obesidad, diabetes, enfermedades cardiacas, etc.), y para el normal desempeño de los individuos en su entorno.

Hay que recordar que una dieta cuantitativamente es correcta cuando aporta la energía adecuada, permite el mantenimiento o consecución del peso ideal y aporta todas las vitaminas y minerales en cantidades no inferiores a 2/3 de las aportes dietéticos recomendados. Una dieta equilibrada es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo.

Dicho lo anterior, es pertinente afirmar que las personas consultadas para este estudio son individuos que, como muchos en nuestro país, desde el punto de vista alimenticio conforman lo que podríamos llamar un 'grupo de riesgo', pues sus hábitos en este ámbito se alejan bastante de los que la OMS ha establecido como una dieta balanceada para una vida sana.

### **3. Significados, ideas o conceptos asociados a la actividad física**

Como ya se señaló en el marco teórico, la actividad física es un elemento inherente a la vida pues, a través de ella, se evidencia el movimiento de los cuerpos para relacionarse entre sí y con su entorno. A lo largo de ese capítulo se establecieron las ideas y conceptos relacionados más importantes para los expertos y estudiosos de esta materia, a saber: movimiento, interacción, prácticas humanas, desarrollo integral de capacidades físicas, afectivas y cognitivas de los individuos, ejercicio físico y deporte, entre otros.

Además, se estableció que la actividad física posee una dimensión biológica, una dimensión personal y otra sociocultural, pero que, normalmente, se asume la dimensión biológica como la versión más extendida, tanto social como culturalmente. Esta versión “reducida” del concepto considera a la actividad física como ‘movimientos corporales asociados a un gasto de energía’ y, se asocia a la idea de ejercicio físico, concepto contenido en la idea integral de actividad física, pero que está orientado a encontrar un fin en el propio cuerpo, ya sea mediante la mejora o mantenimiento de la condición física, la recreación, la mejora de la salud o la rehabilitación de una función motora perdida. En este sentido, la actividad física como idea integradora de dimensiones importantes de la vida humana pierde valoración en el ámbito sociocultural, incluso en lo político y económico, como se podrá verificar más específicamente en el acápite sobre los facilitadores y dificultades para desarrollar actividades físicas.

Teniendo en cuenta estas consideraciones se consultó a los/as entrevistados/as sobre cuáles eran las ideas, nociones o conceptos que asociaban con la actividad física y qué significados le otorgaban en su vida. La idea de esta pregunta fue obtener respuestas o asociaciones espontáneas de los entrevistados que reflejaran los significados o el sentido que le otorgan al concepto en cuestión.

Las respuestas que entregaron son variadas y combinadas en asociaciones entre lo biológico, lo personal y lo sociocultural, lo cual permitió encontrar elementos no esperados, considerando que son respuestas de personas sedentarias, sin embargo se dieron tendencias que en gran parte no coinciden plenamente con los expertos en la materia.

Analíticamente, se ordena la descripción considerando 2 grandes grupos de respuestas-discursos: las que enfocan la actividad física principalmente con ideas que apelan a la versión reducida de ella, es decir la dimensión biológica y, las que asocian la actividad física con ideas tendientes a valorarla en su integralidad.

### **3.1. Significados que enfatizan la dimensión biológica de la actividad física**

Como se señala en la introducción a este acápite, la noción más transversal entre las personas considera que la actividad física está directamente asociada al movimiento de los cuerpos como expresión y evidencia de 'estar vivo' y en buen estado físico y/o de salud.

Esta idea se plantea con algunos matices que la vinculan a la salud, a la flexibilidad corporal, a la baja de peso, a la delgadez o freno contra la obesidad, a la liviandad corporal, al buen estado físico, al buen funcionamiento del organismo, a la prevención de enfermedades, a la relajación, etc.

*“Con bienestar, con eso, yo creo que sí”. Claudio44*

*“Movimientos, movimientos tanto suaves que comprendan todo el cuerpo, no solamente piernas, sino brazos, cara, saltar. Eso, movimiento que va de lo más suave hasta lo más brusco, como jugar a la pelota, por ejemplo”. Soledad45*

*“La AF significa todo aquello, no sé si en un peso ideal, a una forma de mantenerte más flexible porque a los 53 años uno va siendo más lento, y teniendo más problemas en los*

*movimientos, eso sería uno de los significados, mantener una flexibilidad, la tendencia a engordar las tenemos todos...". Kako53*

*"Para mí es salud, y sentir el cuerpo más liviano". Marcelo53*

*"Bueno, ayuda montones, ayuda a la circulación de la sangre, a la respiración, a tener un mejor estado físico, menos enfermedades... Porque en estos momentos la obesidad es una de las grandes enfermedades que hay". Mary59*

*"Con salud... salud y relajación. Más con salud porque la salud es todo, implica estar bien, más relajado, estar más vital haciendo ejercicios. Cuando lo he hecho me he sentido así, por eso me gustaría. Yo me he sentido mejor, pero además uno sabe que hacer ejercicios es saludable". Rafa68*

En general, todos estos aspectos relacionados aluden al cuerpo humano en movimiento, pero no consideran, o consideran en un nivel menos importante, el hecho de que los cuerpos corresponden a personas que se mueven en un contexto espacial con el que interactúan y que esta relación genera actitudes, conductas y propósitos particulares, es decir, significaciones más complejas que el simple sentido común.

En este sentido, la dimensión personal y la dimensión sociocultural de la actividad física, son aspectos que aparecen invisibilizados o con menos énfasis en las respuestas.

### **3.2. Significados que consideran otras dimensiones, además de lo biológico**

No obstante lo anterior, también se plantearon algunas ideas que tienden a integrar la actividad física con otras dimensiones de la vida, superando lo estrictamente biológico.

Estas nociones apelan a aspectos vinculados con autopercepciones de bienestar personal que cada sujeto construye en su relación consigo mismo, con otros y con el entorno. Dicho de otra forma, son significados más personalizados y, quizás, con menos carga simbólica de lo hegemónico que socioculturalmente se asocia a la actividad física.

Una de las significaciones que aparecen en este grupo es la noción de lucidez. Factor que permitiría estar más consciente y agradado de sí mismo y de las cosas que ocurren en la vida cotidiana, pero al mismo tiempo esa lucidez simbolizaría la idea de juventud en el sentido de dinamismo, frescura y claridad mental para percibir y enfrentar la vida.

*“La asocio con mantenerme más despierto, con ver de una manera distinta, más joven, más juvenil, sentirme más joven día a día (...) Lo manejo con un tema de sentirme mejor conmigo mismo, de sentirme yo, con mi ego, de sentirme bien, más seguro de sí mismo”.*

*Nortino41*

*“Con el positivismo, con las personas que mientras más actividad física tienen, que con más frecuencia tienen, enfrentan mejor la vida porque son barreras que poco a poco vas venciendo, primero está la barrera física, y bueno, la barrera mental de querer hacerlo...”.*

*Daniela43*

*“...me voy a caminando, entonces ahí, me despejo, o sea, miro, trato, como puedo decir, se despeja el cerebro, los ojos, la vista, todo eso...”.* Jenny51

Relacionado con lo anterior, se plantea la noción de vida o vitalidad, pero no simplemente como algo biológico, sino que más bien con un sentido ontológico, o sea, la autopercepción del ser es de mayor vitalidad, y por lo tanto con más potencialidad y vigencia para pensar, planificar, hacer cosas, producir, emprender, etc., lo que a su vez produciría alegría o felicidad a la existencia.

*“A ver, como te dije, a mí me gusta caminar, entonces el caminar a mí me permite pensar y desarrollar ideas, y esas ideas llevarlas a la práctica. Entonces ese es el aspecto que más me motiva, por ejemplo, si yo, no sé poh, si yo fuera más frecuente en eso, lograría a lo mejor, mejores ideas, y llevaría mejor las situaciones en mi vida”. Daniela43*

*“Con vitalidad, con esa idea, vitalidad, energía, alegría, felicidad, con esas ideas”. Soledad45*

*“A ver, siempre se considera que la AF tiene que ver con salud, pero no lo es tanto para mí, sino que tiene que ver más con mantenerte vigente en tu forma de desarrollar las cosas”. Kako53*

*“Bueno, lo primero que me viene a la mente es la idea de salud, de movimiento. (...) Por eso creo que tener capacidad de poder realizar actividades físicas permite a las personas sentirse vitales. No creo eso sólo como un hecho objetivo, sino también y principalmente, como un hecho simbólico, es decir, creo que la gente se siente ‘más viva’, ‘más activa’ cuando sus movimientos son fluidos y sin impedimentos evidentes”. Pablo56*

También están aquellas significaciones que, si bien consideran lo biológico, ven una relación más estrecha entre lo corporal y lo mental. Esta asociación tiene mucha relación con el discurso más hegemónico y casi ‘slogan’ de los deportistas, que sentencia: ‘mente sana en cuerpo sano’.

*“Con salud mental y física igual”. Sandra31*

*“Mira, para mí la AF tiene como dos cosas, física, de que el cuerpo se oxigena, y anda bien el organismo, la sangre, eso es físico, y mental, y eso también es un aspecto que me interesa bastante, en esta etapa de mi vida, ahora porque creo que tenemos mucho de mental y no lo desarrollamos, entonces para poder tratar de ser mejor mentalmente, hay que tener muy buen físico”. Lubof52*

Finalmente, otra idea vinculada a la actividad física, pero que apareció con muy poca frecuencia, básicamente en una de las personas de mayor edad, fue el temor

o preocupación por la vejez y sus repercusiones en la capacidad física o capacidad para mantenerse activa. En este sentido, la actividad física es significada como un factor que atenuaría en gran parte las consecuencias el envejecimiento.

*“Bueno, con la vejez pues, la vejez es larga, espero, y pasarlo bien, porque uno nunca debe echarse a morir, siempre debe estar bien... pensar que uno está bien y que puede hacer las cosas. Por eso quiero mantener una actividad y entrar a un grupo o algo para poderme mantener activa”. Mary59*

#### **4. Ámbitos de valoración de la actividad física**

Otro aspecto de indagación que se consideró importante de analizar fue el de las valoraciones de la actividad física en relación a ámbitos específicos en la vida de las personas, entendiendo esto como un modo más particularizado e intencionado de acceder a significados que los/as entrevistados/as no mencionaron en el punto precedente.

Los ámbitos consignados están fundamentados en aspectos teóricos que se refieren a las funciones de la actividad física<sup>4</sup>, es decir, aluden a elementos contextuales, situacionales, relacionales y personales en los cuales la actividad física podría tener valoraciones positivas, negativas o neutras, por parte de las personas, de acuerdo con sus vivencias o, como pudiera ser en el caso de personas sedentarias, de acuerdo con las ideas que están en la cultura acerca de la actividad física. Las funciones señaladas se describen a partir de los siguientes ámbitos de valoración:

##### **4.1. La actividad física como factor de conocimiento y valoración del medio ambiente**

En este aspecto existe transversalidad positiva casi total, o sea, la valoración que hacen de esta relación es positiva al considerar que, una actividad física realizada en espacios abiertos, permite un contacto más fluido con la naturaleza, con el entorno.

*“Si, en espacios verdes. A lo que se pueda llamar verde, hay unas cuestiones re’ feas. Podría ser en la plaza, una cuadra, dos cuadras en la calle”. Vanessa31*

---

<sup>4</sup> Jordi Díaz Lucea (1994), señala que la actividad física tiene las funciones de: Conocimiento; Anatómica-funcional; Estética y expresiva; Comunicativa y de relación; Higiénica y de salud; Agonística; Catártica y hedonista; Compensatoria y; Moralizante.

*“Obviamente porque sí, por ejemplo, yo que juego a la pelota, ver una cancha ahí y la plaza con verdecito, es lindo, pero si tú sales, por ejemplo, a trotar en tierra o en puro cemento, no. Si tú te fijas, toda la gente corre en las plazas o en la playa, hasta el aire es más limpio”. Sandra31*

*“Por supuesto que sí. No hay nada como la naturaleza”. Mary59*

Ese contacto se considera relevante porque para algunos representa una buena oxigenación del cuerpo o respirar aire puro cuando la actividad se realiza en zonas verdes o costeras, incluso, a pesar de la contaminación urbana.

*“El ir a la playa a correr o caminar a orilla de la playa permite oxigenarte...”. Daniela43*

*“Claro porque, no sé poh, en el medio ambiente, por ejemplo, están los arbolitos, las plantitas, que tú vas caminando y vas respirando ese aire, aunque no tan perfecto, tan limpio, pero hay”. Jenny51*

También esa vinculación entre actividad física y entorno constituye una posibilidad de entretenimiento sana y libre que les hace recalcar la diferencia con tener que hacer actividad física en lugares cerrados como un gimnasio, por ejemplo.

*“Claro, yo veo ahora, que hacen ejercicios en la costa, y creo que es mucho más entretenido, como se dice, más libre que estar en un gimnasio, en un lugar cerrado, lo relaciono con el medio ambiente, que estás en contacto con el aire, la arena o el pasto, el mar”. Soledad45*

*“Sí, porque es mejor hacer ejercicios al aire libre que estar encerrado. Uno respira aire puro. Yo creo que todos saben que es así”. Rafa68*

*“...te oxigena todo, el cuerpo, el organismo, hasta las ganas, yo pienso que al aire libre es ideal, no me gustaría ir a un gimnasio, por ejemplo, para hacer gimnasia”. Lubof52*

Algunos, incluso, afirman que la actividad física al aire libre operaría como una medida preventiva o de protección del organismo al tener una incidencia positiva en el sistema inmunológico de las personas.

*“¿Del medio ambiente, para la persona?, bueno, pienso que al aire libre te permite que funcionen mejor todas las defensas de la persona”. Marcelo53*

No obstante todo lo anterior, en la parte de la pregunta que concierne ‘al conocimiento del medio ambiente’, no se produjo discurso. Es decir, se entregaron valoraciones más o menos similares en este punto, pero nada se dijo acerca de si la actividad física al aire libre permitía o no un mejor conocimiento del entorno y de todo aquello que lo constituye. Sólo uno de los entrevistados hizo una alusión al respecto:

*“No sé si permite un mayor conocimiento, pero creo que sí permite una mayor valoración en el sentido de que, justamente, es en las zonas más oxigenadas, como lo son las grandes áreas verdes, donde la gente se permite realizar actividades físicas rutinarias. Me refiero con esto a que ellos valoran esos espacios como el ambiente adecuado para esas actividades, independientemente de si tienen o no un conocimiento racionalizado de eso”. Pablo56*

En tal sentido, no hay tematización por parte de las personas consultadas respecto a la relación cognoscitiva que podría darse en el contacto con el medio ambiente, quizás porque el factor principal que opera en su discurso tiene que ver más con creencias o saberes ya institucionalizados e internalizados en esta materia, que con su experiencia concreta actual, pues al ser personas sedentarias probablemente han perdido o mermado los aprendizajes cotidianos que podrían tener otras personas que practican actividad física al aire libre como rutina cotidiana.

También habría que agregar que en general no hay, y tampoco se percibe en estos discursos, una cultura de integración y valoración entre las personas y el

medio ambiente, o sea, pareciera que ellas sólo utilizan el entorno para moverse en él, pero quizás sin ponerle la atención suficiente. De hecho, al observar a aquellos/as que realizan deportes al aire libre, por ejemplo los/as que trotan, se produce una actitud casi autista en el sentido de que, mientras lo hacen, van sumidos en sus pensamientos o escuchando música, no observan, no interactúan, etc.

Al respecto, este estudio queda limitado de hacer una mayor profundización, pues en el planteamiento del problema sólo se consideró entrevistar a personas sedentarias, pero queda como una arista abierta para futuras investigaciones en la materia, indagar en el discurso de las personas no sedentarias.

#### **4.2. La actividad física como factor de conocimiento y valoración de la persona (de sí mismo/a)**

Este aspecto es valorado positivamente por la mayoría de las personas consultadas y, al igual que en el punto anterior, existen ciertos matices. Para algunos/as, la actividad física constituye una forma de autocuidado, de afecto por sí mismo/a.

*“No sé si podría ser mejor como persona... Sí, creo que sí, porque te mantiene sano, y te valoras, te cuidas y te preocupas por ti, te mueves en algo y no pasarte el día sentada”.*  
Vanessa31

*“Sí, creo que las personas que hacen alguna actividad física, creo que se quieren, se quieren más que las personas que no hacen, nada”.* Claudio44

Para otros/as, esta relación de ideas significa que las personas pueden estar en condiciones de mejorar su autoestima, o sea, lo que se mencionaba en el punto 2 acerca de los significados más abiertos y espontáneos, adquiere una mayor profundidad debido, principalmente, a que la actividad física vinculada a la vitalidad y al movimiento fluido y autónomo del cuerpo, permitiría sentirse más

activos y sin impedimentos físicos, lo que en definitiva ayudaría a mejorar la autovaloración de la persona o, al menos a creer que la actividad física puede producir tal autopercepción.

*“Pienso que sí, principalmente porque eso de por sí, significa un esfuerzo, y si estás de acuerdo en hacerlo, siempre te va a mejorar en tu autoestima”. Marcelo53*

*“Como te decía anteriormente, creo que las personas valoran su vitalidad expresada en los movimientos fluidos y sin impedimentos que no sean los naturales de acuerdo a la edad. (...) En mi caso, siento que estoy entrando en una etapa etaria donde los achaques musculares, óseos, circulatorios o de otro tipo me empezarán a cobrar la cuenta por mi sedentarismo y, por lo tanto, creo que en algún momento tendré que, sí o sí, a ejercitar mi cuerpo o de lo contrario mis movimientos se me harán cada vez más difíciles, con la posible consecuencia de que mi autoestima personal baje”. Pablo56*

*“En gran parte la actividad física te ayuda a no deteriorar más tu salud”. Mary59*

*“Sí po. Valorar que uno así se siente más positivo, es una cuestión más mental, que uno se siente más vivo, más vital, más renovado”. Rafa68*

Algunos discursos, principalmente de mujeres, relacionan la actividad física con la imagen personal, con ‘sentirse’ bien, con la estética del cuerpo y con la actitud ante la vida. Esta arista, es sólo un matiz de la descripción anterior.

*“Sí. Porque si tú haces actividad física, tú te ves bien, te sientes bien, todo. Es bueno para ti”. Sandra31*

*“Obvio, claro. Porque como te decía, uno, el hecho de sudar, el hecho de estar con el cuerpo transpirando, después de una ducha, tu cara cambia, te pones más rojita, la piel, incluso, se lubrica por la transpiración, entonces, el cuerpo de la persona se ve con un mejor semblante, se pone más bonito”. Soledad45*

*“Por supuesto, partiendo por lo que te digo, por lo de la voluntad, y después el aspecto físico, que no tiene que ver sólo con lo estético, tiene que ver también con una cuestión de actitud”. Daniela43*

También hay quienes al valorar la actividad física en relación a la persona, establecen una reflexión crítica sobre sí mismos, sobre lo que dejaron de hacer, sobre lo que han perdido, sobre cómo las rutinas laborales, de tiempo libre o de otro tipo, han consumido su vida y los han convertido en seres que se han desconectado de sí mismos.

*“...sería una instancia para mí, donde yo pudiera conocerme, encontrarme conmigo, valorar cosas mías, que soy tan automática, que ya no las tengo, yo creo que ya las perdí, o sea yo creo que sería como reencontrarme conmigo mismo porque ya no sé cómo meditar, ya no sé cómo estar tranquilo, y te digo esto porque ya lo he intentado... (...) En el karate yo lo hacía bastante bien y bastante a menudo porque había momentos de hartos ejercicios y momentos de relajo, en donde te enseñaban, además a respirar y todo. Ahora he tratado de hacerlo y mi mente está muy, muy convulsionada, muchas imágenes de la tele, muchas imágenes del diario vivir, imágenes de los computadores porque trabajo también en el computador, entonces, me cuesta relajarme y descansar, me cuesta concentrarme, pienso que estoy muy convulsionado...”. Lubof52*

Finalmente, están los/as que no establecen una relación significativa entre actividad física y autopercepción personal. Para ellos/as, son otros los factores que ayudan a valorarse y conocerse mejor.

*“No, no porque yo soy como soy, ya me conozco y sé cómo soy”. Jenny51*

*“No, o sea, me mantendría, como te digo, más flexible, pero lo que me permite conocerme como persona es la reflexión y eso no se da en la AF (...). Tiene que ser una cosa mucho, mucho más tranquila y más relajada lo que te permite conocerte”. Kako53*

En general, en este ámbito de valoración el mayor énfasis discursivo está puesto en la idea de autoestima y autoimagen personal, pero en el sentido de ‘cómo me

ven los otros'. Por lo tanto, el conocimiento y valoración de la persona a través de la actividad física, estaría orientado más bien a un entorno social, hacia los otros. Acerca del autoconocimiento, de la reflexión sobre sí mismos/as, o de la posibilidad de descubrir en sí mismos/as vetas existenciales más diversas o simplemente autocríticas, prácticamente no hay tematización.

### **4.3. La actividad física como factor que ayuda a desarrollar mejores capacidades físicas**

En este ámbito, igual que en los anteriores, la mayoría de los/as entrevistados/as coincide positivamente. Esta perspectiva, asocia la actividad física a estar más ágil, a desarrollarse mejor a nivel muscular, a tener más flexibilidad y a mantener un estado físico adecuado a las necesidades cotidianas.

*“Obvio que sí, o sea, la misma palabra lo dice, uno, creo, que está más ágil...”.* Claudio44

*“Claro, si porque como ya te lo dije al principio, cuando tú haces AF, deporte, alguna cosa, tú eres más ágil, en lo referente a caminar, a jugar, a bailar, te sueltas más, y si tú dejas de hacer todo eso, estás como si estuvieras tullida, tiesa, no te puedes mover bien poh”.*  
Jenny51

*“Sí, o sea, te ayuda en ese aspecto, desarrolla el cuerpo, muscularmente. Te mantiene más flexible, te mantiene mejor”.* Kako53

*“Por supuesto que sí, porque el cuerpo se acostumbra. Si yo no caminara con frecuencia, no duraría ni una cuadra caminando, pero en cambio como estoy acostumbrada a caminar, me encanta caminar... y no me canso”.* Mary59

Pero además, la actividad física permitiría enfrentar y desarrollar mejor la vida laboral, o sea, las capacidades físicas adquiridas mediante ella, la pro actividad y la vitalidad orgánica que produciría derivan, según estas personas, en un mejor desempeño o rendimiento laboral.

*“Sí. De hecho, hasta para el trabajo que sea sedentario, si tú tienes actividad física, estás siempre con ánimo, siempre así activa, y cuando no andas con flojera todo el tiempo”.*

*Sandra31*

*“...yo creo que me ayudaría en todo ámbito, incluso en la pega, o sea, yo creo que el ámbito de la casa, en el ámbito del trabajo (...) porque, como te decía, al estar mejor físicamente, al estar con los sentido mejor aspectados, mejor puestos, o más vivos los sentidos, creo que te ayudaría a tomar mejores decisiones, mentalmente a ser mejor y físicamente a enfermarte menos, a tener menos achaques, a pensar menos en las enfermedades...”. Lubof52*

También se alude, como en párrafos anteriores del punto 2, a tener un mejor estado de salud, sobre todo a nivel muscular.

*“Sí poh, en todo, en todo, te permite tener mejor salud, te permite elasticidad”. Marcelo53*

*“Es que... no es por la parte física en sí. Yo creo que un ejercicio que mejora la salud mejora la capacidad física de uno. Tendría que mejorarla, o sea, reactivarla. O sea, el ejercicio físico ayudaría a tener mejor capacidad física para hacer las cosas del día sin problemas y no estar atrofiado para poder caminar o realizar las actividades cotidianas”.*

*Rafa68*

En general, en este ámbito hay concordancia mayoritaria y los matices que pudieran darse, además de los ya señalados, son muy difíciles de distinguir debido a la similitud de las respuestas y a que aluden aspectos ya señalados en el punto 2 sobre de los significados atribuidos a la actividad física.

#### **4.4. La actividad física como factor que ayuda a tener un buen aspecto personal**

Al reflexionar sobre esta asociación, algunos entrevistados/as entregaron respuestas algo confusas o que mezclaban el aspecto personal con otras

características distintas a la especificidad de la pregunta. Sin embargo, los que respondieron adecuadamente entregaron, al menos, dos matices significativos.

Uno de ellos fue la relación entre la actividad física y el nivel de grasa corporal, es decir, ser delgados o ser gordos. En tal sentido, tener buen aspecto significaría ser delgado o si se es gordo, al menos hay que tener una musculatura más trabajada o dura. A partir de este hecho ellos sienten la imposición de asimilarse al mandato cultural, pues a partir de este cumplimiento estarían en mejores condiciones de ser considerados o aceptados en el ámbito social.

*“Sí porque (...) yo soy gordito y no me gustaría ser tan gordito, imagínate con todo, a ver, más preparado, más durito, más, y no estoy hablando de Adonis, ni hacer fisicoculturismo porque no me gusta, pero este gordito así mejor aspectado, así como mejor estructurado, yo creo que las antenitas andarían a mil, el cuerpo andaría a mil, y todo”. Lubof52*

*“No sé, según la cultura occidental, las personas flacas tienen mejor aspecto que una persona gorda, pero yo no estoy como muy metido en ese aspecto”. Kako53*

*“Si por “mejor aspecto” se entiende un cuerpo relativamente delgado, con buena musculatura, poca grasa corporal, piel sana y saludable, etc., creo que sí. (...) Por otra parte, no me cabe duda de que la actividad física incide, entre otros factores, positivamente en la salud de las personas y esto deriva inevitablemente en su aspecto”. Pablo56*

Otro matiz acerca de tener 'buen aspecto' dice relación con la idea de verse y percibirse más joven, a su vez, verse 'joven' implicaría tener la piel más lozana, más fresca y brillante, pero además, se asocia a la idea de sentirse vital y saludable.

*“No sé si aspecto, pero otra cara, uno tendría otra cara, otro aire, estaría como más fresca, más activa”. Vanessa31*

*“Sí. Porque se siente más joven, y realmente se cuidan más también y se ponen más lozanos, se van quitando años de encima”. Nortino41*

*“Obvio, como lo dije recién, te cambia el semblante, uno se pone como más rosado, más brillante, más vivo, más brillante, una cosa así. La actividad física te cambia”. Soledad45*

*“Es que el aspecto va con la cosa mental po, o sea, lo siente uno, se siente vital, entonces ya eso hace que uno sienta que tiene mejor aspecto”. Rafa68*

#### **4.5. La actividad física como factor que facilita movimientos más armónicos**

En general, casi todos los discursos coinciden en que la actividad física provee de movimientos más armónicos que facilitan el desplazamiento y el desarrollo fluido de todas las demás actividades cotidianas.

En este punto no se establecen asociaciones entre lo armónico del movimiento y aspectos que estén contenidos en la función estética y expresiva de la actividad física, -aspectos teóricamente vinculados a expresiones artísticas del cuerpo o de la imagen-, es decir, la idea de ‘armonía de movimientos’ simplemente se vincula con lo cotidiano, con las capacidades físicas que hay que realizar rutinariamente como caminar, trabajar, correr, saltar, etc.

Dicho de otro modo, las asociaciones encontradas se orientan más bien a la función anatómica – funcional, o sea, a que los movimientos del cuerpo sean suficientemente fluidos, ágiles y coordinados para ‘funcionar’ adecuadamente con las necesidades rutinarias.

Los conceptos que se vinculan son: agilidad, elasticidad, fluidez, mejor postura, plasticidad, desarrollo de la motricidad fina, coordinación de movimientos, perfilamiento del cuerpo y distensión muscular, entre otros conceptos.

*“Sí porque tú al hacer ejercicios trabajas todo tu cuerpo, en deporte o en un gimnasio, como sea, tú trabajas tu cuerpo, lo mantienes constante, sino quedas como sin echarle aceite a la cadena de la bicicleta”. Sandra31*

*“Sí porque se va generando la motricidad fina de mejor manera”. Nortino41*

*“Por supuesto, desarrolla la elasticidad, la plasticidad, como se dice en danza”. Daniela43*

*“Obvio, porque además, como decía recién, hasta tu postura cambia cuando empiezas hacer ejercicios, vas cuidando más tu cuerpo, entonces, vas como cultivando, vas como dándole mejor perfil a tu cuerpo, cuando tienes una actividad física”. Soledad45*

*“Sí, porque se relajan más, no quedan tan tensos los músculos”. Mary59*

*“Bueno, uno es como una máquina y si uno hace ejercicios es como estar aceitado y ahí se facilita todo. Los movimientos salen más armónicos, uno se siente mejor, rinde más”. Rafa68*

Pero también surgieron discursos que, si bien concuerdan con las citas anteriores, además aportan detalles importantes vinculados con la idea de ‘armonía’. En este sentido, se aclara que la armonía de movimientos dependerá, básicamente, del tipo de actividad física que se realice y de acuerdo a las características particulares de cada persona.

*“Sí. O sea sí tú haces pesa, no, si tú haces AF muy brusca no te va a permitir tener un cuerpo armónico. El tipo ejercicio que es, por ejemplo, el famoso baile entretenido que le llaman, eso sí que te permite tener armonía corporal”. Kako53*

*“Ahora, si esos movimientos son armónicos o no, dependerá del tipo de actividad o ejercicio físico que se haga y para qué se haga. No me imagino la misma armonía de movimientos entre un bailarín clásico y un futbolista o un maratonista. (...) En la medida que se mantiene una actividad física adecuada a cada persona, creo que se mantiene una cierta fluidez y coordinación de movimientos”. Pablo56*

#### **4.6. La actividad física como factor que ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas**

La idea de 'mente sana en cuerpo sano' es una relación conceptual asumida casi transversalmente por los/as entrevistados/as, pero en este ámbito se dan diversos matices que enfatizan la vinculación con aspectos psicológicos, fisiológicos, intelectuales o físicos. De acuerdo a esto, la actividad física es asumida plenamente en su función catártica y hedonista, es decir, constituiría un factor de recreación para evadir aspectos no deseados de la realidad y la liberación de tensiones.

*“Sí. Como dicen, mente sana, cuerpo sano”. Marcelo53*

Para algunos/as, sentirse mentalmente bien a partir del buen estado físico implica necesariamente un relajo, un alivio respecto de la carga emocional, intelectual o física que constituye el trabajo o los quehaceres de la vida cotidiana.

*“Sí, como te dije antes... es que te ayuda a desestresarte, por ejemplo, tienes problemas en el trabajo, en la casa, pero tú vas a deporte, a cualquier cosa, como que descargas toda la mala vibras, toda la mala energía cuando haces eso”. Sandra31*

*“Creo que sí, porque te lo he dicho muchas veces, te mantiene saludable, te mantiene como activa, tú llegas, muchas veces, a tu casa del trabajo muy cansada, pero te haces el tiempo, me imagino, por lo menos, la gente que lo practica, de ir al gimnasio, y botar la energía, salir a trotar y botar toda la energía del trabajo, del cansancio”. Vanessa31*

*“Con mayor razón, o sea como que la mente se despeja, el hecho de hacer un deporte, mantener una actividad física, inclusive a caminar, te ayuda a desestresarte, a liberar tensiones, a desahogarte”. Soledad45*

Para otros/as, el énfasis está puesto en la idea de que con la actividad física se desarrollan procesos que afectan al organismo y que eso provocaría, a su vez, alguna incidencia positiva en las funciones más complejas del cerebro.

En este sentido, la asociación descrita se vincula fuertemente a la idea de estar más lúcido/a, a sentirse fluidamente conectado/a con otros aspectos de la vida. En definitiva, se produciría una 'limpieza' de la mente generando así un estado de armonía entre el ser y su entorno.

*“Sí poh porque te rompe la barrera, primero que nada, de la quietud, dejas de estar quieto y el cerebro, por ejemplo, también se va oxigenando, no sé poh, el tema de la sangre te permite estar mejor, y las ideas fluyen”. Daniela43*

*Sí, creo que sí porque también uno con una buena actividad física sintiéndose mejor, está más activo y está más atento a todo, a la lectura, al conocimiento, a todo”. Nortino41*

Similar a lo anterior, algunos también relacionan el bienestar mental con una mejor autoestima, valoración personal o sensación de bienestar en la vida. Es decir, estar mentalmente bien gracias a la actividad física, garantizaría, al menos en parte, estar satisfechos y seguros consigo mismos/as y también libres de conflictos que alteren o distraigan sus pensamientos de otras cosas que se consideren importantes en la vida.

*“Cuando uno se siente bien físicamente, eso necesariamente redundará en una psiquis más sana. Te puedo dar como ejemplo algo que se repite mucho con la gente obesa o que está muy pasada de kilos: esas personas viven pendientes o preocupadas de su apariencia, de no ser aceptables, de la ropa que les queda chica o de las dificultades que tienen para desarrollar fluidamente sus movimientos. Esa situación les genera una permanente incomodidad para relacionarse, pero, fundamentalmente, les genera baja autoestima. (...) En esas personas creo que hay una lucha permanente entre sus hábitos alimenticios y/o sedentarios y el ‘deber ser’ que se les impone desde lo cultural. Ante semejante dilema no se puede estar muy bien mentalmente. Creo, por el contrario, que*

*aquellas personas que se mantienen, al menos, en forma, no tienen esos conflictos”.*

*Pablo56*

*“Sí po. Por lo anterior que te dije, uno mentalmente se da cuenta que está mejor, que está más vivo, más reactivado”. Rafa68*

Por último, están los/as que consideran que en el contexto global de la sociedad occidental, si bien existiría una relación entre actividad física y bienestar mental, en rigor está no sería necesariamente directa o positiva, o sea, se podría dar una relación también a la inversa en el sentido de que podría producirse en las personas un efecto de alienación con la actividad física al ser considerada sólo como una forma de adicción y evasión de una realidad personal no grata.

*“La AF para que tú puedas mantenerte mentalmente bien, tiene que ver como tú también vas en esa misma AF, vas un poco haciendo reflexiones, vas conociéndote corporalmente o espiritualmente, y una AF como la que se da en occidente, por ejemplo, no te lo permite, porque más te permite mantener un cuerpo muscular, digamos, con mucho musculo y poco cerebro. No hay una relación entre estado físico y estado mental”. Kako53*

*“Depende como lo tomen las personas, porque hay personas que hacen deportes y son muy depresivas. Hay que tomarlo con buenas vibras y pensar de que si estoy haciendo es porque me voy a sentir mejor. Mary59*

#### **4.7. La actividad física como factor que permite liberar fácilmente las tensiones del día a día**

En este punto existe la tendencia a reiterar aspectos que ya fueron señalados en algunos puntos anteriores. Claramente estas personas coinciden mayoritariamente en la idea de que la actividad física facilitaría la liberación de tensiones en el sentido de sacarse el estrés o de relajarse física y mentalmente.

También acá hay una asociación con la función catártica y hedonista de la actividad física, pero, básicamente, en un sentido de limpieza tanto física como psicológica. Parecido a lo que ocurre en el punto 3.6., pero con leves matices, este aspecto se vincula con ‘desintoxicarse’ de todo lo negativo que se acumula en el cuerpo y en la mente, pero no se consigna la idea de lucidez o de mejores capacidades cognitivas.

*“Sí. Porque botas las energías, botas todo el cansancio de todo el día, claro que uno se desgasta y se cansa. (...) Yo creo que también sirve, botar y relajarse ahí, botar neura”.* Vanessa31

*“Sí poh, obvio, te sacas hasta las rabias”.* Sandra31

*“Sí, por supuesto porque te hace despejarte de todo, te hace olvidarte de todos los problemas, de las tensiones, y te hace botar todas las toxinas y eso”.* Nortino41

*“...hay que hacerse el hábito, pero una vez a la semana o dos veces a la semana, fin de semana, ir a la playa, a la piscina, ir a jugar para descargar toda esa mala energía que acumulas en el trabajo, de los problemas que uno tiene durante la semana porque el fin de semana, generalmente uno lo deja para descansar”.* Soledad45

*“Exactamente. Porque tú, por ejemplo, mira, yo hace tiempo atrás, estuve con una depresión, y el médico, me dijo que tenía que salir, ir a la playa, ir a caminar, yo le pregunté, para qué, me dijo para que tu cerebro, tu mente, todo, se libere, que salga todo, y ahí te puedas sentir bien, y es así”.* Jenny51

*“Sí, por supuesto. Porque en el correr, en el hacer ejercicios, transpirar, te olvidas en ese momento de los problemas de la vida diaria, y te permite botar lo que has ido acumulando durante el día”.* Marcelo53

Finalmente, surgen también valoraciones que definen con tintes algo más críticos la real incidencia de la actividad física. En estos casos se señala que la actividad física sólo produciría cansancio físico y que es sólo paliativa, por lo tanto, para

resolver los problemas tensionales se requeriría de otros recursos complementarios.

*“...no creo que le libere tensiones porque se cansan más. No es que se relajen, se fatigan con la actividad, o sea la AF para una persona que trabaja un horario de nueve a cinco, lo que sí lo relajaría, lo que sí le liberaría tensiones, es el hecho de hacer actividad oriental, por ejemplo...”. Kako53*

*“No sé si permite eso con facilidad. Tal vez si nos ponemos en la situación de que la actividad física produce cansancio físico y relajo muscular, probablemente sí. Pero las tensiones normalmente tienen una causa más bien psicológica, según entiendo. Es decir, la raíz de las tensiones estaría frecuentemente en los problemas cotidianos a nivel personal, familiar, laboral o quizás por cualquier otra carga excesiva de actividades. En ese sentido, la actividad física podría ayudar en parte a bajar la tensión muscular, pero no creo que libere tan fácilmente a las personas de ella”. Pablo56*

#### **4.8. Valoración de la actividad física como factor importante en la vida de las personas**

Considerando los tipos de valoraciones precedentes sobre la actividad física y, sobre todo, las significaciones que las personas le otorgan -o a las que recurren- para fundamentar la importancia que le asignan, se puede asumir que, en general, son valoraciones positivas en cada ámbito y que no existen o existen muy pocas significaciones o asociaciones negativas acerca de ella.

La pregunta más lógica que surge en este sentido es: Si este tipo de personas le da, al menos en su discurso, tanta importancia a la actividad física en la vida de las personas ¿por qué no la practican como debiera ser? ¿Cuáles serían las razones o motivos para que algo tan bien valorado no sea una práctica voluntaria, regular y frecuente?

En este sentido, al preguntárseles por una valoración general acerca de la actividad física ellos/as aportan algunas ideas que apuntan a responder lo anterior. Tales ideas se concentran, fundamentalmente, en la función catártica y hedonista, o sea, en la noción de que la actividad física libera de tensiones y proporciona placer o distracción y evasión.

*“Sí porque, primero que nada, rompo la barrera del tedio. Porque el hacer actividad física, a ti, te permite distraerte, más si lo relacionas con música, por ejemplo. La música es un agente acelerador, si lo relacionas, no sé poh, con salir, empezar a bailar, después hacer aeróbica, estimularte, eso poh. Te permite salir de ese tedio que te da la vida”. Daniela43*

*“Sí. Porque eso conlleva a que trabajemos mejor, eso conlleva a que nuestra mente también esté como más sana, limpia, liberada, liberada no solamente de toxina, sino que liberada también de esos pensamientos negativos, pesimistas, considero que la actividad física te contribuye hartito a tu diario vivir”. Soledad45*

*“Sí. Porque ya te lo he dicho, más anteriormente, porque te libera de muchas cosas”. Jenny51*

*“Por supuesto, porque te permite un mejor estado de ánimo, más elasticidad para el cuerpo, y sentirte bien, sentirte mejor contigo mismo”. Marcelo53*

Similar a la idea anterior, también se aporta la valoración que vincula la actividad física con su función compensatoria, o sea, se atribuye a ella la valoración de compensación o de equilibrio frente a las imposiciones, restricciones o limitaciones que impone la realidad a los individuos.

*“Por supuesto que sí porque eso mantiene un poco más libre de todas las tensiones, de todos los problemas que hay, de mil cosas que se generan durante el día”. Nortino41*

Las valoraciones generales anteriores son las que tienen más fuerza en los discursos, no obstante, las ideas asociadas a aspectos higiénicos y de salud

también se establecen como una idea fuerza que marca el discurso de los/as entrevistados/as.

*“Sí. Por salud, como te dije, por salud mental y física. Es importante que uno esté bien, se sienta bien, no solamente dietas y eso, las dietas te ayudan un poco a estar bien físicamente, pero mentalmente no, en cambio el deporte o la actividad física te ayuda a estar bien mental y físicamente, y sin hacerte daño”. Sandra31*

*“...pienso que es vital, pienso que le damos cero importancia, pero pienso que es vital, por lo que te decía porque mentalmente seríamos mejores y físicamente tendríamos menos achaques, menos enfermedades, mucho menos cosas que las que tenemos...”. Lubof52*

*“Creo en lo personal que si yo tuviese una actividad física frecuente como parte de mis hábitos, al menos una parte de mis problemas de salud o de rendimiento físico, estarían más acordes con la lucidez mental que siento tener. Siento que ahí tengo un desbalance.”. Pablo56*

Un aspecto que se agregó en las respuestas sobre valoración general de la actividad física y que contribuye a responder, en parte, al hecho de por qué estas personas siendo sedentarias no realizan ejercicios o deportes, dice relación con el contexto sociocultural y estructural.

En esta materia, se señala que la adquisición y consolidación de hábitos de actividad física en las personas dependería, fundamentalmente, de la implementación y estructuración de una cultura ad hoc que opere como un mandato internalizado y facilitado por las instituciones, en todos sus ámbitos.

Dicho de otra forma, para estas personas no basta con tener una valoración positiva de la actividad física ni de la voluntad individual para practicarla, además tendría que existir un contexto institucional que impulse, propicie y consolide la

costumbre de realizar actividad física asumida como un factor natural en la cotidianidad de los individuos.

*“Debería ser desde niños, nosotros, no solamente, con lo que la escuela, que nos ponen educación física. Debería ser en la vida, en el trabajo, en todo, o sea deberíamos permitirnos tener un tiempo, no solamente como tenemos un tiempo, no sé poh, para comer, para estar con la familia o para sentarnos a ver televisión, también tener tiempo para hacer actividad física, y ojalá en familia que sería lo ideal”. Daniela43*

*“Considero que la AF [es importante, pero] hecha desde que uno es niño, adolescente, y después de una edad hasta los 25 años en forma constante. Por ejemplo, en los colegios, antiguamente, tú tenías futbol porque había canchas de futbol en los colegios, en donde estudié yo, había, incluso, cancha de atletismo, y a nosotros nos imponían que era dos veces a la semana, que teníamos un día de futbol y otro día de atletismo, si una persona tiene ese tipo de cultura desde chico, ya que es una cuestión para mantenerse bien, no es una cuestión para aumentar músculos como hace toda la gente, yo creo que sí es importante”. Kako53*

*“Por supuesto, por eso te decía que me gustaría hacer alguna actividad física. Sería ideal que uno tuviera un ordenamiento, una disciplina que permitiera dejar un espacio para eso. Qué fuera una cuestión obligada, como comer, pero es una cosa de cultura que uno no hace esas cosas porque no tiene disciplina para eso. Eso debiera partir por el sistema educacional hacia adelante, hasta en los lugares de trabajo debiera ser una obligación tener un espacio de ejercicios. Eso sería lo ideal. Uno sabe que eso es bueno, pero no lo hace porque no tiene internalizado esos hábitos. No existe una cultura que te empuje a tener esos hábitos. Es como el estudio, si la gente no estuviera obligada a estudiar, nadie estudiaría”. Rafa68*

## 5. Actividad física, salud y calidad de vida

En este acápite se describen las relaciones que las personas hacen entre la actividad física, su salud y su calidad de vida, y si estas relaciones están vinculadas o no a sus vivencias particulares o si sólo son nociones internalizadas, aprehendidas y repetidas, pero que no tienen o tienen muy poca correspondencia con su experiencia específica.

Para entrar en materia, hay que señalar que este módulo de preguntas consideró la indagación sobre el estado de salud actual de estas personas, sobre controles médicos, sobre la relación que se establece entre actividad física y salud y la relación que se establece entre actividad física, salud y calidad de vida.

### 5.1. Estado de salud actual

En general, se señala la existencia de patologías diversas como tensión nerviosa y muscular, diabetes, problemas a la columna, depresión, problemas cardiacos, patologías digestivas y problemas respiratorios.

Lo relevante en este punto es que sólo algunos discursos asocian estos problemas a sus hábitos sedentarios, argumentando que tales problemas tienen directa o indirecta relación con estos hábitos.

*“Sí. Tengo una alergia nerviosa y, la causa es eso, tensión nerviosa. Yo creo que fue, justamente, por eso, por dejar de hacer ejercicios”. Daniela43*

*“Sí, he tenido, yo creo que es por lo que vimos porque he dejado de jugar.”. Jenny51*

*“Sí. En este momento, tengo un problema a la columna, tengo la columna desviada, tengo unas vértebras que están gastadas, y eso hace que me cueste para caminar, incluso para hacer alguna actividad física, en este momento tengo que hacer una gimnasia especial”. Marcelo53*

*“Yo, bien, aparte de estos nueve kilos, que siempre me he mantenido en ellos, no he tenido ningún otro problema. Tengo diabetes. Los problemas crónicos que tengo yo, tienen que ver más con la mala calidad de los alimentos, de haber tomado mucho trago, ese tipo de cosas, la diabetes se me provocó por un problema estomacal, pero yo la sé mantener, controlar”. Kako53*

*“Sí. No de la parte cardiaca, pero sí del sistema digestivo. Bueno, son problemas básicamente de colon. Tengo colon irritable. (...) Lo que sí me han dicho es que quizás mis hábitos de vida no son los más adecuados y que el colon se resiente por eso”. Pablo56*

*“Bueno, tuve un problema al hombro por mi trabajo y eso se dio porque no estaba acostumbrado a realizar esos movimientos, entonces esa parte como que estaba atrofiada”. Rafa68*

Mayoritariamente, los discursos no establecen una asociación entre la existencia de patologías o disfunciones orgánicas y fisiológicas, con los hábitos sedentarios de quienes responden. Varios de estos casos, incluso, señalan no tener ningún problema de salud conocido por ellos, aun existiendo evidencia visual de sobrepeso o de disfunciones físicas.

*“No que yo sepa porque soy muy joven. No, no me he chequeado en lo absoluto, tengo que hacer un chequeo completo urgente”. Vanessa31*

*“No, no, mayor problema, no, puntualmente me gustaría hacer más, pero por lo turnos que tengo, es complicado, pero sí me gustaría, pero por ahora problemas no he tenido”. Nortino41*

*“Ninguno, ninguno”. Claudio44*

*“Sí. Tengo asma. Eh, si, lo que pasa es que a mí me gustan los gatitos, justamente, hace como un mes, más o menos, que llegó un gatito a la casa, que recogimos, y yo sé que el*

*asma aparece cada cierto tiempo, cuando me resfrío, cuando es un clima muy frío o cuando también estoy en periodo de tensión, creo que este asma aparece". Soledad45*

*"Mira, yo como normalmente me mando con la mente, me tengo prohibido enfermarme, no creo mucho en los doctores y soy reacio a tomar medicamentos, entonces, yo creo que esa es una fortaleza que tengo, pero mía, sólo mía, yo no creo que tenga la verdad ahí, ¿me entiendes?... (...) yo creo que si la gente viviera más pensando en hacer ejercicio físico, comer bien, y mentalmente ser mejor, disminuiríamos, y te lo aseguro, en un 50% la farmacia, en un 50% los doctores, yo lo digo por mí y trato de inculcárselo a mis hijos, trato de inculcárselo a mi hija que es chica, a veces lo logro, a veces no". Lubof52*

En este aspecto, se puede consignar que, si bien la mayoría de las personas entrevistadas teóricamente han establecido una vinculación importante entre actividad física y salud, en la práctica personal tal vinculación es relativizada, es decir, el discurso tiende a justificar las prácticas sedentarias separándolas de los particulares problemas de salud.

Este punto es relevante, pues asumir los malos hábitos que perjudican la salud, el rendimiento y la calidad de vida de las personas, constituye un paso necesario para cambiar esos hábitos. Lo contrario a eso representa un bloqueo a cualquier intento de transformación cultural en ese sentido.

## **5.2. Actividad física y mejoramiento de la salud**

Lo anterior se confirma cuando se les pregunta específicamente acerca de la relación que ellos/as establecerían entre la realización de actividad física frecuente y el mantenimiento de un buen estado de salud.

En este punto, nuevamente ellos/as hacen una asociación positiva directa en el sentido de que la actividad física propicia un estado mental y físico saludable, ayuda a prevenir las enfermedades y contribuye a la rehabilitación de las personas

en aquellos casos donde ya se han producido disfunciones orgánicas y patologías diversas.

*“Sí porque, por ejemplo, al hacer deporte, tú trabajas tu cuerpo de todas las maneras, aunque uno no lo crea, tu respiración, todo, tú vas eliminando todo lo malo de tu cuerpo. Y sin hacerlo, no”. Sandra31*

*“Sí, creo que sí. Porque en todos lados se ha dicho que el deporte o hacer algo físico, te mantiene saludable, te mantiene bien, te mantiene activo”. Vanessa31*

*“Yo creo que sí, pero con lo que hago es suficiente, y creo que estoy bien”. Claudio44*

*“No lo podría asegurar, pero creo que igual mejoraría un poco. Pero insisto que esa actividad física debería darse en el contexto de un tratamiento integral de salud. Me da un poco de susto llegar y tirarme a hacer cualquier tipo de ejercicios sin saber si se adecúan o no a mi condición patológica”. Pablo56*

*“Sí, de todas maneras. Como te explicaba, es positivo en todos los aspectos, mental, físico, en todo”. Rafa68*

### **5.3. Actividad física y mejoramiento de la calidad de vida**

Para todos, al menos teóricamente, existe consenso en que la actividad física, la salud y la calidad de vida son aspectos encadenados. Específicamente, se plantea que la actividad física voluntaria y frecuente aporta beneficios significativos a la salud de las personas, contribuye a mejorar los hábitos alimenticios, y que esto conlleva una mejor calidad de vida.

*“Una buena calidad de vida, obvio, si te ayuda a estar sana, y por lo mismo que estás haciendo deporte te sientes bien, comes bien, no chararreas tanto con las pichanguitas, los completos. Por mismo que vas haciendo deporte, te vas dando cuenta que empiezas a comer sano, sin querer. Mientras estés haciendo deporte o actividad física”. Sandra31*

*“Yo creo que sí, yo creo que en tu organismo, en tu todo va todo de la mano, tanto tu cabeza, tu corazón, todo va de la mano, entonces tienes que estar más o menos parejo en toda gama, equilibrio, tiene que ser como parejo en todo”. Vanessa31*

*“¿Alguna relación?, claro que si porque si tú, haces deporte o cualquier otra cosa que tú estés siempre en movimiento, vas a estar bien de salud, y la calidad de vida también va estar bien porque no te vas a enfermar, la depresión, chao, siempre vas a estar alegre, y eso”. Jenny51*

*“Nuevamente te reitero que al tener una actividad física, eso te permite una mayor elasticidad del cuerpo, sentirte mejor y eso te da una forma de vida más mejor”. Marcelo53*

*“Sí, porque si uno desarrolla una actividad física, eso es parte de un conjunto, te ayuda a vivir mejor, a movilizarte mejor”. Mary59*

Pero también hay discursos que establecen un matiz más integrador en este sentido, al incorporar a la noción de calidad de vida otros factores, dándole un contenido más holístico que contiene elementos como la salud física y mental, el aspecto o imagen personal, la vida sana, la voluntad, capacidad y disciplina de las personas para organizar sus vidas en forma adecuada a sus necesidades, y la consideración del entorno sociocultural, entre otros aspectos.

*“Claro, empezando, mentalmente, como lo decía recién, el hecho de hacer un deporte te despeja y te libera, de, no solamente como lo dije, de las toxinas, sino que también te libera de toda esa energía, carga del trabajo, de los problemas. Y a través del ejercicio que uno hace te ayuda. (...) Entonces, si uno fuera más consecuente, obviamente que la calidad de vida también sería óptima, y estoy hablando de la parte más emocional, espiritual, no de cómo algunas personas asocian la calidad de vida con bienes materiales”. Soledad45*

*“Ahí sí, yo creo que es como una cuestión holística, está todo dado, que sería una buena alimentación, eso ayuda a mantener la salud, y por lo tanto, la salud ayuda a mantener una buena calidad de vida, y te ayuda también hacer AF”. Kako53*

*“Eso es evidente, aunque como te señalé antes, creo que no es el único factor que incide. La actividad física ayuda bastante a estar en mejor condición física y mental, ayuda a tener una imagen mejorada de sí mismo y a sentirse en forma, pero si no va acompañada de otros hábitos saludables, no sirve de mucho. (...) Con lo que ya te dije: vida sana, alimentación sana, evitar el estrés, etc. Además, uno podría considerar la existencia de un entorno facilitador de esos aspectos”. Pablo56*

El discurso expresado en este acápite evidencia, al menos, dos enfoques: aquél que enuncia que los indicadores de calidad de vida serían aquellos que propician o afectan las funciones físicas comprometidas en la ausencia de enfermedad o disfunción, y la esperanza de vida, donde la fuerza de la definición enfatiza más bien un discurso cultural hegemónico, y aquél que define la calidad de vida de un modo más integrador, donde el énfasis de la definición lo pone el sujeto al expresar lo que a él, en particular, lo hace sentir bien y satisfecho consigo mismo y con su entorno.

## **6. Facilitadores y dificultades para practicar actividad física en Chile**

El objeto de este acápite es describir los facilitadores y dificultades que aparecen en los discursos como factores que inciden directamente en las posibilidades de las personas para realizar actividades físicas frecuentes como factor importante de sus rutinas cotidianas.

Aun cuando se preguntó separadamente sobre ambos aspectos, la tendencia discursiva siempre estuvo centrada en las dificultades que se percibían, tanto en lo personal como en lo estructural e institucional, más que en los facilitadores.

Además, se puede establecer que el discurso se orienta preferencialmente a responsabilizar al entorno estructural e institucional más que a los aspectos personales involucrados en la percepción de facilidades o dificultades para realizar actividades físicas, no obstante haber reconocido en otros ítems de la entrevista la existencia de 'poca voluntad' o 'flojera' para asumir estas actividades en forma voluntaria y frecuente.

### **6.1. Facilitadores**

En estos discursos se reconoce la existencia de un entorno institucional o territorial preocupado, al menos teóricamente, de proveer a los ciudadanos de espacios adecuados para desarrollar actividades físicas. En este sentido se mencionan ciertas políticas o campañas estatales implementadas a través de las municipalidades, o la generación de espacios específicos que contribuyen a esas prácticas. Sin embargo, se argumenta que tales campañas quedan sólo en iniciativas algo trucas en el tiempo, con muy baja convocatoria a una ciudadanía algo reacia y no habituada a practicar la actividad física con convicciones asentadas en una cultura específica en esa materia.

*“A ver, las únicas facilidades que hay son esas cuestiones que pusieron en las plazas, para hacer deporte, para la tercera edad, más allá no hay poh, para lo otro tienes que pagar y tienes que ir al gimnasio, y de repente las cosas que hacen en los colegios, de zumba, que son gratis, cosas así, de aeróbica, esas cosas de las municipalidades”.* Vanessa31

*“Es difícil la pregunta porque no creo que haya un facilitadores, en este sentido del entorno. Podría ser que yo tengo cierto espacio, tengo plazas y calles amplias para poder caminar y nadie me va a molestar, eso es un facilitador”.* Kako53

## **6.2. Dificultades**

En este ámbito, los discursos tematizan bastante en dos áreas de dificultades: la primera relacionada con el contexto laboral que impediría en gran parte sostener hábitos de actividad física que promuevan la salud, el autocuidado y en general, el control de aquellos factores que inciden negativamente en la calidad de vida de las personas.

Específicamente, la transversalidad de este discurso apunta a destacar la falta de tiempo como el principal impedimento para que las personas puedan programar adecuadamente tales rutinas. En esta misma dirección, se plantea que, no obstante reconocer la carencia de hábitos y los múltiples beneficios que aporta la actividad física, existen deberes cotidianos que requieren tiempos y espacios precisos, que restringen la voluntad y que, en definitiva, no dejan incorporar este aspecto a la cotidianidad de las personas.

*“Ahora, el tiempo, yo creo. El tiempo, por ejemplo, yo llego de mi trabajo, tareas de escuela, las necesidades del otro día, como no estoy en todo el día, y de ahí irme a un lugar muy lejos, en cambio, antes, yo la tenía aquí mismo, yo podía hacer cuando quería, me llevaba a mi hijo, lo sentaba a un ladito, yo jugaba a la pelota, me iba a la sede hacía la gimnasia, en cambio, más lejos no puedo por tiempo”.* Sandra31

*“Bueno, la parte de mucho estrés laboral, a veces afecta, los horarios, que a veces te dan una hora de almuerzo, entonces no puedes hacer nada a la hora de almuerzo, con suerte puedes almorzar, y a veces en la noche, mira, yo estudiaba y trabajaba, entonces me impedía hacer mucha actividad física en la noche, haber ido a un gimnasio, no lo podía hacer. Yo sé que es una justificación barata, pero no lo podía hacer, estaba demasiado cansado, entonces eso, me impedía hacer una actividad física, pero por lo menos, sé que no estoy tan sedentario, sé que estoy tratando de hacerlo lo mejor posible”. Nortino41*

*“En realidad, no visualizo facilitadores (...), más que nada podría señalarte dificultades porque, como te decía, la dinámica de las grandes ciudades como Santiago, o de Antofagasta, donde hice mis primeros estudios, está orientada a que las personas cumplan con ciertos deberes como estudiar o trabajar, para después sólo llegar cansado a la casa a puro dormir o ver televisión. Pablo56*

*“El trabajo, el tiempo que se ocupa entre el trabajo y la casa no deja tiempo para la actividad física”. Mary59*

*“No ha habido facilidades, porque uno trabaja y eso ocupa mucho tiempo. (...) porque la gente vive corriendo para todos lados por lo laboral, para mejorar sus ingresos y no le queda tiempo para otras cosas que sabe que son benéficas para ellos. (...) La gente no tiene tiempo ni para compartir con su familia, mucho menos tiene tiempo para hacer ejercicios. Entonces, el problema que uno tiene es un problema que viven todos. (...) Y hay que tomar en cuenta que el trabajo le ocupa la mayor parte del tiempo de las personas, incluso hay gente que trabaja más de 8 horas y cuando sale de la pega no hace ejercicios porque ya sale cansada del trabajo. Entonces, si hicieran ejercicios después del trabajo quedarían muertos. Y todo eso ocurre por la necesidad económica. La gente trabaja más de la cuenta para tener un mejor ingreso y poder satisfacer necesidades básicas solamente”. Rafa68*

La segunda área de dificultades tiene que ver con una tendencia crítica respecto a la institucionalidad involucrada en materia de salud, salud laboral y actividad física y recreación. En tal sentido, se plantea que las políticas, supuestamente propiciadoras de la actividad física y la vida sana de las personas, no están a la

altura de las necesidades ciudadanas y que, por lo tanto, no son iniciativas que aborden el problema del sedentarismo en toda su magnitud y complejidad.

*“Es que poco apoyo de la Municipalidad, yo creo. Andan preocupados de otras cosas, supuestamente, para ayudar a la comunidad y no es tan así”. Sandra31*

*“Se implementan campañas, se implementa todo eso, pero son cuestiones paliativas, no son de las que se vayan dando con el tiempo, si yo me inscribo en un programa de la Municipalidad, de cualquier tipo de AF, lo dan por temporada, dura un mes o dura dos meses y después de los dos meses no hay nada que te pueda permitir seguir al mismo ritmo. (...) Aquí voy a entrar a un tema, que me ha llamado mucho la atención, de la famosa campaña ‘Elige vivir sano’, y lo único que se produjo fue una marca, y que hasta este momento esa marquita no ha hecho ninguna cosa por las personas, no hacen charlas como deberían hacerlas. La gente no conoce que hace esa campaña, de cuáles son sus fines reales.”. Kako53*

*“A pesar de que son muy necesarios los ejercicios, están relegados a algo sin importancia, a una mera entretención para los que practican deportes, lo hacen porque les gusta o por competir, pero no porque consideren que es algo saludable. Por lo tanto no hay espacios, no hay facilidades, no hay hábitos, el Estado no está preocupado de esas cosas porque no es considerada una cosa importante. (...) Entonces, yo diría que hoy menos que nunca se dan los espacios para hacer ejercicios. (...) Por otra parte, la sociedad no está preparada para asumir esos aspectos, no existen los espacios para integrarlos como te decía antes. Por ejemplo, que en el trabajo se dieran esos espacios facilitaría más la cosa, todos estaríamos haciendo ejercicios, pero eso no se da.”. Rafa68*

Asimismo, se recalca que no existen estrategias o mecanismos adecuados que de algún modo tiendan a establecer en primera instancia una cierta ‘obligación’ o incentivos para que las personas asuman hábitos, una cultura del deporte y de la actividad física en general como uno de los principales soportes del autocuidado personal.

*“...nunca me he sentido incentivado y motivado por el entorno espacial e institucional para realizar algún deporte o actividad física específica. Es cierto que uno podría tener la iniciativa de realizar estas actividades por cuenta propia en los ratos libres, pero siento que eso no es suficiente para sanear la vida de los ciudadanos”. Pablo56*

Por último, se puede mencionar una tercera área de problemas en los que se destacan problemas económicos, problemas de voluntad personal e indisciplina y, falta de implementos. En este punto hay que aclarar que la tematización es bastante menor que en las áreas anteriores.

*“Hay gente que no tiene plata, esa es una dificultad para ir al gimnasio. (...) No sé si es dificultad, pero es la flojera de no pararte e ir a un gimnasio, moverte”. Vanessa31*

*“Yo creo que ser indisciplinada, no tener una disciplina, ser muy desordenada, no crear el hábito me ha impedido hacerlo”. Soledad45*

*“Principalmente, no tener elementos para realizar esa actividad, tienen que tener colchonetas, pesas, mancuernas, de acuerdo a la actividad que quiera realizar”. Marcelo53*

*“Vuelvo a decir lo mismo, los hábitos y la responsabilidad que uno tiene de sustentarse, o sea, lo que tiene que ver con la parte económica”. Rafa68*

Como ya se indicó al comienzo de este acápite, en los discursos se esboza una crítica soterrada a lo institucional, particularmente, a las políticas combinadas del Estado referidas a la institucionalidad laboral en lo que concierne a tiempo laboral versus tiempo libre, autocuidado y seguridad, y también a aquellas directamente vinculadas con la actividad física, la salud y la calidad de vida de las personas, es decir, indirectamente se cuestionan al menos dos de las funciones que Chile Deportes tiene de acuerdo a la Nueva Ley del Deporte promulgada el año 2001: Difundir los valores, ideales y conocimientos relativos a la actividad física y al deporte, incentivando su práctica permanente y sistemática en todos los sectores

de la población y; fomentar la construcción de recintos e instalaciones deportivos, su modernización y desarrollo.

### **6.3. Propositiones y demandas**

*“Bueno, he visto que se ha acrecentado el tema de los gimnasios municipales ahí en las plazas, pero creo que faltarían más instructores, gente que esté ahí ayudando a la gente, porque la gente no sabe qué hacer, se suben a las máquinas y no saben qué hacer, aparte de una pista especial para que la gente camine”. Nortino41*

*“Ojalá que el Estado fuera capaz y darle la importancia lo que tiene que ver con la actividad física. Realzar en cada ciudad, no así como tenemos derechos y deberes de votar y todas esas cosas que tienen que ver con lo ciudadano, sino que inculcar, en cada uno de nosotros, desde niños en adelante, y también a la gente adulta, a la gente de la tercera edad”. Daniela43*

*“¿Qué propondría?, expresión libre, donde la gente pueda hacer cosas, se pueda divertir, pueda hacer una actividad física sin necesidad de pagar, hay mucha gente que no lo hace porque no tiene las lucas, y nada, solamente eso”. Claudio44*

*“...aunque se dice que es una preocupación o política pública, creo que debería inculcarse más. Si lo hay, para mí, sigue siendo escasa, o sea hacer una campaña más constante de la gente, en general. Chile es un país de problemas de cultura porque, además, el mismo trabajo te hace comer comida rápida. Entonces, quizás, con quitar unas horas de la jornada laboral, obviamente, no creo que eso se haga. Y fijar una hora para que el empleado, el oficinista, el trabajador se dedique diariamente a tener una actividad física, que pueda acudir a piscinas y que los costos sean más baratos, a gimnasios si no puede ir a un lugar como existe en la costa, estos equipos que ponen para hacer ejercicios. Yo creo que abaratar los costos, impulsarlos más por las poblaciones, a través de la Municipalidad, a través del personal de salud, es una campaña que está a medias, o sea se habla de que el deporte te da salud, que es bueno, pero las campañas te duran un tiempo, de los doce meses, duran tres meses y a veces menos, y ahí se termina, o sea son campañas negociables, dicen, ya, te damos tanto dinero para que en tres meses se hable de que hay que correr, tres meses de que hay que nadar en*

*bicicleta, creo que es una tarea titánica diaria, de una política pública desde las autoridades”. Soledad45*

*“¿A quién, a la sociedad, a los que están?, pucha, tengo un pliego de peticiones grande, que hayan por ejemplo, más piscinas municipales, más donde la gente pueda hacer más cosas, más actividades, más, no sé, más canchas, más complejos deportivos y que no se cobre, porque, el hecho de que cobre es una traba ya, porque mi tendencia hace que eso no sea grato, o sea, deberíamos tener cosas gratis, ya a esta altura de la vida, en este siglo, la sociedad debería ser para el cuerpo y el espíritu de todas las personas, o sea, no estoy hablando del derecho a estudiar, derecho de vivienda digan, no, estoy hablando de cada persona de fortalecerse físicamente, mentalmente, pero creo que estamos en una sociedad en donde nos bombardea al revés porque nos hacen ser, cada vez, más malos físicamente, más malos mentalmente, pagamos hartos, parece que ese es el libre mercado, pero yo aconsejaría que hubiera más de lo otro. No tantas farmacias, más canchas, no tantos doctores, más, no sé, más profesores, me encanta cuando los abuelitos se organizan, agarran una micro y van a la playa y caminan, eso, de eso deberían haber miles”. Lubof52*

*“Yo creo que sería de cómo los centros de salud se hacen cargo, teniendo un buen lugar para que estas personas puedan, se acostumbren y sepan que ejercicios hacer, van a saber el atochamiento que están siempre los centros de salud, de que la gente se enferma o tiene algún problema y va a los consultorios”. Kako53*

*“Bueno, creo que es un gran avance lo que se ha hecho en este último tiempo, en cuanto a las máquinas que han instalado en las plazas, pero siento que falta más, en el sentido, de hacer participar más a la gente, principalmente, a los jóvenes, pero pienso que está bien encaminado. Lo que si me gustaría que a los jóvenes les hicieran más actividad física en los colegios, que antes siempre se hacían competencias de fútbol, basquetbol, y eso se ha ido perdiendo con el tiempo”. Marcelo53*

*“Me parece que la actividad física debiera instalarse como una de las estrategias relevantes en las políticas públicas: en las instituciones educativas no sólo como un ramo de educación física; en las fuentes laborales públicas y privadas como parte de las rutinas laborales; pero por sobre todo en las instituciones de salud como parte integral de las*

*políticas sanitarias. Esos criterios debieran instalarse también en la organización y regulación de las ciudades. Creo que en esta materia se hace necesario crear políticas más permanentes y estables y una institucionalidad específica que dé cuenta de esas políticas en el tiempo. En general, me parece que las políticas estatales actuales acerca del deporte o la actividad física en general, son tibios programitas que sólo sirven para aparentar que se están haciendo las cosas en forma más o menos adecuada o para justificar los pobres presupuestos destinados a esa área. Sólo eso". Pablo56*

*"De que las autoridades, los alcaldes, principalmente, se preocuparan más de sus comunas, independiente de dónde sean, y darle más facilidades a la gente en ese sentido". Mary59*

*"Es que es un problema social, es un problema político. O sea, las propuestas debieran ser políticas en ese aspecto. La gente podrá saber teóricamente lo que es bueno para ella, podrá tener el deseo de hacer ejercicio físico como hábito de vida, pero si los que dirigen la sociedad no establecen un cambio total en ese sentido no pasará nada y la gente seguirá diciendo una cosa y haciendo otra, o sea, haciendo lo que se le impone, o sea, trabajando para pagar cuentas, para pagar deudas, para las cosas básicas, etc., pero no para su propio beneficio vital". Rafa68*

## V. CONCLUSIONES

En la pregunta de investigación se instaló una búsqueda encaminada a conocer la importancia que le dan las personas de hábitos sedentarios a la actividad física como factor que incide en su salud y su calidad de vida. Además se propuso indagar acerca de los factores facilitadores y las dificultades que estas personas perciben para desarrollar actividades físicas voluntarias y frecuentes como parte de las rutinas cotidianas. También se plantearon los objetivos pertinentes para explorar en el discurso de las personas a fin de conocer las significaciones, ideas, nociones y percepciones que ellas tienen respecto a la actividad física. Se invitó a participar como entrevistados/as a hombres y mujeres de distintas edades que dieron su testimonio y entregaron sus percepciones acerca la materia objeto de este estudio. Se instaló en las conversaciones un enfoque que diera cuenta del sentido de lo vivencial que estas personas podían aportar. Se buscó más que todo explorar en las vivencias de personas con características específicas en el contexto de comunidades representativas, socioculturalmente, de muchas otras que existen en nuestro país. Finalmente, se sistematizó y analizó la información obtenida resaltando, principalmente, los dichos, el discurso de los/as entrevistados/as, del cual ha sido posible extraer algunas reflexiones y conclusiones que se exponen en este capítulo.

Estas conclusiones seguirán el mismo orden desarrollado en la presentación de resultados y aspiran a redondear lo expuesto en dicho capítulo, considerando los elementos más relevantes de estos discursos expresados en cada uno de los tópicos que allí se tratan, a saber: Caracterización de los/as entrevistados/as; Hábitos de actividad física y hábitos alimenticios; Significados, ideas o conceptos asociados a la actividad física; Ámbitos de valoración de la actividad física; Actividad física, salud y calidad de vida y; Facilitadores y dificultades para practicar actividad física en Chile.

1. En primer lugar, hay que decir que este grupo de hombres y mujeres corresponden a personas autocalificadas como sedentarias, todos/as mayores de 29 años, la mayoría de ellos/as con actividades laborales remuneradas y de nivel socioeconómico medio bajo y bajo.

2. Respecto a los hábitos de actividad física, se puede resumir que son personas que en la actualidad desarrollan muy poca actividad física, es decir, realizan actividades físicas de bajo a medio gasto energético, pero insuficiente, de acuerdo a los parámetros que entrega la OMS en esta materia y que establece que “son personas sedentarias aquellas que realizan menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. Además, la poca actividad física que algunos/as de ellos/as practica es de poca frecuencia o de frecuencia indeterminada, insuficiente para satisfacer las necesidades fisiológicas humanas en este aspecto.

3. En cuanto a los hábitos alimenticios, se puede señalar que la mayoría son personas con un consumo alimenticio diario irregular y de alta concentración calórica, situación que se evidencia en dietas desbalanceadas y mal distribuidas dentro del día, muchas veces reemplazadas por comida chatarra. Es decir, son individuos que desde el punto de vista alimenticio conforman un ‘grupo de riesgo’ para adolecer variadas enfermedades y disfunciones, de acuerdo a lo que la OMS ha establecido como una dieta balanceada para tener mejores expectativas de vida.

4. Atendiendo a los significados, ideas o conceptos que estas personas asociaron con la actividad física, se puede establecer que la tendencia más o menos transversal en los discursos apunta a relacionarla, principalmente, con el movimiento corporal como expresión de estar vivo, pero más específicamente con la idea de salud, entendida esta última como pleno bienestar físico y mental, y por defecto, como ausencia de enfermedades o disfunciones que limiten el normal funcionamiento orgánico del cuerpo humano. En tal sentido, son significaciones

asociadas, básicamente, al cuerpo y su motricidad, aspectos que sólo enfatizan la dimensión biológica del ser humano, pero que en cierto modo ocultan o no se hacen cargo de factores cognitivos, comunicacionales, simbólicos o contextuales, o sea, toda la complejidad que podría contener este tipo de práctica. No obstante esta tendencia, también aparecieron en los discursos significaciones más personalizadas que relacionan la actividad física con aspectos como lucidez, vitalidad mental y autopercepción positiva.

5. Respecto a los siete ámbitos de valoración o funciones de la actividad física sobre los cuales se indagó como forma específica de sondeo acerca de otras significaciones asociadas a la actividad física, la tendencia principal de los discursos es establecer una transversalidad en cada uno de estos ámbitos, pero en el marco restringido a la dimensión biológica por sobre una dimensión más holística.

5.1. En este punto es necesario precisar que en el ámbito de valoración y conocimiento del medio ambiente se establecieron asociaciones indirectas de la actividad física con la salud en el sentido de que el contacto con el medio ambiente proporciona mejor oxigenación y distrae mentalmente a diferencia de la que se realiza en lugares cerrados, es decir, se hacen efectivas las funciones de salud, catártica y hedonista de este tipo de actividad. En este aspecto, no se consideran aspectos cognoscitivos, simbólicos o más personalizados respecto a esta relación, lo cual parece comprensible al ser éstas personas sedentarias cuya relación con el entorno podría ser sólo de utilización y no de interacción con éste.

5.2. En el ámbito de valoración y conocimiento de la persona se destaca un discurso que asocia la actividad física con la autoestima y autoimagen personal, pero considerando, principalmente los requerimientos de la cultura sobre los individuos en el sentido de estar presentable físicamente para otros según sean las necesidades socioculturales de cada ámbito donde se realice tal presentación.

Tampoco acá se hace alusión a factores más complejos o personalizados que pudieran ser afectados positivamente por la actividad física.

5.3. En el ámbito de valoración de la actividad física como factor que ayuda a desarrollar mejores capacidades físicas, se estableció un discurso concordante con el enfoque más reducido que se tiene sobre ésta, el cual establece que la práctica de algún deporte contribuye a mejorar los movimientos del cuerpo, a desarrollar un mejor nivel muscular y en suma a tener un buen estado físico acorde a las necesidades de rendimiento físico que se despliegan en la vida cotidiana.

5.4. En el ámbito de la actividad física como factor que ayuda a tener un buen aspecto personal, se repite la tendencia expresada en el punto 5.2., es decir, se enfatiza la idea de autoestima basada en la imagen personal o aspecto aceptable que se tenga frente a otros, pero además se consideran ideas como vitalidad y estado saludable.

5.5. En el ámbito de la actividad física como factor que facilita movimientos más armónicos, se da la tendencia discursiva de que esta actividad ayuda a que los movimientos del cuerpo se ejecuten en concordancia con las actividades cotidianas, pero esta armonía no apela a la estética del movimiento sino más bien a satisfacer las necesidades más rutinarias y básicas de movilidad de la mejor forma.

5.6. En el ámbito de la actividad física como factor que ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas, se establece un discurso matizado, pero transversal orientado por la idea de 'menta sana en cuerpo sano'. En este sentido, se recurre a la noción de liberación de tensiones musculares y de problemas o preocupaciones que forman parte del pensar cotidiano, pero además se asocia la actividad física con pensamientos positivos, sin cargas emocionales o afectivas negativas. En definitiva, existe una relación fuerte con la idea de que la actividad

física constituye un factor de recreación para evadir aspectos no deseados de la realidad, para la liberación de tensiones y para obtener placer por el solo hecho de desarrollar alguna actividad física.

5.7. En el ámbito de la actividad física como factor que permite liberar fácilmente las tensiones del día a día, se establece una tendencia que reitera el punto anterior, pero enfocado en una suerte de desintoxicación del cuerpo, es decir, se apela a la idea de relajación por la vía de la fatiga muscular.

5.8. En general, todas son valoraciones positivas en los discursos, pero ancladas, fundamentalmente, en las funciones anatómica - funcional, de salud y catártica - hedonista, de la actividad física. Probablemente, el hecho que incide en toda esa gama de valoraciones positivas sea, precisamente, la importancia que el fenómeno tiene a nivel sociocultural, lo cual se puede evidenciar en los antecedentes históricos y teóricos que aportan las distintas disciplinas vinculadas a él, que apuntan a establecer de un modo bastante fundamentado los grandes beneficios que aporta en ámbitos importantes de la vida de las personas, a saber: en la salud e higiene; en lo recreativo; en lo educativo; en lo competitivo; y en general, en todo aquello que constituye lo que podríamos definir como calidad de vida.

6. Respecto a relación entre actividad física, salud y calidad de vida se puede concluir que para la mayoría de los/as entrevistados estos conceptos representan una cadena inseparable, pues cada concepto, partiendo por la actividad física, contribuye positivamente al siguiente por lo cual, los tres pasan a ser factores de superación del ser humano. Sin embargo, se pueden establecer al menos dos matices en los discursos: la valoración que resalta básicamente el bienestar biológico de las personas y que destaca la idea de bienestar como ausencia de enfermedad o disfunciones, y la valoración que comprende esta relación en un sentido holístico, es decir, aquella que considera toda la compleja gama de aspectos que constituyen la calidad de vida. Este último enfoque, no sólo contiene

los efectos positivos evidentes de la actividad física sobre la calidad de vida de las personas, sino que también agrega elementos de autoestima, afectivos, emocionales, cognitivos y contextuales, que a su vez condicionan al conjunto en una perspectiva más crítica de vida.

7. Finalmente, en cuanto a los facilitadores y dificultades para practicar actividades físicas en Chile, hay concordancia en los discursos de que los posibles elementos facilitadores existentes son insuficientes, aun estando relativamente bien orientados. Por otra parte, se destacan dos áreas que impiden, o al menos no propician adecuadamente, la realización de actividades físicas voluntarias, sistemáticas y frecuentes: la institucionalidad laboral que limita en gran medida el tiempo libre disponible por las personas para realizar actividades de recreación, deportivas y de autocuidado, y la institucionalidad encargada de fomentar y facilitar una vida sana en las personas.

7.1. En tal sentido, se proponen básicamente, transformaciones en dicha institucionalidad que tengan como foco principal el mejoramiento de la calidad de vida de las personas a través de políticas coherentes y coordinadas entre las reparticiones estatales correspondientes. Eso implicaría políticas transversales de vida sana integradas entre los ministerios, e implementadas para todos los sectores sociales según su especificidad. Todo esto contribuiría a generar una cultura capaz de fomentar hábitos de vida sana en la población que no dependan de la voluntad o esfuerzo personal, y que aleje a los individuos de hábitos perniciosos como el sedentarismo.

## VI. BIBLIOGRAFÍA

### Textos:

ALIMEN, M.H. y STEVE, M.J. (1978): Prehistoria. Siglo XXI. Madrid.

ARNOLD, P. J. (1990): Educación Física, movimiento y currículum. Ediciones Morata. Madrid.

BARREAU, Jean (1991): Epistemología y Antropología del Deporte. (2<sup>da</sup>) Ed. Alianza del Deporte. Madrid-España.

BECERRO, M. (1989): Salud y deporte para todos. Eudema. Madrid.

CAGIGAL, J. M. (1975): El Deporte de la Sociedad Actual. Prensa española. Madrid.

DAVIS, JOSÉ., PEIRÓ, CARMEN. (1992): Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados. INDE Publicaciones. España.

DEVÍS, JOSÉ. (2000): Actividad Física, Deporte y Salud. España.

DÍAZ LUCEA, J. (1994). El currículum de Educación Física en la reforma educativa. Barcelona: INDE.

DIEM, C. (1966): Historia de los Deportes. Luis de Caralt. Barcelona.

DÓMENECH SEPÚLVEDA, L. (2001): Historia y Pensamiento de la Educación Física y el Deporte (pp. 44-305). Río Piedras, Publicaciones Gaviota. Puerto Rico.

GARCÍA FERRANDO, M. (1990): Aspectos Sociales del Deporte. Alianza Editorial. Madrid.

GEERTZ, C. (2003): La interpretación de las culturas. Gedisa. Barcelona.

GONZÁLEZ, A. Y RÍOS, M. (1999): Crecer con el deporte. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), Psicología de la Actividad Física y el Deporte., Tomo I (pp. 456-469). Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Goldfine, B. D. y Nahas, M. V. (1993). Murcia.

GROSSER, M.; Y COLS. (1991): El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas. Martínez Roca. Barcelona.

HACKENSMITH, C. W. (1966): History of Physical Education. Harper & Row, Publishers. New York.

HERNANDEZ, J. (1994): Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras de los juegos deportivos. INDE. Barcelona.

HERNANDEZ, J. y VELAZQUEZ, R. (1996): La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.

FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS DE LA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN. (2012) Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes, Instituto Nacional de Deportes (IND), Chile.

HUIZINGA, JOHAN (2000): *Homo Ludens*. Alianza Editorial. España.

KIRSCH, I. (1985): *Response Expectancy as a Determinant of Experience and Behavior*. American Psychologist, 40(11), 1189-1202.

LE BOULCH, J. (1972): La educación por el movimiento. Paidós. Buenos Aires.

LEVY, L.; ANDERSON, L. (1980): La tensión psicosocial. Población, ambiente y calidad de vida. El Manual Moderno. México.

MARROU, H.I. (1985): Historia de la educación en la antigüedad. Akal Universitaria. Madrid.

ORTÍ, A. (1986): El análisis de la realidad social: Métodos y técnicas de investigación. Cap. II "La apertura y enfoque cualitativo o estructural: La entrevista abierta semi-directiva y la discusión de grupo". Ed. Alianza, Madrid.

PARLEBAS, P. (1988): Elementos de sociología del deporte. Unisport. Málaga.

PEREA, R. (1992): Educación para la salud. En: Las materias transversales como criterio de calidad educativa. *III Jornadas sobre la LOGSE*. Granada: Proyecto Sur de Ediciones.

PETLENKO, V. P. Y DAVIDENKO, D. N. (1998): *Esbozos de valeología: Salud como valor humano*. Ciencias de la Educación del Báltico. San Petersburgo.

RODRÍGUEZ LÓPEZ, J. (1995): Deporte y Ciencia. Teoría de la actividad física. Inde. Barcelona.

ROUSSEAU, J.J. (1976): Emilio o La Educación. Bruguera. Barcelona.

SAMBOLIN ALSINA, L. F. (1979): Historia de la Educación Física y Deportes. Imprenta Universidad Interamericana. San Germán, Puerto Rico.

SELLTIZ, C. (1965): Método de investigación en las relaciones sociales. Ed. Rialp. Madrid.

SETIÉN, J. L. y LÓPEZ, A. (1996): Estilos de ocio de las mujeres vascas. En García y Martínez (coord.). *Odio y deporte en España. Ensayos sociológicos sobre el cambio*. Tirant lo Blanch. Valencia.

SEGURA, J.; CEBRIÁ, J.; CASAS, O.; CORBELLÁ, S.; CRUSAT, M.; ESCANILLA, A.; GRAU, G. Y SANROMÁ, M. (1999): Hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo I* (pp. 203-213). Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Murcia.

SIERRA BRAVO, R. (1975): Técnicas de investigación social. Ejercicios y problemas. Edit. Paraninfo, 4ª edición. Madrid., 462 pp.

SCHÜTZ, A. (1972): Fenomenología del mundo social. Ed. PAIDOS, Bs. Aires.

TAYLOR, S. J. y BOGDAN R. (1996): Introducción a los métodos cualitativos de investigación. PAIDOS, Barcelona.

VV.AA. (1983): Prehistoria y Arqueología de la Península Ibérica. M.E.C. y U.N.E.D. Madrid.

Weinberg, R. y Gould, D. (1996): Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Ariel Psicología. Barcelona.

### **Documentos:**

ANTÓ, J. M. Y MARTÍ, J. (1977): Algunas posibilidades de actuación sanitaria en la escuela. *Cuadernos de Pedagogía*, 31-32, 66-69.

CASIMIRO, A. J. (1999): Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12

años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). *Tesis Doctoral*. Universidad de Granada. Granada.

CASTILLO, I; BALAGUER, I. (2001): Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.

CHILEDEPORTES Y EL OBSERVATORIO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD ALBERTO HURTADO (2007): Encuesta Nacional de hábitos de actividad física y deporte en la población chilena igual o mayor a 18 años.

CONSEJO NACIONAL PARA LA PROMOCIÓN DE SALUD VIDA CHILE. (2000): Plan estratégico 2001-2006. Metas intersectoriales al 2006. Santiago, Chile: MINSAL.

CONSEJO VIDA CHILE, MINISTERIO DE SALUD. (2001): El desafío chileno para una vida activa. [Serie de 4 manuales educativos y material de apoyo]. Santiago, Chile: MINSAL.

CORBELLA, M. (1993): Educación para la salud en la escuela. Aspectos a evaluar desde la educación física. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 31, 55-61.

FOX, K.R. (2000): Promoting activity in young people: Key psychosocial considerations. En *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Salud* (pp. 89-103). Jerez: FETE-UGT.

GENERELO, E. (1996): Seguimiento del compromiso fisiológico en una clase de deporte educativo en las primeras edades de Educación Primaria. *Tesis Doctoral*. Universidad de Zaragoza.

JADUE, L., VEGA, J., ESCOMAR, MC., DELGADO, I. Garrido C, Lastra P, et al. (1999): Factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles: métodos y resultados de la encuesta CARMEN. Rev. Med. Chile.

MENDOZA, R. (1995): Situación actual y tendencias en los estilos de vida del alumnado. *Primeras Jornadas de la Red Europea de Escuelas Promotoras de la salud en España*. Granada.

MINISTERIO DE SALUD. (2001): Encuesta de Calidad de Vida y Salud. Chile 2000. Santiago, Chile: MINSAL.

MINISTERIO DE SALUD. (1999): Plan Nacional de Promoción de la Salud. Santiago, Chile: MINSAL.

MINISTERIO DE SALUD. (2001): Manual de apoyo a programas de promoción de la salud en alimentación, actividad física y tabaco. Santiago, Chile: MINSAL.

OMS. "Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud". 2004.

PASTOR, J. L. (1997a): Historia de la Educación Física en España: El ámbito profesional (1883-1961). *Tesis Doctoral*. Valladolid: Universidad de Valladolid.

RODRÍGUEZ MARTÍN, F. A. (1995): Prescripción del ejercicio para la salud II. Pérdida de peso y condición músculo esquelética. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 40, 83-92.

WAIGANT, A.; BROWN, J. (1999): An examination of specific health risk behaviors of students at the University of Missouri-Columbia. *Missouri Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 9, 31- 41.

## **Revistas:**

GUTIÉRREZ, M. (2000a): Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.

LAÍN ENTRALGO, P. (1970): *La Medicina Hipocrática*. Madrid: Revista de Occidente. Laporte, R. E. (1979). An objective measure of physical activity for epidemiologic research. *Am. J. Epidemiology.*, 109, 158-168.

SALINAS, J., VIO, F. (2003): Promoción de salud y actividad física en Chile: política prioritaria. *Revista Panamericana Salud Pública*. 14(4): 281-8.

SHEPHARD, R. J. (1990): Sport, physical fitness and the costs of public health. *Sport Science Review*, 13, 9-13 Shephard, R. J. (1990). Sport, physical fitness and the costs of public health. *Sport Science Review*, 13, 9-13.

## **Internet:**

MINISTERIO DE SALUD. DEIS. <http://www.deis.cl/>

ROMERO, C. (s/f). Evolución y desarrollo de las funciones atribuidas al movimiento como elementos formativo. En línea, disponible en:  
[http://www.ugr.es/~proexc/ejemplos/subproy4/PORTAFOLIOS/Debates%20y%20a  
portaciones/7.%20EF.%20cuerpo%20y%20movimiento/funciones%20EF.pdf](http://www.ugr.es/~proexc/ejemplos/subproy4/PORTAFOLIOS/Debates%20y%20aportaciones/7.%20EF.%20cuerpo%20y%20movimiento/funciones%20EF.pdf)

OMS. <http://www.who.int/countries/chl/es/>

## **ANEXOS**

## ANEXO 1: LISTA DE ENTREVISTADOS

<b>Nº</b>	<b>Nombre o pseudónimo</b>	<b>Edad</b>	<b>Actividad u ocupación</b>
1	Claudio	44	Trabajador independiente (Aluminio)
2	Daniela	43	Labores del hogar
3	Jenny	51	Operaria de aseo
4	Kako	53	Profesional (Asistente social)
5	Lubof	52	Trabajador independiente (Imprenta)
6	Marcelo	53	Trabajador independiente (Taxista)
7	Mary	59	Administrativa (Atención adulto mayor)
8	Nortino	41	Administrativo
9	Pablo	56	Profesional (Profesor)
10	Rafa	68	Trabajador independiente (Taller gráfico)
11	Sandra	31	Vendedora
12	Soledad	45	Profesional (Comunicadora social)
13	Vanessa	31	Operaria de Aseo

## ANEXO 2: PAUTA DE ENTREVISTA

*Buenos días/tardes: Esta es una entrevista orientada a conocer los hábitos de actividad física y alimentaria de personas sedentarias en Santiago. Además, nos interesa indagar en los significados y la importancia que tiene la actividad física para usted respecto a la salud y a la calidad de vida. Al respecto le haré una serie de preguntas, frente a las cuales Ud. podrá manifestar su aceptación o rechazo, ya sea, respondiendo o negándose a responder.*

Lo primero que deseo preguntarle es su:

Nombre o pseudónimo:

Edad:

Actividad u ocupación:

**Ahora pasaremos a las preguntas de contenido. La primera parte es sobre:**

### **1. Hábitos de vida respecto a la actividad física y a la alimentación**

1. Actualmente ¿desarrolla usted alguna AF? ¿Con qué frecuencia? Si es NO ¿Por qué? Si es POCA AF ¿Por qué?
2. A lo largo de su vida ¿ha realizado alguna AF frecuente? ¿Cuál/es? ¿Para qué?
3. ¿Desde cuándo dejó de hacer ejercicios? ¿Por qué?
4. Cuénteme qué actividades realiza normalmente durante el día.
5. Respecto a su alimentación ¿podría decirme cuáles son sus hábitos alimenticios en un día normal? (Preguntar por lo que consume al desayuno, al almuerzo, onces, cena y entre comidas) ¿Siempre ha sido así? ¿Por qué?
6. ¿Consume comida rápida, dulces, embelecocos, etc.? ¿Con qué frecuencia? ¿Por qué?
7. ¿Se fija en las calorías contenidas por los alimentos que consume al día? ¿Por qué?

8. ¿Lleva usted algún control entre los alimentos que consume y las calorías que gasta?
9. ¿Está satisfecho/a con sus hábitos de AF y de alimentación? ¿Por qué?
10. ¿Cómo evalúa usted la AF que realiza actualmente? ¿Cree que es suficiente, insuficiente? ¿Por qué?
11. ¿Estaría dispuesto/a a realizar alguna AF para mejorar su estado físico, su salud o su calidad de vida? ¿De qué dependería eso? ¿Qué se lo impide?

## **2. Significados e ideas asociados a la actividad física**

12. ¿Le agrada (gusta) la idea de realizar AF? ¿Por qué (SÍ o NO)?
13. ¿Qué significa para usted la AF? ¿Con qué ideas o conceptos la asocia?
14. ¿Con qué aspectos de su vida relaciona la AF?

## **3. Ámbitos de valoración de la actividad física**

15. ¿Cree usted que la AF al aire libre permite un mejor conocimiento y valoración del medio ambiente? ¿Por qué?
16. ¿Cree usted que la AF le permitiría conocer y valorar de mejor forma su persona? ¿Por qué?
17. ¿Cree usted que la AF le ayudaría a desarrollar mejores capacidades físicas? ¿Por qué?
18. ¿Cree usted que la AF permite a las personas tener un mejor aspecto? ¿Por qué?
19. ¿Cree usted que la AF facilita que los movimientos del cuerpo sean más armónicos? ¿Por qué?
20. ¿Considera usted que la AF ayuda a sentirse físicamente bien a las personas? ¿Por qué?
21. ¿Considera usted que la AF ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas? ¿Por qué?

22. ¿Cree usted que la AF permite liberar fácilmente las tensiones del día a día?  
¿Por qué?
23. A pesar de que Ud. no realiza una AF frecuente ¿considera que es importante la AF en la vida de las personas? ¿Por qué?

#### **4. Actividad física, salud y calidad de vida**

24. Últimamente ¿Ha tenido problemas de salud? ¿Cuáles? ¿Sabe las causas?
25. ¿Ha tenido que ir al médico? ¿Qué le diagnosticó? ¿Qué le recomendó?
26. ¿Cree usted que si hiciera una actividad física frecuente su salud estaría mejor? ¿Por qué?
27. ¿Considera usted que la AF ayuda a tener una mejor calidad de vida? ¿Por qué? ¿Qué faltaría para que fuera mejor?
28. ¿Con qué ideas o conceptos relaciona usted la calidad de vida de las personas? (Según usted ¿qué aspectos forman parte de la calidad de vida de las personas?)
29. ¿Cree usted que hay alguna relación entre la AF, la salud y la calidad de vida? ¿Por qué?

#### **5. Facilitadores y dificultades para practicar actividad física**

30. Aunque haya realizado poca AF ¿Qué aspectos le han facilitado a lo largo de su vida el desarrollo de una AF acorde a sus necesidades?
31. ¿Qué más propondría usted para facilitar las AF de las personas?
32. ¿Qué aspectos le han dificultado el desarrollo de una AF acorde a sus necesidades?
33. ¿Qué propondría usted al respecto?

### ANEXO 3: FICHA PERSONAL

Nombre o pseudónimo	
Edad	
Actividad u ocupación	
Gasto energético semanal en el trabajo	Alto = 0    Medio = 1    Bajo = 2    n/a = 3
AF actual voluntaria y frecuente	Siempre = 0    A veces = 1    Nunca = 2
Tipo de AF actual	
Frecuencia de AF voluntaria semanal	
Gasto energético semanal AF actual	Alto = 0    Medio = 1    Bajo = 2    n/a = 3
AF anterior voluntaria y frecuente	Siempre = 0    A veces = 1    Nunca = 2
Tipo de AF anterior	
Gasto energético semanal AF anterior	Alto = 0    Medio = 1    Bajo = 2    n/a = 3
Edad que dejó la AF anterior	
Nutrición en un día normal	B. calorías = 0    Balanceada = 1    A. calorías = 2
Alimentos entre comidas	Nunca = 0    A veces = 1    Siempre = 2
Consumo de comida chatarra	Nunca = 0    A veces = 1    Siempre = 2
Control de calorías en alimentos	Siempre = 0    A veces = 1    Nunca = 2
Control de calorías consumidas y gastadas	Siempre = 0    A veces = 1    Nunca = 2
Relación peso estatura	Sobrepeso    Normal

## ANEXO 4: CLASIFICACIÓN DE TIPOS SEDENTARIOS

HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA (Puntajes)												
Nº	Nombre o pseudónimo	Edad	Actividad u ocupación	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Claudio	44	Trabajador independiente (Aluminio)	1	0	Bailar	Diaria	1	0	Pin-pon	1	32
2	Daniela	43	Labores del hogar	1	2	n/a	n/a	3	0	Correr +	1	42
3	Jenny	51	Operaria de aseo	1	2	n/a	n/a	3	0	Babyfutbol	0	50
4	Kako	53	Profesional (Asistente social)	2	2	Caminar	2 veces	2	0	Futbol +	0	18
5	Lubof	52	Trabajador independiente (Imprenta)	2	2	n/a	n/a	3	0	Futbol +	0	30
6	Marcelo	53	Trabajador independiente (Taxista)	2	2	n/a	n/a	3	0	Futbol +	0	52
7	Mary	59	Administrativa (Atención adulto mayor)	2	0	Caminar	Diaria	1	2	n/a	3	n/a
8	Nortino	41	Administrativo	2	2	Caminar	Indeterminada	2	2	n/a	3	n/a
9	Pablo	56	Profesional (Profesor)	2	2	n/a	n/a	3	2	n/a	3	n/a
10	Rafa	68	Trabajador independiente (Taller gráfico)	2	2	Caminar	Indeterminada	2	2	Futbol	1	18
11	Sandra	31	Vendedora	2	2	n/a	n/a	3	0	Babyfutbol	1	29
12	Soledad	45	Profesional (Comunicadora social)	2	2	n/a	n/a	3	0	Gimnasia +	1	18
13	Vanessa	31	Operaria de Aseo	1	2	n/a	n/a	3	2	n/a	3	n/a
<b>Promedios</b>		<b>48,2</b>		<b>1,7</b>	<b>1,7</b>			<b>2,5</b>	<b>0,8</b>		<b>1,3</b>	

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN (Puntajes)												
Nº	Nombre o pseudónimo	Edad	Actividad u ocupación	10	11	12	13	14	15	Puntuación		
										Total	HAF	HA
1	Claudio	44	Trabajador independiente (Aluminio)	0	0	0	2	2	Normal	7	3	4
2	Daniela	43	Labores del hogar	0	1	1	1	2	Sobrepeso	12	7	5
3	Jenny	51	Operaria de aseo	2	1	1	1	2	Sobrepeso	13	6	7
4	Kako	53	Profesional (Asistente social)	0	0	1	0	0	Sobrepeso	7	6	1
5	Lubof	52	Trabajador independiente (Imprenta)	2	2	1	2	2	Sobrepeso	16	7	9
6	Marcelo	53	Trabajador independiente (Taxista)	2	0	1	2	2	Sobrepeso	14	7	7
7	Mary	59	Administrativa (Atención adulto mayor)	1	1	1	0	1	Normal	12	8	4
8	Nortino	41	Administrativo	1	1	2	0	1	Normal	16	11	5
9	Pablo	56	Profesional (Profesor)	2	1	1	1	1	Sobrepeso	18	12	6
10	Rafa	68	Trabajador independiente (Taller gráfico)	1	0	0	2	2	Normal	14	9	5
11	Sandra	31	Vendedora	2	0	2	2	2	Normal	16	8	8
12	Soledad	45	Profesional (Comunicadora social)	2	2	2	2	2	Normal	18	8	10
13	Vanessa	31	Operaria de Aseo	2	2	2	2	2	Sobrepeso	21	11	10
<b>Promedios</b>		<b>48,2</b>		<b>1,3</b>	<b>0,8</b>	<b>1,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,6</b>		<b>14,2</b>	<b>7,9</b>	<b>6,2</b>

**PUNTAJES DE CADA ÍTEM**

1	Gasto energético semanal en el trabajo	Alto = 0	Medio = 1	Bajo = 2	n/a = 3
2	AF actual voluntaria y frecuente	Siempre = 0	A veces = 1	Nunca = 2	
3	Tipo de AF actual				
4	Frecuencia de AF voluntaria semanal				
5	Gasto energético semanal AF actual	Alto = 0	Medio = 1	Bajo = 2	n/a = 3
6	AF anterior voluntaria y frecuente	Siempre = 0	A veces = 1	Nunca = 2	
7	Tipo de AF anterior				
8	Gasto energético semanal AF anterior	Alto = 0	Medio = 1	Bajo = 2	n/a = 3
9	Edad que dejó la AF anterior				
10	Nutrición en un día normal	B. calorías = 0	Balanceada = 1	A. calorías = 2	
11	Alimentos entre comidas	Nunca = 0	A veces = 1	Siempre = 2	
12	Consumo de comida chatarra	Nunca = 0	A veces = 1	Siempre = 2	
13	Control de calorías en alimentos	Siempre = 0	A veces = 1	Nunca = 2	
14	Control de calorías consumidas y gastadas	Siempre = 0	A veces = 1	Nunca = 2	
15	Relación peso estatura	Sobrepeso	Normal		

**CLASIFICACIÓN DE CASOS**

Puntuación	Grupos	Casos	Límites reales
0 a 5	NS No Sedentario	Ninguno	n/a
6 a 11	GSL Grupo Sedentario Leve	Claudio44, Kako53,	7 a 7
12 a 17	GSM Grupo Sedentario Moderado	Daniela43, Jenny51, Lubo52, Marcelo53, Mary59, Nortino41, Rafa68, Sandra31	12 a 17
18 a 23	GSS Grupo Sedentario Severo	Pablo56, Soledad45, Vanessa31	18 a 21

## ANEXO 5: MATRICES ANALÍTICAS BÁSICAS

ENTREV.	HÁBITOS
Claudio44	<p>P: ¿Actualmente, desarrollas alguna AF, con qué frecuencia?  R: Si bailar se puede llamar actividad física, yo creo que sí.  P: ¿Y eso con qué frecuencia lo haces?  R: Todos los días.  P: ¿Algo más, alguna AF que hagas?  R: Jugué mucho pin-pon hasta los 32 años, desde los 6 años.  P: ¿A lo largo de tu vida has realizado alguna AF frecuente, aparte de la del pin-pon, has hecho algún tipo de actividad?  R: No, ninguna.  P: ¿Desde cuándo dejaste de hacer ejercicios y por qué?  R: Ejercicios, solamente lo hacía en el colegio.  P: ¿Por qué dejaste de hacerlo, no hubo tiempo, qué pasó?  R: No, creo que el baile es un buen ejercicio.  P: ¿Pero el baile viene del tiempo del colegio?  R: Más o menos de los 13 años que yo bailo.  P: ¿Cuéntame qué actividades realizas normalmente durante el día, desde que te levantas hasta que te acuestas?  R: Trabajo de ocho a seis de la tarde, de ahí bailo una, dos horas, o sea una hora, de repente camino hartito, y eso.</p> <hr/> <p>P: Respecto a la alimentación, ¿podrías decirme cuáles son tus hábitos alimenticios en un día normal, al desayuno, al almuerzo, onces?  R: Uy, al desayuno, no sé, pan con una bebida, no soy muy arribista, almuerzo sí, ahí no fritura, no como casi nada de frituras, me gustan las cazuelas, las legumbres, no ahí, al almuerzo todo bien, nada, sin fritura, nada de frituras.  P: ¿Y onces, a la hora de la onces?  R: A la hora de la onces, no tomo café o té, solamente agua y un sándwich de queso.  P: ¿Y cenas?  R: No, no.  P: ¿Entre comidas, algo comes, entre el desayuno y el almuerzo?  R: No, no.  P: ¿Siempre ha sido así?  R: Siempre.  P: ¿Por qué?  R: Como hay..., no como por comer, si tengo hambre como, y eso, o sea, como lo que generalmente come toda la gente, desayuno, almuerzo, o sea no como entre medio, porque no, porque comer por comer no creo que sea.  P: ¿Y esto del consumo de comida rápidas, dulces, embelecocos?  R: No, he comido hartito, quiero durar hartos años acá, así que, el problema es que uno hace...  P: ¿Por qué quieres durar hartito?  R: Sí.  P: ¿Te fijas en las calorías que contienen los alimentos que consumes, por qué?  R: No, no me fijo porque, creo que las consumo todas, si consumo grasas, y calorías, creo que las consumo todas bailando, no me preocupo tanto.  P: ¿Llevas algún control de los alimentos que consumes y las calorías que gastas?  R: no, si me siento mal en algún momento, decaído, si lo haría, quizás vitaminas, si me sintiera decaído...</p> <hr/> <p>P: ¿Estás satisfecho con los hábitos de tu AF y de la alimentación?  R: Sí, tengo talla 42 todavía, (risa), no, bien.  P: ¿Cómo evalúas tú al AF que realizas actualmente, es suficiente, insuficiente?  R: Para mí, no sé las otras personas, pero para mí es excelente, está bien, es lo que me gusta, y pienso que está bien.</p>

	<p>P: ¿Estarías dispuesto a realizar alguna AF para mejorar tu estado físico, tu salud o tu calidad de vida, de qué dependería eso?</p> <p>R: Creo que no, yo creo que la actividad física a uno le tiene que gustar, tiene que ser una pasión quizás, pero no hacer un ejercicio por obligación o porque alguien te obliga hacerlo, que te sientes mal, haciéndolo, creo que no, creo que tiene que ser algo que nazca de uno, y que sea algo que le guste.</p> <p>P: ¿Cómo qué AF te gustaría hacer, y qué sería lo que te lo impidiera?</p> <p>R: ¿Aparte de lo que hago?</p> <p>P: Claro, aparte de bailar.</p> <p>R: Me gustaría jugar pin-pon, seguir jugando pin-pon, lo que dejé, yo, hace años, pero el tema es tiempo, claro el tiempo, prefiero hacer otras cosas.</p>
Daniela43	<p>P: ¿Actualmente, desarrollas alguna AF, con qué frecuencia?</p> <p>R: Emm, no, no tengo ninguna actividad física por ahora.</p> <p>P: ¿A lo largo de tu vida, has realizado alguna AF frecuente?</p> <p>R: Sí, muchas.</p> <p>P: ¿Cuáles?</p> <p>R: Correr, salir a correr, hice danza un tiempo, que también es parte de la actividad física, aunque no se vea así, y jugué voleibol playero.</p> <p>P: ¿Por qué lo hacías?</p> <p>R: Porque me distraía y me divertía.</p> <p>P: ¿Desde cuándo dejaste de hacer ejercicios y por qué?</p> <p>R: Hace poco, hace como unos 2 meses atrás, yo creo que por letargo no más poh.</p> <p>P: ¿Cuéntame que actividades realizas, normalmente en el día, desde que te levantas hasta que te acuestas?</p> <p>R: A ver, principalmente, los quehaceres del hogar, pero me gusta mí, por ejemplo, si se puede llamar una actividad física, me gusta caminar, por ejemplo, yo vivo en Alto Hospicio, así que por tanto, las distancias son un poco más largas, entonces todo ese quehacer, lo hago caminando.</p> <p>P: ¿Eso es lo que haces durante el día?</p> <p>R: Claro.</p> <hr/> <p>P: Ahora, con respecto a la alimentación, ¿podrías decirme cuáles son tus hábitos alimenticios en un día normal, o sea, qué desayunas, qué almuerzas, cosas así?</p> <p>R: AL desayuno, generalmente, mira, un yogurt en las mañanas porque no me gusta desayunar muy fuerte en las mañanas, a veces, de vez en cuando, medio pan; en el almuerzo, trato siempre de empezar con una ensalada, siempre, por hábito familiar porque la mamá nos crió así, un segundo y si el presupuesto da, un postre, en las tarde, generalmente es un té con medio pan o si queda algo del almuerzo se hace una once comida.</p> <p>P: ¿Siempre ha sido así?</p> <p>R: Siempre ha sido así.</p> <p>P: ¿Podrías decirme por qué siempre ha sido así?</p> <p>R: Por eso te digo, porque fue un hábito que nos inculcaron en la casa, la mamá, por ejemplo si quedaban cosas del almuerzo, para que no se perdiera se hacía una once comida.</p> <p>P: ¿Consumes comida rápida, dulces, embelecocos, con qué frecuencia?</p> <p>R: de vez en cuando, sobre todo los chocolates.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Porque es un deleite, es rico.</p> <p>P: ¿Te fijas en las calorías contenidas por los alimentos que consumes al día?</p> <p>R: Yo creo que ahora más que antes, por ejemplo, si me voy a comer un yogurt o una cosa así, trato de que sea light, pero no necesariamente. Por ejemplo, lo que sí he dejado de consumir es el azúcar, consumo el Stevia.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Porque el azúcar es dañina y trae el problema de la diabetes y otros tipos más de problemas, y porque uno tiene que cuidarse también, no solamente por un problema estético.</p> <p>P: ¿Llevas algún control entre los alimentos que consumes y las calorías que gastas?</p> <p>R: No.</p> <hr/> <p>P: ¿Estás satisfecha con tus hábitos de AF y de alimentación, por qué?</p> <p>R: Podría mejorarse, o sea no estoy satisfecha, pero yo creo que podría mejorarse, es cuestión de hacerse un hábito.</p>

	<p>P: ¿Cómo evalúas, la AF que realizas actualmente, es suficiente o insuficiente?  R: Baja, baja.  P: ¿Por qué?  R: Debería ser más poh, yo, por ejemplo, tengo capacidad. Mira, hace exactamente 2 o 3 meses atrás, yo salía a correr, o sea que dejé de hacer, pero me gusta a mí el gimnasio, estuve haciendo... y lo dejé, simplemente por flojera más que nada.  P: ¿Estás dispuesta a realizar alguna AF para mejorar tu estado físico, tu salud, tu calidad de vida?  R: Sí me gusta.  P: ¿De qué dependería eso?  R: Depende estrictamente de mí, de mi voluntad, y me gustaría volver a retomar el gimnasio, me encanta, me gusta.  P: ¿Qué te lo impide?  R: La voluntad.</p>
Jenny51	<p>P: ¿Desarrollas alguna AF, con qué frecuencia?  R: Sí, la desarrollo en el trabajo.  P: ¿Qué haces ahí?  R: Barro, tengo, constantemente movimiento.  P: Y aparte de eso, de barrer, ¿hay otra AF que realices?  R: Bueno, jugaba a la pelota, pero ya dejé de jugar, y en la casa, cuando estoy haciendo las cosas, me pongo a bailar, incluso en la pega.  P: ¿A lo largo de tu vida has realizado alguna AF frecuente, cuál?, dijiste que jugabas, ¿hace cuánto dejaste de jugar?  R: Sí, harán unos meses atrás.  P: ¿Unos meses, más menos cuántos meses atrás que dejaste de jugar?  R: Unos 4 meses más o menos.  P: ¿Cuál fue la razón que dejaste de seguir?  R: Arriesgaba que llamaba a la gente a jugar, llevaba uno, llegaban dos, y así no se puede jugar.  P: ¿Qué tipo de deporte era?  R: Baby, babyfútbol.  P: ¿Cuéntame que actividades realizas, normalmente en el día, desde que te levantas hasta que te acuestas?  R: Eso poh, el aseo que hago en la pega, en la casa, que me pongo a bailar, y en la pega también poh, igual. Estoy descansando ronda, y en vez de descansar, me pongo a bailar.</p> <hr/> <p>P: Respecto a la alimentación, ¿podrías decirme cuáles son tus hábitos alimenticios en un día normal, como en el desayuno, que comes, al almuerzo, a la hora de la onces, en la noche?  R: Bueno, normalmente, casi no desayuno, en el almuerzo, no sé poh, puede ser un plato con tallarines con salsa, porotos, lentejas, arroz, esas cosas, y en la onces un pan con bebida, esa es la onces.  P: ¿Y cenas?  R: No.  P: ¿Siempre ha sido así?  R: Siempre.  P: ¿Por qué?  R: Porque no me da hambre en la noche, entonces con la onces que tomo, basta, claro que vez en cuando, un completo, un churrasco, unas papas fritas.  P: Ahí vamos a la pregunta siguiente, ¿comida rápida, dulces, embelecós, consumes?  R: Muy poco.  P: Pero sí comida chatarra.  R: Comidas chatarras, al menos, las papas fritas, que a mí me encantan.  P: ¿Y por qué, a ver?  R: es que son ricas, es que me gusta la papa, ya sea frita, cocida, dorada, como sea.  P: ¿Te fijas en las calorías contenidas en los alimentos que consumes al día?  R: Sí, porque no quiero subir tanto de peso.  P: ¿Llevas algún control entre los alimentos que consumes y las calorías que gastas?  R: A veces.</p> <hr/> <p>P: ¿Estás satisfecha con tus hábitos de AF y de alimentación, por qué?  R: La AF no estoy tan satisfecha porque yo siempre he jugado a la pelota, ya sea en voleibol, basquetbol</p>

	<p>o baby futbol, que es el que más me gusta, pero ahora no lo estoy ejerciendo, entonces, siento que necesito más.</p> <p>P: ¿Cómo evalúas entonces, la AF que realizas actualmente, crees que es suficiente, insuficiente, por qué?</p> <p>R: Es insuficiente, necesito más deporte, para estar más ágil porque bueno, yo sé que siempre he sido ágil para cualquier cosa, para escarbar, para subirme arriba de alguna cosa, en algunas partes, hay personas que son mucho más jóvenes que yo y no lo pueden hacer, en cambio, yo lo hago, entonces, necesito más deporte.</p> <p>P: ¿Estarías dispuesta a realizar alguna AF para mejorar tu estado físico, tu salud o tu calidad de vida, de qué dependería eso o qué te lo impide?</p> <p>R: La gente que es irresponsable, no llega cuando uno las cita a jugar, no llega, entonces, y a mí me encanta jugar a la pelota. Antes estaba con club de niños que jugábamos a la pelota, damas también que jugaban a la pelota, y todo eso se fue abajo, ya que para ya no está poh. Pero yo sí, de repente, por lo niños chicos me pongo a patear la pelota. Y también, ahí igual hago un poco de actividad física.</p>
Kako53	<p>P: Ya. Entonces ahora vamos a pasar a las preguntas sobre el tema que yo te hablaba. La primera parte tiene que ver con los hábitos de vida respecto a la AF y la alimentación. Actualmente ¿tú desarrollas alguna AF?</p> <p>R: No.</p> <p>P: O sea, fuera de las actividades que uno desarrolla normalmente: levantarse, moverse, levantar cosas, salir a comprar, etc. ¿Actividades físicas a nivel de ejercicios físicos?</p> <p>R: Ninguno.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Después que se me declaró la diabetes tengo miedo de hacer AF porque puedo caer en estado de hipoglicemia...</p> <p>P: Ya. ¿Y eso no se puede controlar? Me refiero, con recomendaciones específicas del médico frente a ese tipo de actividad...</p> <p>R: Claro... o sea, lo usual es que yo solamente puedo caminar...</p> <p>P: Bueno, esa ya es una AF, caminar varias cuadras sería una AF. ¿Esa tampoco la realizas?</p> <p>R: Esa la realizo.</p> <p>P: Pero ¿eso es frecuente?</p> <p>R: Digamos... 2 veces o 3 veces a la semana.</p> <p>P: ¿Tú siempre has estado así, con poco ejercicio?</p> <p>R: No. Antiguamente, cuando era niño, y después cuando adolescente, yo practicaba AF. Además de los juegos típicos, practicaba futbol en el colegio, atletismo. Eso fue más o menos hasta los 14, 15 años. Después estuve practicando basquetbol, eso fue como 3 años, inclusive fui parte del seleccionado del colegio, pero después ya más adulto era poco...</p> <p>P: ¿A qué edad, más o menos, dejaste de hacer AF más frecuentemente?</p> <p>R: 18 años, más o menos. Pero, como me explicabas que la AF también es la caminata, yo caminaba mucho, podía estar caminando dos a tres horas, no me cansaba, no tenía ningún problema, inclusive, me gustaba mucho esto que ahora se le llama senderismo, en esos años era subir cerros, no más, y era subir el cerro Manquehue caminando, e ir a San José de Maipo a caminar, eso, pero esto fue hasta los 23, 24 años.</p> <p>P: ¿Qué hizo que se cortara eso, me imagino que la diabetes toda la vida o sí?</p> <p>R: No, en parte fue por la parte laboral, y además de eso uno empieza a tomar otros intereses, como por ejemplo, ya, que te juntas con tus amigos, que te vas a las discoteques, el día de semana trabajas, el fin de semana, discoteques, y ese asunto.</p> <p>P: ¿Qué actividades realizas, normalmente, en un día cualquiera?</p> <p>R: Un día cualquiera, me levanto, tomo desayuno, saco a pasear a mi perra, que camino con ella 3 o 4 cuadras, una manzana completa, digamos, es lo más que hago.</p> <p>P: Ya, pero, ¿dentro del día?</p> <p>R: El resto del día, trabajar en lo que estaba trabajando, en codificaciones y cuidar a mi papi que está enfermo. Ir de compras habituales, cocinar, hacer aseo.</p> <p>P: Respecto a tu alimentación, ¿podrías detallarme, más o menos cuáles son tus hábitos alimentarios de un día normal?</p> <p>R: Desayuno en verano es jugo, de sobre, estos sin azúcar, por supuesto ahora, me como tres panes que son panes chicos integrales, muchas veces no almuerzo, y después en la once, también el jugo y tres</p>

panes o dos panes integrales, y después en la noche, como una comida un poco más... que ahí ya son cosas como ensaladas, carne, fideos, en la noche no sé, tengo... por una cuestión, no sé qué razón se come más fuerte en la noche, en mi caso.

P: ¿Y entre comidas?

R: No, entre comidas, no, no puedo comer nada entre comidas, a no ser que un día, por ejemplo, vaya algún lugar, y esté justo, a la hora de onces o en la hora de almuerzo, cosas así, ya por el hecho de caminar me baje la glicemia, compre unas cuestiones de cereales, para no tener problema con la glicemia.

P: ¿Pero siempre ha sido así este régimen de comida?

R: No, antes era distinto. Antes era desayuno, almuerzo, onces, comida, siempre han sido como cuatro comidas.

P: ¿Pero habitualmente consumías, por ejemplo, comidas rápidas, dulces?

R: Habitualmente en esos tiempos, yo no era muy bueno para la comida rápida, más de comida, ya casera, comidas más preparadas, embelecas, antes sí, era muy de comer cosas dulces, me encantaba.

P: Eso me refiero cuando andabas en la calle comparaba en cualquier lado.

R: Claro, o sea comía helados, que era lo que más me gustaba, consumía mucho helado.

P: ¿Y eso con qué frecuencia más o menos?

R: En ese tiempo, yo creo que era... todo los días, o sea los almuerzos preparados era todos los día.

P: No, me refiero a la comida rápida.

R: No, era más bien, una vez a la semana o menos.

P: ¿Tú te fijas, actualmente, las calorías que contienen los alimentos?

R: Sí, me fijo mucho en eso, de cada producto que voy a consumir, que las calorías no pasen de ser muy altas, por ejemplo, si me voy a comer un yogur, que las calorías no pasen de 70 calorías porque eso me puede producir algún problema, en todos los productos me estoy fijando siempre en las calorías.

P: ¿Por qué te fijas en eso?

R: Por el asunto de la diabetes porque no puedo engordar, estoy, ya con sobrepeso, estoy en sobrepeso, más o menos de unos ocho a nueve kilos, no puedo subir más porque la diabetes se agrava.

P: ¿Cuánto, más o menos, hace cuántos años que tú tienes diabetes?

R: Hasta hoy día, más o menos, unos seis años, de la diabetes.

P: ¿Y antes de eso?

R: Antes de eso, no me fijaba en las calorías, consumía lo que...

P: ¿Tenías tendencia a subir de peso?

R: No, antes no subía mucho de peso.

P: ¿Pero hacías más ejercicio?

R: Porque yo siempre fui bueno para caminar.

P: ¿Te sientes satisfecho con tu hábito, tanto de AF como alimentario?

R: No, no me siento satisfecho, y una de las razones de por qué no hago ejercicio es porque tendría yo que estar con un médico constante, el médico tendría que estar viendo los tiempos y cuales ejercicios puedo hacer. Porque con eso yo estaría midiendo más o menos los tiempos, y el tipo de ejercicio estaría viendo que no me produzca algún tipo de problema a la diabetes. Porque yo no puedo ir a un gimnasio y ponerme hacer ejercicios solo, por el asunto este de que puedo tener algún tipo de problema. Esa es una de las razones por cual no me siento satisfecho y lo otro es que no puedo comer cualquier cosa, de repente, voy a un lugar y todos están comiendo algo rico y yo no lo puedo consumir.

P: Ya, pero por lo menos te satisface que por el hecho de tener que privarte de esas cosas, por lo menos puedes tener una mejor condición de salud.

R: Si, o sea, primo la salud antes de comerme algo rico, ya asumí eso.

P: ¿Cómo evalúas tú, la AF que realizas actualmente, te parece que es suficiente, insuficiente?

R: Insuficiente porque no practico una AF que me mantenga más o menos equilibrado en mi salud.

P: ¿Es rutinaria, o sea, es todo los días o por lo menos varias veces a la semana?

R: Varias veces a la semana, claro.

P: ¿Qué crees tú que, por lo menos podrías hacer, en términos de AF?

R: No. Es que esa es la cuestión, que no tengo claro, cuáles son las AF, aparte de la caminata, caminata periódica, no hay una AF que sea, más o menos liviana para mantener mejor calidad de vida en cuanto a ejercicios.

P: ¿Ya, pero en la casa, en la casa podrías hacer alguna actividad?

R: No puedo, de repente pongo música y me pongo a bailar, son cosas que yo no considero AF, sino que

	<p>una forma de entretención.</p> <p>P: ¿Y tú te sientes dispuesto, estarías dispuesto a realizar alguna AF específica y rutinaria con el propósito de mejorar el estado físico, la salud y, en el fondo, la calidad de vida?</p> <p>R: Sí, estaría dispuesto.</p> <p>P: ¿Y de qué depende eso?</p> <p>R: Depende, ahí dependería, un poco, del dinero porque los profesionales o sea los diabetólogos, y las personas que estén facultadas para darme un tipo de ejercicio, por ejemplo, ir a un, no sé si centro de salud especializado en este tipo de deporte, nutrición y la enfermedad. Pero acá en Chile no creo que exista.</p>
Lubof52	<p>P: ¿Actualmente desarrollas alguna AF, con qué frecuencia y por qué?</p> <p>R: Ninguna.</p> <p>P: Ninguna.</p> <p>R: No.</p> <p>P: A lo largo de tu vida, ¿has realizado alguna AF frecuente?</p> <p>R: Hartas.</p> <p>P: ¿Por ejemplo?</p> <p>R: Karate, Natación, Atletismo, Futbol.</p> <p>P: ¿Hay más?</p> <p>R: Ajedrez, sin ser una AF (risas)</p> <p>P: ¿Pero eso fue en el colegio, en el liceo?</p> <p>R: Sí.</p> <p>P: ¿Después del liceo, hiciste alguna AF?</p> <p>R: Karate, seguí, en futbol también, por años.</p> <p>P: ¿para qué la hacías?</p> <p>R: No, me sentía bien físicamente, mentalmente también.</p> <p>P: ¿Y desde cuándo dejaste de hacer ejercicios?</p> <p>R: Años, hasta como los 30.</p> <p>P: ¿Y por qué dejaste de hacerlos?</p> <p>R: No sé, parece que empecé a trabajar más, a ponerme viejo.</p> <p>P: ¿Cuéntame qué actividades realizas normalmente, desde que te levantas hasta que te acuestas?</p> <p>R: Me levanto, y no tomo desayuno, salgo a buscar el auto, lo dejo estacionado afuera de mi casa, y tomo el auto y me vengo, llego acá, y ahí empieza mi actividad, llego al trabajo, y hacer mi actividad de trabajo, todo el día, y eso.</p> <p>P: ¿Después del trabajo qué haces?</p> <p>R: Es que soy trabajólico, 10, 11 de la noche, nunca antes de la 10, 12 de la noche, 1 de la mañana, 2 de la mañana, relativo.</p> <hr/> <p>P: Respecto a tu alimentación, ¿podrías decirme cuáles son tus hábitos alimenticios, en un día, así común?, desayuno, dijiste que no tomabas desayuno, ¿a la hora de almuerzo, qué comes, onces, cena?</p> <p>R: Al desayuno lo tengo descartado hace mucho tiempo, raras veces tomo desayuno, pero la mayoría de las veces no, el almuerzo es sagrado, acá almorzamos a las 2 de la tarde, un plato fuerte, a veces con frutas, ensaladas siempre, y un almuerzo contundente. Después, en la onces, también es como sagrado, si bien es cierto, todos los días no, pero, casi todos los días, hablando del año, lo hacemos aquí mismo en el taller, hacemos un alto y tomamos onces, y a veces son bien contundentes.</p> <p>P: ¿Y cenas?</p> <p>R: No.</p> <p>P: ¿Comes algo entre comidas?</p> <p>R: Mira, ahora trato de tomar menos bebida, tomo mucha bebida o tomé mucha bebida Coca Cola, que me hizo mucho daño, ahora estoy evitando, y tomando agua, pero comer entre medio no, el trabajo absorbe el tiempo, así que no.</p> <p>P: ¿Consumes, comida rápida, dulces, embelecocos?</p> <p>R: Poco, muy poco.</p> <p>P: ¿Te fijas en las calorías contenidas por los alimentos que consumes?</p> <p>R: No.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: No me interesa verlas, me gusta ser gordito.</p> <p>P: ¿Llevas algún control, en los alimentos que consumes y las calorías que gastas?</p>

	<p>R: No.</p> <p>P: ¿Estás satisfecho con los hábitos AF y de alimentación?</p> <p>R: No de AF, de alimentación, sí. 100% no, pero sí bastante porque trato de que sea sano, trato de no comer comida chatarra, y trato de comer los alimentos habituales que te hacen bien, carne, pescado, pollo, mariscos, verduras y frutas.</p> <p>P: ¿Y en la actividad, esos hábitos de AF, dices que no estás satisfecho?</p> <p>R: No porque de hecho tenemos contemplado como Leticia, mi hija, la más chiquitita, me está motivando mucho a que compre una bicicleta, a salir a la playa, a andar en bicicleta, claro porque estoy muy sedentario y lo veo como una buena, buena alternativa.</p> <p>P: ¿Tampoco caminas?</p> <p>R: No camino mucho, pero si tú me preguntai, caminar en trechos largos no, pero acá yo creo que camino bastante, dentro del trabajo, en un espacio en donde todo el día andamos caminando.</p> <p>P: ¿Entonces, ahí te pregunto cómo evaluas tú la AF que realizas actualmente, como suficiente, insuficiente?</p> <p>R: Mira, en ese sentido, yo no creo que estoy mal físicamente, por lo que te digo, el trabajo es bastante físico, tengo que hacer harta fuerza, tengo que caminar mucho, mentalmente también es bueno porque es bien diverso. Pero una AF externa sería muy buena.</p> <p>P: Entonces la calificas como insuficiente.</p> <p>R: Insuficiente, sí.</p> <p>P: ¿Estarías dispuesto a realizar alguna AF para mejorar tu estado físico, tu salud, tu calidad de vida, de qué dependería eso?</p> <p>R: Mira, sabes qué, lo tengo contemplado para empezar este año, hacerlo, pero no solamente físico, mental también porque he leído muchos libros, como te comentaba, he leído libros, entonces quiero hacerme más integral, si se puede decir así. Tener un hábito alimentario bueno acompañado de educación física, lo he pensado, lo he pensado con la bicicleta con mi hija, y bueno, me seduce mucho bailar, y la natación, pero creo que eso es más lejano, es que más complicado, bailar es más fácil, nadar tenis que buscar, aunque si uno se lo propusiera, pero esas dos cosas me seducen hartito. Y lo he tenido contemplado para este año, yo creo que es primer año de mis 52 años que dejé, o 30, 20 más menos que tengo contemplado hacer algo físico.</p> <p>P: Ahí está la siguiente pregunta que me la respondiste, ¿Qué si te gusta o te agrada la idea de realizar una AF?</p> <p>R: La tengo contemplada para este año, el año pasado, no te puedo decir, el año antepasado, no, que siempre digo lo mismo, no, ahora lo tengo contemplado, y espero poder ponerle las ganas, las fuerzas para hacerlo.</p>
Marcelo53	<p>P: ¿Actualmente desarrollas alguna AF, con qué frecuencia?</p> <p>R: En este momento, no.</p> <p>P: ¿A lo largo de tu vida, has realizado alguna AF frecuente, cuál?</p> <p>R: Sí, sí bastante, principalmente ejercicios para la salud.</p> <p>P: ¿Por ejemplo, cuál?</p> <p>R: Gimnasia, jugar fútbol, correr, y eso poh.</p> <p>P: ¿Y desde cuándo que dejaste de hacer ejercicios, y por qué?</p> <p>R: La verdad que hace aproximadamente, 4 meses, por qué, por falta de tiempo principalmente, y más por flojera y comodidad en realidad.</p> <p>P: ¿Cuéntame que actividades realizas normalmente durante el día, desde que te levantas hasta que te acuestas?</p> <p>R: Me levanto, me baño, tomo desayuno, salgo a trabajar, voy a almorzar, y sigo trabajando, hasta que vuelvo a la noche, y me acuesto.</p> <p>P: ¿Respecto a tu alimentación, podrías decirme cuáles son tus hábitos alimenticios, en un día normal, como qué consumes en el desayuno o a la hora de almuerzo, la onces, la cena?</p> <p>R: En el desayuno, leche con té y un sándwich, generalmente. Almuerzo, generalmente, cazuela y un plato de fondo.</p> <p>P: ¿Tomas onces?</p> <p>R: No, en la noche, llego a la casa, generalmente tomo un café con sándwich.</p> <p>P: ¿Entre comidas, comes algo?</p> <p>R: Generalmente, no.</p> <p>P: ¿Siempre ha sido así?</p>

	<p>R: No, antes, cuando estaba casado, tomaba desayuno, almorzaba, tomaba onces, y comía en la noche.  P: ¿Consumes comida rápida, dulces, embelecocos, eso?  R: Comida rápida, generalmente, lo que como es el completo, pero no usualmente, digamos, una vez o dos veces a la semana como máximo.  P: ¿Por qué, por darte un gusto?  R: Sí, a veces es porque quiero comer algo rico, y regularmente, el completo con la mayonesa, la mostaza y todo, se siente súper rico.  P: ¿Te fijas en las calorías contenidas en los alimentos que consumes al día?  R: No.  P: ¿Por qué no te fijas?  R: Por falta de información, más que eso, de tiempo.  P: ¿Llevas algún control de los alimentos que consumes y las calorías que gastas?  R: No.</p> <hr/> <p>P: ¿Estás satisfecho de tus hábitos de AF y de alimentación?  R: No.  P: ¿Por qué?  R: Porque siento que es lo más recomendable, pero por el apuro mismo, uno tiene que andar siempre apurado y no sé puede hacer de otra manera, es algo de darse más tiempo, y eso generalmente, falta.  P: ¿Cómo evalúas tú la AF que realizas actualmente, crees que es suficiente, insuficiente?, aunque tú dijiste que no realizas ninguna AF.  R: Insuficiente.  P: ¿Por qué?  R: Porque pienso que los ejercicios son esenciales para la salud, pero como te decía anteriormente, la falta de tiempo y el andar siempre apurado, rápido, hace que no los hagas, y generalmente cuando llega la noche, lo único que quieres es descansar y mirar tele un rato.  P: ¿Pero caminas, cierto?  R: Poco, afortunadamente, yo soy delgado.  P: ¿Estarías dispuesto a realizar alguna AF para mejorar tu estado físico, tu salud, tu calidad de vida, de qué dependería eso?  R: De tener más tiempo y de hacer un esfuerzo, pienso porque generalmente, uno dice mañana, mañana, no lo hace nunca.  P: ¿Te agrada la idea de realizar AF, por qué?  R: Me agrada, si porque pienso que es bueno para la salud y porque el cuerpo se mantiene mejor.</p>
Mary59	<p>P: ¿Actualmente desarrollas alguna actividad física? ¿Con qué frecuencia?  R: Me encanta caminar casi todos los días. Camino como 8 cuadras casi todos los días.  P: ¿Por qué lo haces?  R: Porque me encanta ir a la feria, por ejemplo, caminando. No me gusta andar en vehículo.  P: A lo largo de tu vida ¿has realizado alguna actividad física frecuente?  R: No, solamente... aparte de mi trabajo donde se queman hartas calorías... es caminar.  P: Pero en tu adolescencia, en el colegio, en el liceo ¿has realizado alguna?  R: No, ninguna.  P: ¿Por qué no?  R: Por falta de tiempo.  P: Ahora cuéntame que actividades realizas en un día normal, desde que te levantas hasta que te acuestas...  R: Bueno, yo trabajo por turnos. En la mañana me levanto, me tomo una taza de leche con avena, me voy a mi trabajo... eso es a las 7 de la mañana, me voy a mi trabajo que entro a las 8, me ducho, tomo desayuno y me voy a mi trabajo. En mi trabajo, como te decía, se gasta harta energía porque trabajo con adultos mayores.</p> <hr/> <p>P: Respecto a tu alimentación ¿podrías decirme cuáles son tus hábitos alimenticios en un día normal? O sea, desayuno, almuerzo, onces, la comida o cena...  R: El desayuno es una taza de leche con avena, no cocida sino que se le pone la taza directo. Al almuerzo me encantan las ensaladas y los guisos, pero sin masas, no me gusta el arroz ni los fideos. Bueno, como trabajo 12 horas, los días que me toca trabajar tomo desayuno a las 7 de la mañana, almuerzo en el trabajo como a las 14:30 horas, que es la comida de los mismos residentes, estamos hablando de los adultos mayores de un hogar. Después no como hasta como a las 9 de la noche que es</p>

	<p>cuando llego a la casa, me tomo una taza de té, un pan o galletas.  P: ¿Siempre ha sido así?  R: Siempre ha sido igual.  P: ¿Y por qué siempre ha sido así?  R: Porque todos somos así en mi casa, todos somos vegetarianos.  P: Ya ¿y comes algo entre comidas?  R: Frutas.  P: ¿Consumes comida rápida, dulces, embelecocos...?  R: No, muy rara vez.  P: ¿Te fijas en las calorías de los alimentos que consumes al día?  R: Sí, porque uno debe mantener un equilibrio en la alimentación para poderse mantener bien, tener un buen estado físico y... Pero no me cuido así como decir no como esto porque voy a engordar, no, no me cuido.  P: ¿Llevas algún control de los alimentos que consumes y las calorías que gastas?  R: Muy poco. Muy poco control, pero, como digo... o sea, eso de fijarme en cuántas calorías tiene, no. Sólo que no consumo muchas calorías, soy muy buena para la fruta.</p> <hr/> <p>P: ¿Estás satisfecha con tus hábitos de actividad física y alimentación?  R: Sí, porque creo estar con el peso que debería tener. Mido 1,55 y peso 54 kilos.  P: ¿Cómo evalúas la actividad física que realizas? ¿Crees que es suficiente, insuficiente?  R: Me gustaría hacer más, salir a correr, pero por tiempo no puedo.  P: ¿Estarías dispuesta a realizar alguna actividad física para mejorar tu estado físico, tu salud o tu calidad de vida?  R: Sí, si se diera la oportunidad, sí. Pero, como digo, por falta de tiempo no me puedo programar. Quizás a mediados de año me pueda programar porque voy a tener bastante tiempo.</p>
Nortino41	<p>P: ¿Actualmente, desarrollas alguna AF?  R: Caminar, y bueno, el training del trabajo.  P: pero otra cosa que hagas.  R: Como hobby caminar bastante.  P: A lo largo de tu vida, ¿has realizado alguna AF frecuente?  R: Frecuente, un tiempo estuve jugando a la pelota, pero muy poco, o sea un año como mucho, pero no he sido muy deportista.  P: ¿Y eso, hace cuánto tiempo más o menos, tu dijiste hace un año?  R: Hace un año más o menos.  P: ¿Y de antes?  R: No más que nada he sido muy sedentario.  P: ¿Cuéntame que actividades realizas, normalmente, durante el día?  R: Te digo, más que nada, laboralmente, mucho caminar porque tengo que caminar un kilómetro, dos kilómetros diarios por lo menos, y eso puntualmente ese es como mi movimiento de caminata, y bueno, cuando llego a la ciudad porque trabajo por turno, camino del sector de... hasta el sector de... caminando de a pie, día por medio, o sea mantengo un training para mantenerme bien por el cardio y todo eso.  P: Por ejemplo, ¿te levantas a qué hora?  R: no, me levanto a las 8, 9 de la mañana.  P: ¿Después que haces, aparte de tomar desayuno?  R: Hacer trámites bancarios porque donde trabajo estoy alejado de todo, otros trámites bancarios, voy directamente a comprar algunas cosas que me faltan, hablar con ejecutivos. Y todo eso me tiene en constante movimiento, así que camino bastante, siempre camino mucho más, me mandan de un lugar a otro, a la Compañía telefónica, a distintos lugares, entonces, en esto pierdo toda la mañana del día, después me vengo caminando del centro hasta el sector de..., y eso lo hago dos veces en el día, por lo menos, espero dos o tres días de mi descanso, me dedico hacer trámites y diligencias laborales. Entonces igual, me mantengo en training.</p> <hr/> <p>P: Sobre tu alimentación, ¿podrías decirme cuáles son tus hábitos alimenticios en un día normal?, por ejemplo que consumes en el desayuno, a la hora del almuerzo, a la hora de la once.  R: Especialmente cuando estoy en la ciudad, desayuno, prácticamente, té con pan y algo de cecina si se da o algo así, luego al almuerzo, me repito un plato normal o sopa y un plato, evito la bebida o todo lo que es agua o líquido, es antes, durante no, pero después puede ser. Evito tomar líquidos junto con las comidas, y bueno, a la once, yo no ceno, solamente la once, consumo algo similar que al desayuno, un</p>

poco de té y algo de pan, pero el mínimo, trato de evitar el pan porque hace mucho calor aparte y no me da mucha hambre. Y laboralmente, cuando estoy trabajando, por el trabajo que tengo que es un poco pesado, yo sé que debería comer más, tengo una sola comida en el día, solamente el almuerzo, entonces allá, eso es sí o sí.

P: ¿Entonces, no tomas desayuno?

R: Y onces tampoco, muy poco. Porque no me da tiempo, termino mi jornada a las 11, 12 de la noche, entonces empiezo a las 7, 8 de la mañana y termino a las 12 de la noche.

P: ¿No te da hambre, entre comidas no hay algo?

R: No, solamente agua, me hidrato más que nada durante el día.

P: ¿Cuándo estás aquí, entre comidas, comes algo o no, solamente respeta los horarios?

R: Respeto y, puntualmente, viernes y sábados me relajo un poco. Y bueno, de repente, como papas fritas, que no como hacía tiempo, entonces como que echo de menos eso y me como un sándwich, un churrasco o algo así, ahí me doy un gusto, de repente, en la noche, fuera de horario.

P: ¿Siempre ha sido así?

R: Ahora en este periodo, que estoy trabajando en forma distinta, antiguamente, trabajaba en horario de oficina, y ahí me tenía mi turno de comer todos los días mis tres comidas. Pero ahora no.

P: ¿Pero no cenabas?

R: No, nunca he cenado. Aunque siempre en año nuevo, en la cena de año nuevo y navidad, sufro porque no estoy acostumbrado.

P: ¿Consumes comida rápida, dulces, embelecocos?

R: Puntualmente cuando estoy de descanso, una vez en mi descanso, me doy como un castigo, se puede decir, pero trato de hacerlo poco. Eso sí que eso una vez me trajo muchos problemas, llegué a pesar cerca de 90 kilos, y eso me dio un paro cardiaco, entonces, prefiero ahora, cuidarme. Eso lo hice por mucho tiempo, por mes seguido, entonces, yo sé lo que estar cerca de la muerte, en ese sentido.

P: ¿Te fijas en las calorías que contienen los alimentos que consumes?

R: Sí. Potasio, calorías, sodio, todo.

P: ¿Por qué lo haces?

R: Porque me estoy cuidando de cierta manera, entre comillas, por un tema que ya no tengo ni 20 ni 30, tengo más 40. Entonces me estoy haciendo chequeos médicos, que se yo, ahora luego voy a Santiago hacerme chequeos también porque tengo un problema, también, en el colon, entonces quiero cuidarme eso para que no pase a una enfermedad peor.

P: ¿Tú llevas algún control entre los alimentos que consumes y las calorías que gastas?

R: No, eso no lo veo, puntualmente, lo que trato de evitar tantas calorías, sí. Comer bastantes ensaladas, cuando estoy en la posibilidad de hacerlo porque normalmente no hay mucha verdura, pero cuando llego y estoy en mi casa, trato de comer más verdura, frutas. Entonces no me fijo tanto, si yo sé que por otro lado, yo gasto muchas calorías, entonces si consumo pocas y gasto mucha, entonces me atraso y si me mantengo con agua, eso me regula. Ando preocupado sí, pero si las veo de repente, que no tenga mucha grasa, que no tenga grasas trans, que no tenga ese tipo de grasa, en eso me fijo, que no tenga eso, las papas fritas que no tengan grasa trans, eso.

P: ¿Estás satisfecho con tus hábitos de AF y de alimentación?

R: Sí, me gustaría de repente, correr un poquito más, correr, hacer joggings un poquito, me gustaría empezar hacerlo luego.

P: ¿Cómo evalúas la AF que realizas actualmente?

R: Media, ni mucho ni poco.

P: ¿Suficiente o insuficiente?

R: Como entre insuficiente, pero podría ser más.

P: ¿Por qué la evalúas así?

R: Porque soy muy autocrítico, me gusta poner siempre un punto más arriba, me gustaría hacer más. De hecho el organismo siempre necesita más, si no haces una actividad, siempre el cuerpo te pide más.

P: ¿Estarías dispuesto a realizar alguna AF para mejorar tu estado físico, tu salud, tu calidad de vida?

R: Por supuesto, me gustaría hacer un poquito más de joggings. Como te digo, en las mañanas, ir a correr y hacer un hábito. Lamentablemente por el trabajo que tengo y como estoy en turno, te da un poco de flojera porque trabajas mucho, te conviene descansar, entonces me cuesta compatibilizar ambas cosas, pero si me gustaría. Ahora tengo unos elementos de gimnasia arriba, así que voy a empezar desde ya, inclusive, he hecho actividad, a construir metro, así que eso es un paso ya. Y eso quiere decir que tengo un buen cardio especialmente, así que no creo que sea tanto problema.

<p>Pablo56</p>	<p>P: Ahora pasaremos a las preguntas de contenido. La primera parte es sobre hábitos de vida respecto a la actividad física y a la alimentación. Actualmente ¿desarrollas alguna AF?</p> <p>R: La verdad... no, salvo las salidas al supermercado o cuando voy al trabajo. En realidad, mi actividad física es casi nula.</p> <p>P: A lo largo de tu vida ¿has realizado alguna AF frecuente?</p> <p>R: Mmm, en realidad... siempre he sido malo para la ejercitación física. En el colegio y el liceo presentaba certificados médicos para no hacer la clase de educación física... Después que salí del liceo me dio por practicar algo de voleibol y basquetbol en la universidad, pero eso a propósito de la clase de acondicionamiento orgánico, así se llamaba, que era un ramo al que había que asistir. Después de eso o paralelo a eso, nada.</p> <p>P: ¿Por qué no seguiste en eso?</p> <p>R: No sé, concretamente, nunca me gustó mucho la actividad física. De hecho, en la primera carrera que estudié era obligatorio tomar un ramo de deporte y elegí ajedrez. Así de flojo para la actividad física era... y lo sigo siendo.</p> <p>P: ¿Desde cuándo dejaste de hacer ejercicios? ¿Qué edad tenías?</p> <p>R: Desde aquel tiempo. Yo tenía como 25 años y mis intereses eran otros. Siempre me gustó más el arte, o sea, ir al teatro, al cine, al ballet, etc. Nunca me interesó la actividad física ni como rutina cotidiana ni como deporte de competición.</p> <p>P: Cuéntame ¿qué actividades realizas normalmente durante el día?</p> <p>R: A ver... me levanto tarde porque normalmente trabajo en el computador por las noches. Me ducho, tomo desayuno. Si tengo que salir a trabajar o a reunión, salgo, de lo contrario me pongo a trabajar en el computador y sólo dejo de trabajar para hacer las cosas típicas de la casa o para comer algo. Además, salgo 2 veces al día a comprar al supermercado y al quiosco, por los cigarrillos.</p> <p>P: ¿Fumas mucho?</p> <p>R: Ni tanto, unos 8 a 10 cigarrillos al día, a veces menos, a veces más, depende de la carga laboral que tenga. Mientras más pega tengo en el computador, más fumo, pero eso es principalmente en la noche, en el día casi no fumo. Tampoco acostumbro a beber bebidas alcohólicas.</p> <hr/> <p>P: Respecto a tu alimentación ¿podrías decirme cuáles son tus hábitos alimenticios en un día normal?</p> <p>R: Después de levantarme tomo desayuno: un pan, un pedazo de queque, jugo de frutas o bebida en verano, o té en el invierno. A veces me levanto muy tarde y no tomo desayuno, paso directamente al almuerzo. Bueno, al almuerzo preparo lo usual: arroz, fideos con algún tipo de carne que puede ser cerdo, pollo, pavo o pescado en lata que puede ser atún o sardina. Eso es lo usual. Cuando estoy con poca hambre sólo me preparo una ensalada de tomates con pepino o con lechuga más pescado en lata. Cuando no tengo ganas de cocinar compro comida china o por último, compro comida chatarra, o sea, algún sándwich o papas fritas con carne, pero eso es poco frecuente. A la hora de onces tomo bebida, jugo o té acompañado con un sándwich de queso o chanco, también puede ser uno o dos dulces. En la noche no ceno, sólo como pan o queque, si hay, con bebida o té. En el verano como bastante fruta, en el invierno más que nada naranjas.</p> <p>P: ¿Siempre ha sido así?</p> <p>R: Lo cierto es que antes, cuando vivía con mi vieja (madre), comía mucho más. Ella siempre preparaba comida muy rica o que al menos a mí me gustaba mucho, como las papas doradas con fideos, pescado frito con ensalada chilena o con puré, los porotos con riendas, etc. Aparte comía harito pan. Cuando yo llegaba de la universidad o después, del trabajo, ella me esperaba con una buena once y, la verdad, no me podía resistir.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Porque las onces se veían tan sabrosas. A veces hacía panqueques rellenos con mermelada, que me encantan. Casi siempre tostaba el pan y me lo servía tan calentito que al echarle la mantequilla se derretía al tiro. Era imposible resistirse... aparte que me encanta el pan calentito y crujiente. En ese tiempo ella preparaba comida para 2 veces al día, o sea, para el almuerzo y para la cena, o sea, yo tenía que cenar sí o sí o de lo contrario la comida se perdía ya que mi vieja comía poco.</p> <p>P: O sea, ¿ella cocinaba principalmente para ti?</p> <p>R: Sí.</p> <p>P: ¿Consumes comida rápida, dulces, embelecocos, etc.?</p> <p>R: Sí, pero eso no es frecuente, sólo cuando me da flojera cocinar... más que nada comida rápida. Dulces de masa compro día por medio o cada 3 días, principalmente queques y me como uno o dos al día.</p> <p>P: ¿Te fijas en las calorías contenidas por los alimentos que consumes al día?</p>
----------------	---

R: La verdad... sólo a veces contabilizo eso, pero como la dieta no varía mucho diariamente, calculo que deben ser unas 1.700 a 2.000 calorías al día.

P: ¿Por qué no te fijas tanto en eso? ¿No te interesa?

R: O sea, me fijo, es decir, llevo una cuenta más o menos cercana a la realidad, pero, como te dije, la dieta de cada día no es muy distinta, así que no es necesario estar pendiente de eso, creo.

P: ¿Llevas algún control entre los alimentos que consumes y las calorías que gastas?

R: En eso estoy mal. Si bien es cierto tengo más o menos controlado lo que consumo, en la parte de las calorías que gasto sé que no hay balance. O sea, no llevo un control de eso y sé que si bien no consumo tantas calorías, las que consumo sobrepasan a las que realmente necesito. En realidad, creo que debería consumir menos y gastar más o, al menos hacer algún ejercicio físico diario que me permita quemar las calorías que consumo. En eso creo que estoy al debe con el cuidado de mi salud, y yo lo noto porque mi tendencia permanente es a subir de peso. Me cuesta mucho bajar los kilos demás, más aun si en actividad física soy nulo. Últimamente, asumí la idea de pegarme una caminata diaria de algunas cuadras, pero me falta constancia y disciplina para eso. Normalmente mis bajadas de peso se deben, principalmente, a que como menos o me salto comidas y sé que eso no es para nada sano. Lo ideal sería hacer algún ejercicio físico rutinario todos los días, pero me quedo pegado frente al computador y cuando me acuerdo me da flojera.

P: ¿Estás satisfecho con sus hábitos de AF y de alimentación?

R: Objetivamente, no. Sobre todo por lo que acabo de decirte, es decir, siento que sería más sano para mi salud o para mi estado físico hacer algún ejercicio físico diario que me permita quemar calorías y mantenerme en forma.

P: ¿Cómo evalúas la AF que realizas actualmente? ¿Cree que es suficiente, insuficiente?

R: Creo que es insuficiente por lo que te decía denantes. Te cuento que hace más de 2 años atrás andaba vitrineando en una tienda del centro y vi una bicicleta estática que vendían. Le pregunté a una vendedora cuánto valía al crédito, ella hizo los cálculos y me explicó que a 12 meses la cuota salía como a 12 mil pesos. Me entusiasmé y la compré. Como a los 3 días vinieron a dejarla, la armaron y la dejaron lista para usarla. La bici tenía un panel digital donde se podía ver las calorías que uno gastaba según los minutos que pedaleaba, salían los kilómetros recorridos teóricamente, la presión arterial y no recuerdo qué más. Pero era súper completo el aparatito. Bueno, ahí me hice la rutina de hacer ejercicios de pedaleo durante 15 minutos a media hora todos los días y, más o menos en el lapso de un mes o mes y medio bajé como 2 kilos de peso. O sea, resultó ser un excelente ejercicio diario. Lo bueno era que tenía el aparato en la casa y que podía pedalear a cualquier hora, sin moverme del departamento.

P: ¿Y qué pasó? ¿Por qué no seguiste con esa rutina?

R: Tuve un problema económico casi al final de ese año y vendí todo lo que pude, una TV LCD que había comprado, una estufa a gas, un camarote y la bici, entre otras cosas más. Hasta ahí no más llegó mi ejercitación física. Después tuve la inquietud de inscribirme en un gimnasio, pero para variar me dio lata trasladarme algunos días de la semana hasta ese lugar. En todo caso, ejercité con la bici casi 8 meses y baje como 12 kilos.

P: O sea, te fue súper útil el aparatito...

R: Súper.

P: ¿Y no has pensado en comprarte otra?

R: Lo he pensado, pero, como te decía, en esa época tuve problemas económicos porque se terminó una pega en la que ganaba buen billete. Desde entonces no he logrado una pega igual o que me permita darme gustitos como el de la bici, por lo tanto, no me alcanza la plata como para encallillarme en eso. Pero en cuanto pueda volveré a comprar una.

P: ¿Estarías dispuesto a realizar alguna AF para mejorar tu estado físico, tu salud o tu calidad de vida?

R: Claro que sí estaría dispuesto. Mi problema es que me cuesta mucho vencer la flojera de salir de casa ya que mi trabajo requiere mucha concentración...

P: Pero ¿estás siempre en la casa?

R: Casi siempre. Aquí trabajo en el computador la mayor parte del tiempo, en análisis de datos. Sólo algunos días al mes voy a la universidad o a las reuniones del equipo de investigación en el que colaboro. Por eso te digo que teniendo algún aparato de ejercicios en casa podría tener balanceado el consumo y el gasto de calorías.

P: ¿De qué dependería que realizaras alguna actividad física al aire libre?

R: Básicamente de que me hiciera el ánimo y de que mantuviera una disciplina al respecto. Pero además, creo que acá en mi barrio faltan más áreas verdes extensas y agradables para poder salir a caminar o a

	<p>trotar. Como puedes darte cuenta, este sector es bastante sucio, no hay áreas verdes y hay mucha contaminación producida por los vehículos, ya que es una calle principal. Hay canchas de futbol, pero en mi caso, ni hablar de salir a jugar futbol pues soy malo para el peloteo. Además, no tengo esa onda típica de los peloteros que salen a jugar futbol los fines de semana y después se emborrachan. No es mi estilo. Por eso preferiría realizar alguna actividad física en casa o hacerme el hábito de salir a caminar algunos días a la semana. Correr o trotar se me hace más difícil ya que soy enfermo cardiaco, fui operado hace años atrás de 3 coronarias y hasta ahora no he tenido mayores problemas al respecto, pero cuando me agito mucho me comienzo a sentir mal o a sentir dolores al pecho. Por lo mismo, tendría que hacer ejercicios controlados de acuerdo a mi condición y, eso en este barrio es casi imposible.</p>
Rafa68	<p>P: ¿Actualmente desarrollas alguna AF y con qué frecuencia?  R: Caminar no más, es más, lo que se hace normal, caminar.  P: ¿Por qué caminas?  R: O sea, caminar más que..., es bajarse de un lugar, y al tiro, o sea caminar varias cuerdas como ejercicio, es como hacerlo más allá de lo normal.  P: ¿A lo largo de tu vida, has realizado alguna AF frecuente, por ejemplo, cuál?  R: Futbol, en la juventud, pichanguear más que nada, futbol, gimnasia, algunas veces.  P: ¿En los tiempos del colegio, liceo?  R: Cuando se daba la ocasión, en el colegio, en una situación así, periodos cortos, cuestiones cortas.  P: ¿Desde cuándo dejaste de hacer ejercicios?  R: Es decir, ejercicios no porque no se dio otra oportunidad de hacerlo.  P: ¿Por qué?  R: Porque no se dio no más, y no son las mismas que se dio, son casuales, que fueron decisiones colectivas, más que personales.  P: O sea, dijiste que pichangueabas, ¿por qué dejaste de jugar a la pelota?  R: Ah, porque... por otras actividades, uno deja de hacer deporte, y porque se pierde contacto, la relación con las personas que lo hacen.  P: Cuéntame, ¿qué actividades realizas normalmente durante el día, desde que te levantas hasta que te acuestas?  R: Principalmente cosas del trabajo o actividades que tienen que ver con el trabajo. Las actividades cotidianas del día. O actividades en la casa.</p> <hr/> <p>P: Respecto a tu alimentación ¿podrías decirme cuáles son tus hábitos alimenticios en un día normal?  R: Bueno, en la mañana, un desayuno básico, se podría decir, un té y un sándwich. Al almuerzo como en un lugar público, ahí hay un menú balanceado. En la tarde una once normal, no más.  P: ¿No cenas?  R: No, por lo general no.  P: ¿Y hay algo que comas entre comidas?  R: Normalmente no.  P: ¿Y siempre ha sido así?  R: Casi siempre. Es una rutina. A veces se presentan oportunidades de que a uno lo invitan a algún lugar y ahí uno come cosas extra.  P: ¿Consumes comida rápida, dulces, embelecados, etc.?  R: No, por lo general no.  P: ¿Por qué?  R: Porque no es saludable. Sobre todo que esas comidas a veces no están en buenas condiciones.  P: ¿Te fijas en las calorías contenidas por los alimentos que consumes al día?  R: No.  P: ¿Por qué?  R: No tengo la costumbre, es falta de preocupación y se corre el riesgo de que la comida que uno consume en lugares públicos no sea la adecuada para uno. Es que eso es un negocio y no creo que estén preocupados de esas cosas.  P: ¿Llevas algún control entre los alimentos que consumes y las calorías que gastas?  R: No.</p> <hr/> <p>P: ¿Estás satisfecho con tus hábitos de AF y de alimentación?  R: No tan satisfecho. A veces se presenta la oportunidad de hacer ejercicios... a mí me gustaría hacer ejercicios... A veces también me gustaría comer más de lo que como habitualmente, darme un gustito, pero muchas veces la cosa económica determina lo que uno come.</p>

	<p>P: ¿Cómo evalúas la AF que realizas actualmente? ¿Crees que es suficiente, insuficiente?</p> <p>R: Yo pienso que es insuficiente, por eso uno camina, que es lo más fácil. Caminar más de lo habitual, por eso no es necesario bajarse de la micro al lado de la casa. Tomarlo como una actividad física especial para no ser tan sedentario.</p> <p>P: ¿Estarías dispuesto a realizar alguna AF para mejorar tu estado físico, tu salud o tu calidad de vida? ¿De qué dependería eso?</p> <p>R: Uno dice: me gustaría, pero no lo hace. Depende de que se den las oportunidades no más. Uno dice una cosa y después no cumple porque no tiene iniciativa personal para hacerlo.</p> <p>P: ¿Ese sería el impedimento o hay otros?</p> <p>R: Ese no más po. Que a uno le falta incentivo.</p>
Sandra31	<p>P: ¿Actualmente desarrollas alguna AF, y con qué frecuencia?</p> <p>R: Ahora no, ninguna.</p> <p>P: ¿Y al largo de tu vida has realizado alguna AF, cómo cuáles?</p> <p>R: Jugar a la pelota, babyfutbol, desde los 12 años hasta como los 29.</p> <p>P: ¿Desde cuándo dejaste de hacer ejercicios?</p> <p>R: Hasta los 29, y de ahí seguí jugando, pero bien esporádico, así a veces, cuando había grupos porque es difícil ahora porque no hay tanto espacio para una, las mujeres adultas, jugar a la pelota. No hay, las personas con las que yo jugaba eran mayores, entonces, ya no juegan, y no hay espacios donde poder jugar, uno tiene que formar su grupo para poder jugar. Yo con mi trabajo, todo el día, entonces no me da tiempo. Igual hacía aeróbica, pero en la junta vecinal, y ahora tampoco hacen eso. Yo era de las que me iba a aeróbica dos hora, y después dos horas a la pelota, el mismo día, porque siempre me tocaba casi el mismo día. Pero ahora no, nada.</p> <p>P: ¿Cuéntame que actividades realizas, normalmente durante el día, desde que te levantas hasta que te acuestas?</p> <p>R: Bueno, desde que levanto, me voy al trabajo hasta las 7, y de ahí, normalmente, en tiempo de escuela, tareas, lavar la ropa de escuela, y después acostarme, y al otro día trabajo, y el fin de semana que no trabajo, sábados y domingos lavo y regaloneo con mi hijo. Pero no hay actividad física los días sábados y domingos.</p> <hr/> <p>P: ¿Respecto a tu alimentación podrías decirme cuáles son tus hábitos alimenticios en un día normal, qué desayunas, qué almuerzas, a la hora de onces, cena?</p> <p>R: Súper mal ahora porque por el trabajo tengo una hora y muy poco tiempo, entonces en la mañana me voy sin desayuno al trabajo, tomo desayuno allá a las 11, tengo 10 minutos para tomar desayuno, después una hora y normalmente no almuerzo, me compro unos vasos de frutas, en la esquina venden unas papas fritas con un pedacito de pollo, últimamente estaba tomando la..., pero almuerzo como corresponde no.</p> <p>P: ¿Y tomas onces?</p> <p>R: Sí, esos Sí, pero no ceno.</p> <p>P: ¿Entre comidas comes algo?</p> <p>R: No.</p> <p>P: ¿Siempre ha sido así?</p> <p>R: No, antes cuando era más joven me tragaba todo lo que pillaba, muy buena para comer, galletas en el día, en la noche pichangas. Cuando era más deportista comía más, ahora que no hago nada, como menos.</p> <p>P: ¿Y consumes comida rápida, como lo que dijiste, dulces, embelecocos, con qué frecuencia?</p> <p>R: Ah, no, galletas, esas cosas no. Ahora dejé un poco sí, antes era como todos las noches, un completo, al menos el fin de semana, ahora no. Tengo dieta a mi hijo, así que no, bien alejado.</p> <p>P: ¿Por eso lo dejaste, por eso dejaste de comer?</p> <p>R: Sí porque yo igual, y él que está más gordito y está lolito, entonces, no quiero que esté tan gordo y por cuidarle su dieta dejé de comer lo que es completo. Pero así de chocolate, tanto no, me encanta el chocolate, pero no como mucho.</p> <p>P: ¿Te fijas en las calorías que contienen los alimentos que consumes en el día?</p> <p>R: No porque como te dije, me como un pan a la once, de repente, fruta al almuerzo, de repente un helado de la ZOFRI, un helado grande y eso es mi almuerzo. A las papas fritas, no les voy a tomar las calorías porque las venden en la esquina y no me las van a decir.</p> <p>P: ¿Llevas algún control entre los alimentos que consumes y las calorías que gastas?</p> <p>R: No.</p>

	<p>P: ¿Estás satisfecha con tus hábitos de AF y de alimentación?</p> <p>R: Física no porque me gustaría seguir jugando a la pelota o que lo que me gusta la aeróbica, pero ya no se puede mucho. Y de la comida como que no puedo controlar eso el tipo de trabajo igual, entonces, lo que hay uno come. Si no alcanzamos porque a veces tenemos media hora no más, no alcanzamos a comer nada, ahí sí es una galleta de almuerzo.</p> <hr/> <p>P: ¿Cómo evalúas tú, la AF que realizas actualmente, crees que es suficiente, insuficiente, por qué?</p> <p>R: Insuficiente porque no estoy haciendo nada.</p> <p>P: Pero, ¿por lo menos caminas o tampoco, caminas algo?</p> <p>R: En la hora de colación, de allá para acá.</p> <p>P: ¿Estarías dispuesta a realizar alguna AF para mejorar tu estado físico, tu salud, tu calidad de vida, de qué dependería eso?</p> <p>R: Encontrar el lugar, sí dispuesta estoy. Pero de encontrar el lugar donde hacerlo, por ejemplo, yo me moriría por ir a un gimnasio, lamentablemente tengo dos hijos, soy sola, no puedo costearme un gimnasio, entonces la manera más fácil era la aeróbica en la junta vecinal o sino el baby futbol, pero ahora ya no está tampoco.</p>
Soledad45	<p>P: Actualmente, ¿desarrollas alguna AF?</p> <p>R: Ninguna.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: O Sea, camino, camino, pero algo así como deporte no hago porque no me alcanza el tiempo.</p> <p>P: ¿Sólo porque no te alcanza el tiempo o por algo más?</p> <p>R: Porque ya no nos juntamos con el grupo, no nos hemos vuelto a organizar, y por falta de hábitos.</p> <p>P: A lo largo de tu vida, ¿has realizado alguna AF frecuente?</p> <p>R: Si, en la adolescencia hacia bastante deporte, gimnasia rítmica, gimnasia deportiva, bailaba, y después estuvimos jugando voleibol, después de un tiempo, cuando mi hijo era chiquitito. Después empecé a jugar futbol o babyfutbol.</p> <p>P: ¿Para qué?</p> <p>R: Ah, bueno, en el colegio era parte de los talleres, parte del curso. Y después porque es divertido, jugar, participar, es entretenido, además que te desahogas, pierdes esas energías que, a veces, uno acumula. Y es porque me gusta, me gusta jugar, bailar también me gusta, pero es poco, ya no lo hago mucho.</p> <p>P: ¿Desde cuándo dejaste de hacer ejercicios?</p> <p>R: Hace, como, o sea, nunca he hecho mucho ejercicio, pero hace un año, más de un año que dejamos de jugar baby futbol. Cuando retomé, digamos, un año en jugar, también o sea no hacía, sólo caminar. Si trato de caminar, también por la economía de caminar, pero ha sido una vida no muy activa en hacer deportes.</p> <p>P: ¿Y lo dejaste por qué, por el trabajo?</p> <p>R: Ahora, ahora más que nada por falta de darse las ganas, de darse el tiempo, o sea obviamente que el trabajo ocupa tiempo, pero sí, una vez a la semana se puede jugar, pero uno no se organiza.</p> <p>P: ¿Cuéntame que actividades realizas durante el día?</p> <p>R: En las mañanas como a las 7 estoy, 7, 7 y media me levanto, después del desayuno a la pega, trabajo con horario de oficina, 7 y media a 8 de la noche estoy saliendo de la pega, llegar a la casa, a veces cenamos, a veces no, y después acostarse. Sí, más o menos, sobre todo de lunes a viernes, los sábados trato de dormir harto, lo mismo el domingo, y bueno, los quehaceres de la casa que hay limpiar de toda la suciedad que se acumula durante la semana.</p> <hr/> <p>P: Respecto a tu alimentación, ¿podrías decirme cuáles son tus hábitos alimenticios en un día normal, en el desayuno?</p> <p>R: En el desayuno, bueno, no es un desayuno, así tan contundente, por lo general. Ahora con mi hijo estamos tomando café, café de cebada, a veces, tomamos té, a veces con leche, un pan, si no hay pan, unas galletas, eso.</p> <p>P: ¿Al almuerzo?</p> <p>R: Al almuerzo, a veces, como comida chatarra, a veces viene de un menú que corresponde a una ensalada o una sopa, después un segundo, en algunas pensiones tiene un postre sea gelatina o frutas, en otras no te dan el postre. Hay días que también no como, como unas papas fritas y una bebida gaseosa.</p> <p>P: ¿A la hora de onces?</p> <p>R: Ahí unas galletas con una coca cola porque estoy en el trabajo y me da hambre, eso sería. Sí, me gustan mucho los dulces.</p>

P: ¿En la cena?

R: A veces cenamos con mi hijo y en la comida de él que puede ser con arroz con tomates, arroz con un huevo frito, fideos, salchichas. Pero no mucho, o sea lo que queda del almuerzo, de lo que le quedó a mi hijo.

P: ¿Y entre comidas, como colación, meriendas, etc.?

R: Si, sí, ya que tomo en el trabajo, estoy consumiendo muchas bebidas gaseosas, coca cola, y cosas así como galletas que son en paquetes pequeños, papas fritas, papas fritas también en paquetes, me encantan los chocolates, eso como entre comida. Dulces.

P: ¿Siempre ha sido así tu alimentación?

R: Desde que empecé a trabajar hace más de un año, que llevo, ya, una rutina así de alimentos.

P: ¿Por qué?

R: Es el trabajo pues, el trabajo es el que te lleva a situarte o a tener una, quizás, una alimentación no muy equilibrada porque no consumo mucha verdura, sé que es mejor las verduras, las frutas. Los fines de semana, ahí, comemos un poquito más.

P: ¿Consumes comida rápida, dulces, embelecocos, etc.?

R: Si, sí. Como te dije recién, me encantan los dulces, los chocolates, las cosas dulces, y una de esas, yo sé que es una muy buena, la bebida, que es dulce.

P: ¿Con qué frecuencia?

R: Todos los días porque es como entre comidas, antes de, en la mañana cuando tomo desayuno con mi hijo y a las una y media, dos que uno sale a colación, entre esas horas a mí me da hambre, entonces, tengo que tomarme algo, o comer algo acompañado de la coca cola, trato de comprar unas galletas de agua, pero como que el cuerpo te pide algo dulce.

P: ¿Por qué?

R: Porque el cuerpo te lo pide, porque yo creo que es parte del trabajo, o sea es parte de esa rutina que tienes un horario que cumplir, además es un trabajo de estar también sentada como moviéndote porque es un trabajo así, entonces, cuando estás sentada frente al computador es cuando más te da hambre, que cuando estás en movimiento. Entonces, igual el trabajo sedentario, te provoca apetito, que el trabajo en movimiento. Cuando yo estoy afuera, repartiendo cosas, moviéndome de aquí para allá, una: las horas se pasan más rápido y el hambre no aparece.

P: ¿Pero por qué prefieres consumir comida rápida o algún tipo de golosina, sabiendo que a esa hora puedes consumir un almuerzo?

R: Es que la lombriz me lo pide, la guatita suena, suena, me da hambre, a lo mejor el desayuno no es muy contundente, entonces eso no alcanza hasta la hora de la colación. Me levanto siete, siete y media. Incluso hubo un tiempo que estuvimos tomando malta con huevo con mi hijo, y eso como que me prolongaba más las horas de falta de apetito. Pero ahora que entré a clases, ya hay que hacerlo más rápido, el preparar, eso también, yo que soy pachacha, me dificulta, el hecho de comer una fruta con yogur y con quínoa también me prolonga más el tiempo que me el apetito, pero eso también requiere de levantarme más temprano para prepararlo y tomar un desayuno de más calidad.

P: ¿Te fijas en las calorías contenidas en los alimentos que consumes al día?

R: Para nada.

P: ¿Por qué no?

R: Porque, no sé, no ando pendiente de enflaquecer, yo creo que es más el truco de las mujeres cuando están, cuántas calorías, cuánta grasa tienen los productos, yo no, si trato de fijarme más en fechas de vencimiento y en el precio. Pero no.

P: ¿Llevas algún control entre los alimentos que consumes y las calorías que gastas?

R: No, tampoco.

P: ¿Estás satisfecha con tu hábitos de AF y de alimentación?

R: No, para nada, no porque sé que no me estoy alimentando como corresponde, como te decía, no estoy comiendo mucha verdura, frutas o variedad o más variedad de verduras, uno siempre se fija en el pepino, la lechuga, el tomate, pero hay tantas verduras que puedes ir variando, lo mismo con la fruta. Entonces, no, no estoy satisfecha, con mayor razón con la actividad física, lo que camino no es suficiente.

P: ¿Cómo evalúas la AF que realizas actualmente?

R: Malísima, la evalúo como con un dos, con una nota dos, tres, no más.

P: ¿Entonces crees que es insuficiente?

R: Si, es insuficiente.

P: ¿Por qué?

	<p>R: Porque creo que el cuerpo necesita más movimientos, necesita estar más ágil, necesita estar como más liviano. O sea, yo creo que si yo tuviera más ejercicios, quizás, en las mañana me levantaría con más ganas, por eso.</p> <p>P: ¿Estaría dispuesta a realizar alguna AF para mejorar tu estado físico, tu salud o tu calidad de vida?</p> <p>R: Si, si estaría dispuesta.</p> <p>P: ¿De qué dependería eso?</p> <p>R: De organizarme y de empezar a crear el hábito.</p> <p>P: ¿Qué es lo que te impide no realizar eso?</p> <p>R: Mi flojera más que nada, yo creo que soy floja porque incluso si tuviéramos el hábito, yo creo que estaríamos llegando a la casa, por ejemplo, con mi hijo, lo involucraría hacer una hora de ejercicio, en la casa, sólo que uno no tiene el hábito, no creo que tampoco por los gimnasios, se organicen porque no alcanza el tiempo y tampoco el dinero. Pero yo creo que sí se podría hacer en la casa, o no sé, yo creo que todo eso va en un problema de hábitos y organización, o sea no es solamente hacer ejercicios, sino que hacer también una hora de bailar, salir a caminar, jugar un rato, o sea porque eso realmente como que te despeja.</p>
Vanessa31	<p>P: Entonces, comenzamos con las primeras preguntas, ¿actualmente, tú desarrollas alguna AF con frecuencia, sistemática?</p> <p>R: No, ninguna.</p> <p>P: ¿Y por qué no?</p> <p>R: Porque me da flojera, porque soy floja.</p> <p>P: ¿No te gusta?</p> <p>R: No.</p> <p>P: ¿A lo largo de tu vida, has realizado alguna AF?</p> <p>R: Sí, a ver, hice, un tiempo, aerobox, que es como tipo baile boxeo, cosa así.</p> <p>P: ¿Eso cuándo fue, cuánto duró?</p> <p>R: Eso yo creo, que duró como un mes con suerte, y fue hace mucho años atrás, tres, cuatro años atrás, no más, como diez.</p> <p>P: Harto tiempo.</p> <p>R: Si.</p> <p>P: ¿De ahí no has vuelto a desarrollar ningún tipo de AF?</p> <p>R: Tuve yendo, que fue como una semana a clases de Zumba.</p> <p>P: ¿Y AF más comunes?, tú sabes que todo es AF, desde que se levanta empieza hacer AF, por ejemplo, caminar.</p> <p>R: No, no camino. Mi trabajo, lo único que sería que subo y bajo la escalera todo el día.</p> <p>P: ¿Qué AF realizas durante el día desde que te levantas hasta que te acuestas?</p> <p>R: ¿Qué actividades hago?, bueno me levanto y en el trabajo tengo que hacer el aseo, en una oficina, entonces eso queda en un segundo piso, entonces que subir y bajar todo el día, las escaleras, eso básicamente.</p> <p>P: ¿Y después cuando llegas a las casa, a descansar no más?</p> <p>R: Si poh, a descansar.</p> <hr/> <p>P: En cuanto a la alimentación, ¿cuáles serían, más o menos, tus hábitos alimenticios en un día normal?</p> <p>R: Son pésimos. A ver, me levanto en la mañana, me voy al trabajo, tomo desayuno allá, que aproximadamente me como dos panes al desayuno, después, el almuerzo, y después cuando llego acá de vuelta a mi casa, si hay comida, como, y si no tomo onces, y ahí me estaría comiendo como dos panes más en la onces.</p> <p>P: ¿Y entre comidas?</p> <p>R: Entre comidas, no, no como golosinas ni nada, no, es el pan lo que a mí me mata.</p> <p>P: ¿Comes harto pan?</p> <p>R: Mucho pan, muy buena para el pan.</p> <p>P: ¿Siempre has sido así?</p> <p>R: Buena para el pan, si, desde que comencé a subir de peso (...)</p> <p>P: ¿Has intentado cambiar los hábitos alimenticios en algún momento?</p> <p>R: Muchas veces.</p> <p>P: ¿Por qué no ha resultado?</p> <p>R: Porque, al final, siempre rompo la dieta, siempre rompo la dieta.</p> <p>P: Por ejemplo, ¿de repente te tientas con comer comida rápida en la calle, dulces, embelecocos y ese tipo</p>

	<p>de cosas?</p> <p>R: A veces, pero realmente me sucede muy pocas veces porque no me gusta comer comida como en los carritos, nooo, no me gusta.</p> <p>P: ¿Te da asco?</p> <p>R: No es que me de asco, bueno, no sé, yo creo que es más asco.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: No sé quién la prepara, cómo la prepara, entonces, no, no, no.</p> <p>P: ¿Cuándo tú compras alimentos en supermercado, por ejemplo, te fijas en la cantidad de calorías contenidas?</p> <p>R: No, llego y compro, nunca leo ninguna cuestión, nada, no, no leo que trae esto, ni la grasa, nada, chao, compro no más. Entre más grasa tenga, parece que es más rica la cuestión.</p> <p>P: ¿Tú llevas algún control de los alimentos que consumes?</p> <p>R: No.</p> <p>P: ¿Ninguno?</p> <p>R: Ninguno.</p> <p>P: Por ejemplo si te comes 4 panes al día o 5 panes al día, ¿tú contabilizas eso?</p> <p>R: El pan sí porque es mi locura el pan poh. Entonces trato de ir contándolos, como para que a la hora de la onces no sean muchos.</p> <p>P: ¿Estás al tanto de las calorías que tú consumes al día?</p> <p>R: No, pero tienen que ser muchas, más de 200 creo yo.</p> <p>P: Pero 200 no son muchas.</p> <p>R: ¿No?</p> <p>P: Te digo al tiro, un pan tiene entre 280 y 300 calorías.</p> <p>R: Puta, entonces me como 600 calorías en el día. No, me como, entonces, más poh.</p> <hr/> <p>P: ¿Estás satisfecha con tus hábitos de AF y alimentación?</p> <p>R: No, me encantaría ir al gimnasio, me encantaría, pero soy más floja que la cresta.</p> <p>P: ¿Eso lo atribuyes solamente a flojera?</p> <p>R: Sí y a dejá poh.</p> <p>P: Viene siendo casi lo mismo.</p> <p>R: Es lo mismo, dejación o flojera.</p> <p>P: ¿Cómo evalúas tú la AF que realizas actualmente, en general, es suficiente, insuficiente?</p> <p>R: Hasta el momento me tiene como bien porque ya me muevo, antes no me movía, o sea ahora me tiene bien y me tiene activa.</p> <p>P: ¿Estarías dispuesta a realizar alguna AF como para mejorar el estado físico, problemas de salud o por último el tema calidad de vida?</p> <p>R: Sí.</p> <p>P: ¿De qué depende eso?</p> <p>R: A veces del tiempo o quién vas o si no vas porque de por sí, a las mujeres les gusta ir apatotadas en todo, a todo, ay, voy a decirle a esta amiga para ir con ella, para no ir sola, pero yo creo que es eso.</p> <p>P: ¿O sea podrías ponerte en campaña para eso?</p> <p>R: Sí.</p> <p>P: Una amiga que quiera ir al gimnasio.</p> <p>R: Sí, de hecho yo quiero ir al gimnasio, yo siempre invito a alguien que vaya conmigo para no ir sola.</p>
--	--

ENTREV.	SIGNIFICADOS
Claudio44	<p>P: ¿Te agrada la idea de realizar AF, por qué?  R: ¿Me agrada?  P: Si te gusta la idea de realizar, lo que estás diciendo, el pin-pon.  R: Si, me gustaría.  P: ¿Por qué?  R: Me agrada, no sé, si tuviera el tiempo, si lo haría, pero como te digo, me falta el tiempo, estoy priorizando otras cosas.  P: ¿Otras cosas, se puede saber qué cosas?  R: Ya tengo una actividad física que para mí es el baile, quizás poner otra encima, me gustaría hacer otras cosas en mis ratos libres, otras cosas porque ya tengo una actividad física, me gustaría hacer otras cosas quizás sociales, sin fines de lucro.</p> <hr/> <p>P: ¿Qué significa para ti la AF, o sea con qué ideas o conceptos la asocias?  R: Con bienestar, con eso, yo creo que sí.  P: ¿Con qué aspectos de tu vida, relacionas la AF?  R: ¿Con qué aspectos... de mi vida?, es mi vida, o sea es mi pasión.</p>
Daniela43	<p>P: ¿Te agrada o te gusta la idea de realizar AF, por qué?  R: Me gusta porque primero que nada me mantiene con agilidad, no solamente física, sino también mental, me permite desarrollar, o sea mientras estoy haciendo la actividad física, por ejemplo, cuando salía a correr, me ponía los audifonos, corría, pero también pensaba, entonces eso también me desarrollaba la parte mental y me mantenía positiva porque como tú sabrás la endorfina es la hormona de la alegría.</p> <hr/> <p>P: ¿Qué significa para ti la AF, con qué ideas o conceptos las asocias?  R: Con el positivismo, con las personas que mientras más actividad física tienen, con más frecuencia tiene, enfrentan mejor la vida porque son barreras que poco a poco vas venciendo, primero está la barrera física, y bueno, la barrera mental de querer hacerlo, después la barrera física, después ya se forma como un hábito, el hacer ejercicios.  P: ¿Con qué aspecto de tu vida relacionas la AF?  R: A ver, como te dije, a mí me gusta caminar, entonces el caminar a mí me permite pensar y desarrollar ideas, y esas ideas llevarlas a la práctica. Entonces ese es el aspecto que más me motiva, por ejemplo, si yo, no sé poh, si yo fuera más frecuente en eso, lograría a lo mejor, mejores ideas, y llevaría mejor las situaciones en mi vida.</p>
Jenny51	<p>P: ¿Te gusta o te agrada la idea de realizar AF, y por qué?  R: Me gusta, y me agrada también porque así yo me siento mejor.</p> <hr/> <p>P: ¿Qué significa para ti la AF, con qué idea o concepto la asocias?, me refiero por la actividad que realizas durante el día, en el trabajo, asocias cuando tú haces unas AF.  R: Caminar, yo a veces, de repente, bueno mi pega queda de un extremo a otro de donde yo vivo, y en vez de irme en colectivo, me voy a caminando, entonces ahí, me despejo, o sea, miro, trato, como puedo decir, se despeja el cerebro, los ojos, la vista, todo eso porque uno va mirando cuando va caminando.  P: ¿Eso lo haces con qué frecuencia?  R: No, no es repetida veces, es de vez en cuando. Puede ser una vez a la semana, dos veces a la semana, cuando tengo flojera, me voy en colectivo (risa).  P: ¿Con qué aspectos de tu vida relacionas la AF?  R: ¿Con qué aspectos de mi vida?, es que ya te lo dije, caminar.</p>
Kako53	<p>P: Ahora, vamos a pasar a otra parte de la entrevista que va ser de los significados que tú puedes darle a la AF, ¿qué significa para ti la AF?  R: La AF significa todo aquello, no sé si en un peso ideal, a una forma de mantenerte más flexible porque a los 53 años uno va siendo más lento, y teniendo más problemas en los movimientos, eso sería uno de los significados, mantener una flexibilidad, la tendencia a engordar las tenemos todos, hay uno que tienen más y otros menos, en mi caso, como siempre fui una persona delgada, tengo menos tendencia, pero la cuestión es seguir manteniendo la flexibilidad que siempre he tenido para ciertos movimientos.  P: ¿Con qué ideas, con qué palabras relacionas la AF, o con qué conceptos?  R: A ver, siempre se considera que la AF tiene que ver con salud, pero no lo es tanto para mí, sino que tiene que ver más con mantenerte vigente en tu forma de desarrollar las cosas.  P: ¿Con qué aspectos de tu vida relacionas la AF, pero de tu vida particular, de tu vida personal?</p>

	<p>R: Es que yo nunca he sido una persona que le ha dado mucho tiempo o un lugar especial a la AF.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Porque la AF para mí, a ver cómo lo explico, en términos de que la AF no es primordial para un buen estado de salud.</p> <p>P: ¿Tú sientes eso?</p> <p>R: Sí. Creo que va más en la alimentación, en lo que uno consume, que en la AF, la salud se mantiene más...</p> <p>P: ¿Qué papel jugaría la AF, entonces ahí, en la vida de una persona?</p> <p>R: El papel que juega es mantenimiento físico más que estado físico.</p>
Lubof52	<p>P: Ahí está la siguiente pregunta que me la respondiste, ¿Qué si te gusta o te agrada la idea de realizar una AF?</p> <p>R: La tengo contemplada para este año, el año pasado, no te puedo decir, el año antepasado, no, que siempre digo lo mismo, no, ahora lo tengo contemplado, y espero poder ponerle las ganas, las fuerzas para hacerlo.</p> <hr/> <p>P: ¿Con qué ideas o conceptos asocias la AF?</p> <p>R: Mira, para mí la AF tiene como dos cosas, Física, de que el cuerpo se oxigena, y anda bien el organismo, la sangre, eso es físico, y mental, y eso también es un aspecto que me interesa bastante, en esta etapa de mi vida, ahora porque creo que tenemos mucho de mental y no lo desarrollamos, entonces para poder tratar de ser mejor mentalmente, hay que tener muy buen físico.</p> <p>P: ¿Con qué aspecto de tu vida relacionas la AF?</p> <p>R: ¿Con qué aspectos?, no sé, caminar, con lo que me gusta, o sea, el baile sería un buen..., caminar también, acá hay buenas playas, buenas, entonces yo creo que físicamente y a esta edad, tengo que hacer ejercicios acorde de mí, no me metería hacer algo extremo, serían como cosas básicas, así y simple.</p>
Marcelo53	<p>P: ¿Te agrada la idea de realizar AF, por qué?</p> <p>R: Me agrada, si porque pienso que es bueno para la salud y porque el cuerpo se mantiene mejor.</p> <hr/> <p>P: ¿Qué significa para ti la AF, o sea con qué idea o concepto la asocias?</p> <p>R: Para mí es salud, y sentir el cuerpo más liviano.</p> <p>P: ¿Con qué aspectos de tu vida, relacionas la AF?</p> <p>R: Principalmente con la salud, y después, también te sirve como entretenición.</p>
Mary59	<p>P: ¿Y te agrada, te gusta la idea de realizar alguna actividad física?</p> <p>R: Sí, me gustaría mucho.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Porque así uno se mantiene en forma pues. Porque después cuando uno ya deja de trabajar el sedentarismo es muy malo para la salud, se te agudizan más las enfermedades. Muchas personas se dejan estar pues, pero yo espero no hacerlo.</p> <hr/> <p>P: ¿Qué significa para ti la actividad física? ¿Con que ideas o nociones la asocias?</p> <p>R: Bueno, ayuda montones, ayuda a la circulación de la sangre, a la respiración, a tener un mejor estado físico, menos enfermedades... Porque en estos momentos la obesidad es una de las grandes enfermedades que hay. Entonces, si es que voy a dejar de trabajar tendré que mantener una actividad física. Yo creo que sería muy bueno para seguir igual.</p> <p>P: ¿Con qué aspectos de tu vida relacionas la actividad física?</p> <p>R: Bueno, con la vejez pues, la vejez es larga, espero, y pasarlo bien, porque uno nunca debe echarse a morir, siempre debe estar bien... pensar que uno está bien y que puede hacer las cosas. Por eso quiero mantener una actividad y entrar a un grupo o algo para poderme mantener activa.</p>
Nortino41	<p>P: ¿Entonces te agrada la idea de realizar alguna AF?</p> <p>R: Sí, por supuesto.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Porque, por supuesto, eso te ayuda a tu cuerpo, eso es, cuerpo sano, mente sana.</p> <hr/> <p>P: ¿Qué significa para ti, la AF, con qué concepto, con qué idea la asocias?</p> <p>R: La asocio con mantenerme más despierto, con ver de una manera distinta, más joven, más juvenil, sentirme más joven día a día.</p> <p>P: ¿Con qué aspectos de tu vida relacionas la AF?</p> <p>R: Lo manejo con un tema de sentirme mejor conmigo mismo, de sentirme yo, con mi ego, de sentirme bien, más seguro de sí mismo.</p>

Pablo56	<p>P: Ahora pasaremos a otro tema, sobre los significados de la actividad física para ti. ¿Te agrada la idea de realizar AF?</p> <p>R: Claro que me agrada, pero redundamos en lo mismo, mi tendencia al sedentarismo por mi forma de vida, o sea, mi flojera endémica y, la carencia de una oferta ambiental que me permita ejercitarme de un modo apropiado a mi condición de enfermo crónico. Tampoco quiero arriesgarme a un infarto. Por eso me parece adecuado lo que te decía denantes hacer una rutina de caminatas diarias y volver a comprarme el aparatito ese que tenía antes (la bicicleta estática).</p> <hr/> <p>P: ¿Qué significa para ti la AF?</p> <p>R: Eeeeh, para mí es uno de los factores fundamentales en la vida de las personas, o sea, representa la posibilidad de mantener el estado físico, facilitar los movimientos, sobre todo en aquellas personas que ya pasamos de la mediana edad. En definitiva, la actividad física permite que las personas puedan desarrollar su vida en armonía con el resto de las actividades de la vida cotidiana.</p> <p>P: ¿Con qué ideas o conceptos la asocia?</p> <p>R: Bueno, lo primero que me viene a la mente es la idea de salud, de movimiento. De hecho, sin movimiento se atrofia la salud de las personas y consecuentemente se pierde la noción de vida. No creo que la actividad física sea lo más importante de la vida de las personas, no obstante me parece que sí es un factor que mejora la calidad de la vida. Te doy un ejemplo muy cercano: mi viejita murió a los 84 años a causa de un cáncer al estómago. Su mayor pesar cuando comenzó a sentir los efectos de esa enfermedad era sentirse disminuida en sus movimientos, en sus actividades cotidianas. Ella estaba acostumbrada a levantarse muy temprano, hacía el aseo de la casa levantando alfombras, moviendo muebles, pasando el paño de limpieza sobre los muebles, barriendo, caminando de allá para acá por la casa. Salía a comprar al supermercado, a la panadería o cualquier otro negocio, y todo eso lo hacía con rapidez. Ella era muy fluida en sus movimientos por los menos hasta los 83 años, no parecía una anciana. A veces hasta se pegaba su trote para alcanzar la micro. En resumen, ella era una mujer mayor, pero muy ágil, que estaba acostumbrada a ser autovalente física y mentalmente, sin embargo, cuando comenzó a sentir los efectos del cáncer su cuerpo perdió esa vitalidad. En ese sentido, creo que ella sufría más por haber perdido su autovalencia física que por la enfermedad misma. Al verse así sufría mucho y se notaba. Sufría por haber perdido esa vitalidad de sus movimientos. Por eso creo que tener capacidad de poder realizar actividades físicas permite a las personas sentirse vitales. No creo eso sólo como un hecho objetivo, sino también y principalmente, como un hecho simbólico, es decir, creo que la gente se siente "más viva", "más activa" cuando sus movimientos son fluidos y sin impedimentos evidentes.</p> <p>P: ¿Con qué aspectos de su vida relaciona la AF?</p> <p>R: Con lo que te mencioné. Independientemente de que reconozco mi flojera para realizar ejercicios físicos sistemáticos, creo que tener la mejor capacidad de movimiento a uno lo hace sentirse vital y por eso es relevante realizar actividades físicas rutinarias y constantes.</p>
Rafa68	<p>P: ¿Te agrada (gusta) la idea de realizar AF?</p> <p>R: Por supuesto. Por eso te estaba diciendo, me agradaría.</p> <hr/> <p>P: ¿Qué significa para ti la AF? ¿Con qué ideas o conceptos la asocias?</p> <p>R: Con salud... salud y relajación. Más con salud porque la salud es todo, implica estar bien, más relajado, estar más vital haciendo ejercicios. Cuando lo he hecho me he sentido así, por eso me gustaría. Yo me he sentido mejor, pero además uno sabe que hacer ejercicios es saludable.</p> <p>P: ¿Con qué aspectos de tu vida relacionas la AF?</p> <p>R: No... a mí me gustaría hacer generalmente, ejercicios programados, o sea, no una cosa así como espontánea o al lote. Un gimnasio, por ejemplo, que haya una persona preparada para que le diga a uno qué hacer, de acuerdo a la edad de uno también. Eso me permitiría salir de mi rutina laboral y organizarme para eso.</p>
Sandra31	<p>P: ¿Te gusta la idea de realizar AF?</p> <p>R: Sí.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Porque a uno se le va el estrés. De repente, uno llega enojada, y todo, pero tú vas a jugar a la pelota o haces alguna actividad física, como que te relajas y te sientes mejor. Yo digo ahora yo subo la calle de mi casa y llego cansada arriba, y antes no, yo la subía corriendo con la guagua en brazos, ahora nada. Estoy mala hasta para caminar.</p> <hr/> <p>P: ¿Para ti, qué significa la AF, con qué idea o concepto la asocias?</p>

	<p>R: Con salud mental y física igual.</p> <p>P: ¿Con qué aspecto de tu vida relacionas la AF?</p> <p>R: En lo que yo hago siento que no tengo actividad física, si no hago un deporte, no tengo actividad física. Así que yo siento que no la puedo relacionar con nada ahora porque mi trabajo, como te decía, es muy sedentario. Y luego y la actividad física es mi hijo, es toda la actividad que tengo ahora, entonces no la puedo relacionar con nada ahora en mi vida.</p>
Soledad45	<p>P: ¿Te agrada la idea de realizar AF?</p> <p>R: Si.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Por lo que dije recién, o sea, se pone más alegre, más viva, más liviana, más ágil, por eso.</p> <hr/> <p>P: ¿Qué significa para ti, AF?</p> <p>R: Movimientos, movimientos tanto suaves que comprendan todo el cuerpo, no solamente piernas, sino brazos, cara, saltar. Eso, movimiento que va de lo más suave hasta lo más brusco, como jugar a la pelota, por ejemplo.</p> <p>P: ¿Con qué idea o concepto lo asocias?</p> <p>R: Con vitalidad, con esa idea, vitalidad, energía, alegría, felicidad, con esas ideas.</p> <p>P: ¿Con qué aspectos de tu vida relacionas AF?</p> <p>R: Sentirme, así, como dinámica, sentirme como en buen estado anímico, con calidad también, con calidad de vida.</p>
Vanessa31	<p>P: Te agrada la idea de realizar AF, por lo que me dices.</p> <p>R: Si.</p> <p>P: ¿Por qué te agrada?</p> <p>R: Porque me mantiene activa.</p> <hr/> <p>P: ¿Qué significa eso de mantenerte activa?</p> <p>R: No sé, a ver, te ayuda, por lo menos, a practicar un poco de ejercicio para bajar de peso, estar un poquito más activo, más sano.</p> <p>P: Dijiste sano, o sea, ¿para ti está relacionado con la salud?</p> <p>R: Sí, estar gorda para mí, no es estar sano poh. Para que estamos con cuestiones, puede estar gorda, todos dicen, aah, se alimenta bien, no, casi la mayoría de los gordos comen puras cuestiones. Entonces lamentablemente, se desarrollan muchas otras enfermedades con la gordura.</p> <p>P: ¿Qué significa para ti, la AF, o sea significados, ideas que se te vengan a la cabeza, conceptos relacionados, que a ti parecen que están relacionados con la AF?</p> <p>R: Para eso, para mantenerte bien, sano.</p> <p>P: ¿Salud, podría ser?</p> <p>R: Claro, salud. Activa contigo, con tu cuerpo.</p> <p>P: ¿Con qué aspectos de tu vida, relacionas, tú, la AF, de tu vida personal?</p> <p>R: ¿Con qué aspecto de mi vida?, No sabría decirte.</p> <p>P: Recién me decías que con tu salud, en cierta medida, ¿con qué otra cosa puede ser?</p> <p>R: ¿Con qué otra cosa podría ser, qué tiene que ver con mi salud?, no sé.</p>

ENTREV.	VALORACIONES
Claudio44	<p>P: ¿Crees tú que la AF al aire libre permite un mayor conocimiento y valoración del medio ambiente, por qué?</p> <p>R: Si uno hace una actividad física al aire libre, sino sentado al aire libre, cualquier cosa al aire libre, no sólo la actividad física, es saludable.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te permite conocer y valorar de mejor forma tu persona?</p> <p>R: Si.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Si, creo que las personas que hacen alguna actividad física, creo que se quieren, se quieren más que las personas que no hacen, nada.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te ayudaría a desarrollar mejores capacidades físicas?</p> <p>R: Obvio que sí, o sea, la misma palabra lo dice, uno creo que está más ágil pasando el tiempo.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF permite a las personas tener un mejor aspecto?</p> <p>R: También, quizás un mejor aspecto físico, sí, y emocional también, así es..., o sea físicamente la persona se mantiene bien si hace una actividad física, y emocionalmente, yo creo que más feliz la gente que hace una actividad física.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF facilita los movimientos del cuerpo para que sea más armónico?</p> <p>R: Si, yo creo que una persona que hace actividad física yo creo que camina de otra manera, a los 60 años, a alguien que no ha hecho nunca una actividad física. O sea, es diferente, caminan diferente.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF ayuda a sentirse físicamente bien a las personas, por qué?</p> <p>R: Si, por supuesto, sí. Por qué, te mantiene en forma, te mantiene ágil, los músculos están más sueltos, no sé poh, hay tantas cosas. Un profesional a lo mejor lo sabe por qué.</p> <p>P: ¿Consideras tú que la AF ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas, por qué?</p> <p>R: Si, a las personas que hacen actividad, como te dije antes, se quieren más que las que no lo hacen.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF permite liberar fácilmente las tensiones del día a día, por qué?</p> <p>R: Generalmente, la gente no lo hace para eso, se hace por un tema físico, y también por un tema de dejar de trabajo, salirse un poco de todo el estrés y la rutina diaria que implica trabajar.</p> <p>P: Bueno, tú me contaste que bailas, con frecuencia, pero, ¿consideras qué es importante la AF en la vida de las personas, por qué?</p> <p>R: Si, es importante, no hay sedentarismo, yo creo que la gente es más feliz, no sé, yo creo que es más feliz la que hace actividad física, y si es la aire libre mejor todavía.</p>
Daniela43	<p>P: ¿Crees tú que la AF al aire libre, permite un mejor conocimiento y valoración del medio ambiente, por qué?</p> <p>R: Sí pues porque valoramos el entorno en donde estamos, el respeto a la naturaleza parte porque nosotros reconozcamos que, por ejemplo, estamos ocupando un lugar físico. El ir a la playa a correr o caminar a orilla de la playa permite oxigenarte, y no poh, a eso hay que tenerle el debido respeto que se necesita.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te permite conocer y valorar de mejor forma tu persona?</p> <p>R: Por supuesto, partiendo por lo que te digo, por lo de la voluntad, y después el aspecto físico, que no tiene que ver sólo con lo estético, tiene que ver también con una cuestión de actitud.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te ayuda a desarrollar mejores capacidades físicas?</p> <p>R: Claro, mira la actividad física, principalmente te desarrolla lo que te estaba diciendo, el tema de la endorfina, el positivismo, pero también te provoca elasticidad, animosidad, puedes hacer otras cosas aparte. Yo cuando iba al gimnasio, después de ahí venía muy animosa, y podía hacer, me duraba todo el día.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF facilita el movimiento del cuerpo para que sea más armónico?</p> <p>R: Por supuesto, desarrolla la elasticidad, la plasticidad como se dice en danza.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a sentirse físicamente bien a las personas?</p> <p>R: Sí, sobre todo por lo que te decía recién, reitero, tiene que ver con esta cuestión de que uno puede moverse más, hacer más. A lo mejor, en un principio, las personas, cuando estamos retomando o haciendo recién la actividad física, empiezan estas cuestiones de las dolencias del cuerpo, es que la musculatura del cuerpo empieza a adaptarse, y después de eso, con toda esta cuestión que uno ya es una necesidad, hacer algo, yo por ejemplo, ahora por el hecho de que estoy más aletargada, por ejemplo, bailo, me permite, ya para mí es una actividad física.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas, por qué?</p> <p>R: Si poh porque te rompe la barrera, primero que nada, de la quietud, dejas de estar quieto y el cerebro,</p>

	<p>por ejemplo, también se va oxigenando, no sé poh, el tema de la sangre te permite estar mejor, y las ideas fluyen.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF permiten liberar fácilmente las tensiones del día a día, y por qué?</p> <p>R: A ver, debería ser así, mira, lo que te estaba diciendo, uno corre y desarrolla una glándula, que es una hormona se llama la endorfina, y la endorfina, a ti te permite tener una actitud más positiva frente a la vida, le dicen la hormona de la alegría, sí tú sientes que no puedes hacer algo, por lo menos si intentas correr, ya se desarrolla parte de eso, no sé poh, ya no te va doler agacharte, no te va a doler estirar el brazo, te va a permitir más elasticidad, y eso te va a permitir ver las cosas con más claridad también.</p> <p>P: Aunque ahora no estás realizando alguna AF frecuente, ¿consideras que es importante la AF en la vida de las personas, por qué?</p> <p>R: Debería ser desde niños, nosotros, no solamente, con lo que la escuela, que nos ponen educación física. Debería ser en la vida, en el trabajo, en todo, o sea deberíamos permitirnos tener un tiempo, no solamente como tenemos un tiempo, no sé poh, para comer, para estar con la familia o para sentarnos a ver televisión, también tener tiempo para hacer actividad física, y ojalá en familia que sería lo ideal.</p>
Jenny51	<p>P: ¿Crees tú que la AF al aire libre, permite un mejor conocimiento y valoración del medio ambiente, por qué?</p> <p>R: Claro porque, no sé poh, en el medio ambiente, por ejemplo están los arbolitos, las plantitas, que tú vas caminando y vas respirando ese aire, aunque no tan perfecto, tan limpio, pero hay.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te permite conocer y valorar de mejor forma tu persona, por qué?</p> <p>R: No, no porque yo soy como soy, ya me conozco y sé cómo soy.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te ayudaría a desarrollar mejores AF, por qué, crees tú que la AF te ayudaría a desarrollar mejores capacidades físicas?</p> <p>R: Claro, si porque como ya te lo dije al principio, cuando tú haces AF, deporte, alguna cosa, tú eres más ágil, en lo referente a caminar, a jugar, a bailar, te sueltas más, y si tú dejas de hacer todo eso, estás como si estuvieras tullida, tiesa, no te puedes mover bien poh.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF permite a las personas tener un mejor aspecto?</p> <p>R: Sí porque, por ejemplo, una de las AF es hacer el amor, eso te mantiene bien porque, como dice una amiga, anda alegre, con la cara llena de risa, y se te olvidan tus problemas, todo eso.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF facilita que los movimientos del cuerpo sean más armónicos, por qué?</p> <p>R: Exacto, ya te lo dije, delante porque te permite moverte más, ser más ágil.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a sentirse físicamente bien a las personas, por qué?</p> <p>R: Bueno, ya te lo dije, te hace sentir bien en todas las formas porque despeja la mente, andas más alegre, más suelta, y eso.</p> <p>P: La misma pregunta, pero aquí a nivel mental, o sea, ¿consideras, tú, que la AF ayuda sentirse mentalmente bien a las personas, por qué?</p> <p>R: Que si poh, sí.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF permite liberar fácilmente las tensiones del día a día, por qué?</p> <p>R: Exactamente. Porque tú, por ejemplo, mira, yo hace tiempo atrás, estuve con una depresión, y el médico, me dijo que tenía que salir, ir a la playa, ir a caminar, yo le pregunté, para qué, me dijo para que tu cerebro, tu mente, todo, se libere, que salga todo, y ahí te puedas sentir bien, y es así.</p> <p>P: Bueno, tú, ahora, una AF frecuente no la realizas, pero, ¿consideras que es importante la AF en la vida de las personas?</p> <p>R: Si.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Porque ya te lo he dicho, más anteriormente porque te libera de muchas cosas.</p>
Kako53	<p>P: Ahora vamos a otro tema, que es sobre la valoración que tú haces de la AF, todo esto tiene que ver con lo que tú crees, respecto a los conceptos que te voy a preguntar, ¿crees tú, que la AF al aire libre, permitiría un mejor conocimiento y valoración del medio ambiente?</p> <p>R: No, hay tendría que ver con si fuera una caminata, que fuera con esto de, digamos, empaparse con la naturaleza, sí, pero hay otros aspectos que son más, yo los considero de tipo casi autista, por ejemplo el trotar por la calle, no te empapa con el medio ambiente, porque tú trotas no más, pero sin dejarte envolver con todo lo que tú ves porque no ves nada, vas con audifonos que vas más pendiente de la música, al ritmo de la música. Y qué estás contemplando del medio ambiente y cosas así porque en realidad, no hay una educación, no hay una cultura, que motive en Chile, y menos la gente. Una cultura de integración entre la persona y el medio ambiente.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te permitiría conocer y valorar de mejor forma tu persona?</p>

R: No, o sea, me mantendría, como te digo, más flexible, pero lo que me permite conocerme como persona es la reflexión y eso no se da en la AF porque te estás cansando y tener que tomar líquido. Tiene que ser una cosa mucho, mucho más tranquila y más relajada lo que te permite conocerte.

P: ¿Crees tú que la AF te ayudaría a un mejor desarrollo del cuerpo?

R: Sí, o sea te ayuda en ese aspecto, desarrolla el cuerpo, muscularmente, muchas veces por esa misma cuestión, de desarrollo muscular es que vienen muchas enfermedades coronarias, como también de las articulaciones.

P: ¿Tú crees que la AF te ayudaría a desarrollar mejores capacidades físicas?

R: Eso si por lo que te decía delante, de la flexibilidad, te mantiene más flexible, te mantiene mejor.

P: O sea te puedes agachar, levantarte, pararte, o sea moverte o hacer movimientos que vayas a quedar con una distensión, esquinca, o algún problema de desgarro, qué se yo. ¿Y tú crees que la AF permite a las personas tener mejor aspecto?

R: No sé, según la cultura occidental, las personas flacas tienen mejor aspecto que una persona gorda, pero yo no estoy como muy metido en ese aspecto.

P: ¿Crees tú que la AF facilita los movimientos del cuerpo, y los hace más armónicos?

R: Sí. O sea sí tú haces pesa, no, si tú haces AF muy bruscas no te va a permitir tener un cuerpo armónico. El tipo ejercicio que son, por ejemplo, el famoso baile entretenido que le llaman, eso sí que te permite tener armonía corporal.

P: ¿Tú consideras que la AF ayuda a sentirse físicamente bien a las personas?

R: No sé si se refiere a verse mejor o a sentirse mejor. Ahí está la cosa es que te siente menos pesado, que te siente más ágil, te siente que puedes hacer cosas con mucha más rapidez que las personas que nunca han practicado deporte o una AF.

P: ¿Y consideras tú que la AF ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas, esta idea de mente sana, cuerpo sano, una cosa así?

R: La AF para que tú puedas mantenerte mentalmente bien, tiene que ver como tú también vas en esa misma AF, vas un poco haciendo reflexiones, vas conociéndote corporalmente o espiritualmente, y una AF como la que se da en occidente, por ejemplo, no te lo permite, porque más te permite mantener un cuerpo muscular, digamos, con mucho musculo y poco cerebro. No hay una relación entre estado físico y estado mental.

P: ¿En el fondo sería un mito eso?

R: Siempre lo he considerado un mito.

P: ¿Crees tú que la AF permite liberar fácilmente las tensiones del día a día?

R: Voy a hablar de las personas que tiene una labor de trabajo pesado, hacer ejercicios después del trabajo, no creo que le libere tensiones porque se cansan más.

P: Pero se relajan muscularmente ¿o no?

R: No es que se relajen, se fatigan con la actividad, o sea la AF para una persona que trabaja un horario de nueve a cinco, lo que sí lo relajaría, lo que sí le liberaría tensiones, el hecho de hacer actividad oriental, por ejemplo, que te permite sin mucho esfuerzo, hacer una actividad que te permite flexibilidad, que permite agilidad, que te permite muchas cosas, pero sin llegar al cansancio.

P: ¿Crees, tú, que la AF ayuda a tener una buena salud?

R: Mira, esa pregunta, yo siempre me la he preguntado, siempre he tratado de ver siempre la otra parte, hay tantas personas que por estar haciendo AF, mueren; como aquellas por no hacer AF, también mueren.

P: Las estadísticas dicen lo contrario, y la OMS establece, justamente, una relación de dependencia entre AF y salud.

R: Claro, pero una caminata diaria, una caminata de no sé, no hablo de esta caminata de ir a comprar, sino de una caminata que la estás tomando como AF, te ayuda, pero si es una cuestión brusca porque muchas personas se ponen a correr por las calles, pensando que así van adelgazar, cuando sabemos que el hecho que corran por una calle nos los va adelgazar, van a botar más agua, pero no así van a quemar grasa, y aunque quemen o boten más agua, está la costumbre que después el cuerpo pide más agua y más comida. Muchas personas hacen AF durante la semana, y los fines de semanas comen como chancho.

P: ¿Consideras, tú, que la AF, en general, ayuda a tener una mejor calidad de vida?

R: A ver, yo pienso que la AF en conjunto con la alimentación, llevando una buena alimentación, con un control referente a eso porque la AF, hacerla porque sí, te lleva a tener más problemas. Te cuento por qué, porque yo por hacer mucho ejercicio, pues resulta que ahora no puedo hacer mucho ejercicio que

	<p>tenga que ver con las piernas, por ejemplo, no puedo hacer aeróbica porque se me hinchan las rodillas, se me producen problemas, ando cojeando y es doloroso.</p> <p>P: O sea, el tema calidad de vida no está solamente ligado a la AF.</p> <p>R: Claro, hay una cosa más holística.</p> <p>P: A pesar que tú no realizas una AF frecuente, ¿consideras que es importante la AF en la vida de las personas?</p> <p>R: Considero que la AF hecha desde que uno es niño, adolescente, y después de una edad hasta los 25 años en forma constante, por ejemplo, en los colegios, antiguamente, tú tenías fútbol porque había canchas de fútbol en los colegios, en donde estudié yo, había, incluso, cancha de atletismo, y que nosotros nos imponían que era dos veces a la semana, que teníamos un día de fútbol y otro día de atletismo, si una persona tiene ese tipo de cultura desde chico, ya que es una cuestión para mantenerse bien, no es una cuestión para aumentar músculos como hace toda la gente, yo creo que sí es importante. Porque después cuando uno está viejo y se pone hacer ejercicio te hace mal. No puede hacer cualquier ejercicio la persona, incluso existen estas famosas piscinas, en las que tienes que hacer ejercicios en piscinas para amortiguar lo brusco.</p>
Lubof52	<p>P: ¿Crees tú que la AF al aire libre permite un mejor conocimiento y valoración del medio ambiente, por qué?</p> <p>R: Yo creo que bastante, creo que acá tenemos playas hermosas, en donde podemos salir a trotar, no lo hacemos. Siempre quise vivir al lado de la playa, justamente para esto y no lo hacemos acá. Pero creo que mentalmente te oxigena todo, el cuerpo, el organismo, hasta las ganas, yo pienso que al aire libre es ideal, no me gustaría ir a un gimnasio, por ejemplo, para hacer gimnasia.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te permite conocer y valorar de mejor persona, por qué?</p> <p>R: Yo creo que te lo he respondido porque estamos en un mundo donde trabajamos y yo lo admito, y siempre lo he admitido, el trayecto que te hice, es mi vida, salgo de la casa, me despierto, me vengo acá, de acá me voy a dormir, vuelvo, me voy, entonces, sería una instancia para mí, donde yo pudiera conocerme, encontrarme conmigo, valorar cosas mías, que soy tan autómatas que ya no las tengo, yo creo que ya las perdí, o sea yo creo que sería como reencontrarme conmigo mismo porque ya no sé cómo meditar, ya no sé cómo estar tranquilo, y te digo esto porque ya lo he intentado, como te digo, he estado leyendo libros, he intentado meditar, apaciguar mi energía, mi ansiedad, y no he podido, me ha costado mucho, entonces, yo creo que estoy en un proceso de hacerlos, ¿entendí?, lo empecé y me ha costado bastante, lo que antes, por decirlo, en el karate, yo lo hacía bastante bien y bastante a menudo porque había momentos de hartos ejercicios y momentos de relajación, en donde te enseñaban, además a respirar y todo. Ahora he tratado de hacerlo y mi mente está muy, muy convulsionada, muchas imágenes de la tele, muchas imágenes del diario vivir, imágenes de los computadores porque trabajo también en el computador, entonces, me cuesta relajarme y descansar, me cuesta concentrarme, pienso que estoy muy convulsionado, yo no voy hablar de las demás gente, me imagino, los millones de personas que ni siquiera saben hacer estas autocríticas, yo para mí, es una autocrítica.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te ayudaría a desarrollar mejores capacidades físicas?</p> <p>R: Físicas y mentales, yo creo que me ayudaría en todo ámbito, incluso en la pega, o sea, yo creo que el ámbito de la casa, en el ámbito del trabajo, en el ámbito... porque, como te decía, al estar mejor físicamente, al estar con los sentidos mejor aspectados, mejor puestos, o más vivos los sentidos, creo que te ayudaría a tomar mejores decisiones, mentalmente a ser mejor y físicamente a enfermarte menos, a tener menos achaques, a pensar menos en las enfermedades porque ahora pensamos y las farmacias abundan acá poh, no sé si en todo Chile, pero acá hay una farmacia o tres farmacias por cuadradas, en una hay cinco farmacias por un cuadra, entonces somos parte de alimentar eso, entonces, yo creo sí, la pregunta que me hiciste, obviamente que mejora todo mi universo.</p> <p>P: A lo mejor voy a redundar, pero dice, ¿crees tú que la AF permite a las personas tener un mejor aspecto?</p> <p>R: Sí porque te..., incluso físico, yo soy gordito y no me gustaría ser tan gordito, imagínate con todo, a ver, más preparado, más durito, más, y no estoy hablando de Adonis, ni hacer fisicoculturismo porque no me gusta, pero este gordito así mejor aspectado, así como mejor estructurado, yo creo que las antenitas andarían a mil, el cuerpo andaría a mil, y todo. No te digo que me pongo metas cortoplacistas, en unos dos meses o tres meses no voy hacer nada, yo creo que me voy a proponer mínimos seis meses y hasta un año de tener, de prepararme, de prepararme de a poco, lento, pero seguro, y no con metas de hacer cosas para alguien, no, para mí, solamente para mí.</p> <p>P: ¿Crees que la AF facilita que los movimientos del cuerpo sean más armónicos?</p>

	<p>R: Sí, mira, yo creo que tenemos, a ver, tenemos malos hábitos en todos aspectos, yo veo a mucha gente que anda chueca, que anda media de lado, yo no sé si yo soy muy fijón, pero me fijo en mí y me fijo en la gente, en las mujeres obviamente, pero en todas las personas, los viejitos andan medios curcos, los cabros andan de un lado pa' un lado, y nosotros los más viejitos también andamos como, siempre tenemos así como defectos que, a ver cómo te los explico, que no se notan, pero que están, entonces, yo creo que si tú haces AF el organismo, obviamente, se para mejor, se siente mejor, uno se preocupa de llevar buenos hábitos en su cuerpo, y eso hace que de aspecto físico estés mejor, y por dentro, yo me imagino. Yo me recuerdo cuando hacía gimnasia, no sufría de insomnio, no sufría de jaquecas, de cosas que sufrimos ahora poh, yo me acuerdo que no tenía ningún tipo de enfermedades, por años, hasta que dejé de hacer ejercicios.</p> <p>P: Bueno, ésta la vamos a fusionar, ¿consideras tú que la AF ayuda a sentirte físicamente bien a las personas, por qué consideras tú que la AF ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas y por qué?</p> <p>R: Claro, ahí lo que yo te decía, pienso que, es una apreciación, pero los fisicoculturistas, no me gustan, justamente por eso porque desarrollan mucho el físico y está bien, es su cuento, pero, yo creo que mentalmente no están bien, entonces debiera ser una dualidad, una armonía, que lo físico sea tan bueno como lo mental porque hay mucha gente que piensa también y está bien, pero pienso que el cuerpo humano está hecho para las dos cosas, un fisicoculturista puede ser mentalmente bien sano, bien inteligente, bien capaz mentalmente, si se preocuparan también de la mente, de ser más capaces en ese sentido, o sea yo creo que el equilibrio debiera ser ahí, o sea mental y físico.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF puede liberar fácilmente las tensiones del día a día?</p> <p>R: Ooh, si, obvio. A mí me gusta la pesca, por ejemplo, y yo cuando voy a pescar, no tiene nada que ver con lo físico, pero yo camino, fácil, sus 5, 6 kilómetros en la arena, que quedo muy cansado, pero nada me desestresa más que pescar porque me quedo relajado, no pienso en nada, y es una cosa así, y eso es al aire libre, y ahí yo creo que practico las dos cosas que más necesito, y más quiero porque pescar, mientras tanto la caña ahí, hace una mediación y te pega la volá, yo por lo menos, no creo que todos los pescadores, pero yo me pego las volás de mi vida, ahí pescando.</p> <p>P: ¿Pero eso en el mes, cuántas veces?</p> <p>R: Una al mes, no más que eso (risa)</p> <p>P: Bueno, a pesar que tú dices que no realizas una AF frecuente, ¿consideras que es importante la AF en la vida de las personas, por qué?</p> <p>R: Sí, pienso que no es importante, pienso que es vital, pienso que le damos cero importancia, pero pienso que es vital, por lo que te decía porque mentalmente seríamos mejores y físicamente tendríamos menos achaques, menos enfermedades, mucho menos cosas que las que tenemos, yo creo que lo bueno es que en Internet, la tele te dan harto auge a los bailes, hacer ejercicios masivos, con pelotas, en la playa, acá mucho, la gente, y yo creo que lo único que tienen que hacer es cambiar el chip, no hacerlo para verse bonitos, sino que hacerlo porque se sienten mejor, y yo creo que la gente logra sentirse mejor, pero pensando siempre que se va a ver más lindo, que se va a ver más regio, si cambiaran ese chip, de verse mejor, por sentirse mejor, yo creo que incluso, se verían mejor físicamente, incluso que se verían mejor. Porque normalmente, ellos se ven tan mal, que hacen ejercicios, y se desprecupan de cómo se sienten, y físicamente uno debería sentirse mejor, antes de verse mejor, yo creo que todo lo cambiaría hasta el cuerpo, no sé si se entiende la idea, pero yo la tengo clara para mí.</p>
Marcelo53	<p>P: ¿Crees tú, que la AF al aire libre permite un mejor conocimiento y valoración del medio ambiente, por qué?</p> <p>R: ¿Del medio ambiente, para la persona?, bueno, pienso que al aire libre te permite que funcionen mejor todas las defensas de la persona. Pero generalmente, hay poco tiempo para hacerlo, o sea, hay que darse el tiempo para poder hacerla.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te permite valorar de mejor forma tu persona, por qué?</p> <p>R: Pienso que sí, principalmente porque eso de por sí, significa un esfuerzo, y si estás de acuerdo en hacerlo, siempre te va a mejorar en tu autoestima.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te ayuda a desarrollar mejores capacidades físicas?</p> <p>R: Sí poh, en todo, en todo, te permite tener mejor salud, te permite elasticidad.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF permite a las personas tener un mejor aspecto, por qué?</p> <p>R: sí, por supuesto porque el cuerpo también le sirve para botar toxinas y todo lo demás. Como no se hace eso, o sea, se va acumulando.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF facilita que los movimientos del cuerpo sean más armónicos, por qué?</p> <p>R: Por supuesto. Porque da mayor elasticidad, te permite que no te duela el cuerpo.</p>

	<p>P: ¿Consideras tú que la AF ayuda a sentirse físicamente bien a las personas, por qué?  R: Por supuesto. Por lo mismo porque te da mayor elasticidad, y el cuerpo funciona mejor, y puede responder mejor ante cualquier eventualidad.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas, por qué?  R: Sí. Como dicen, mente sana, cuerpo sano.</p> <p>P: ¿Crees que la AF permite liberar fácilmente las tensiones del día a día, por qué?  R: Sí, por supuesto. Porque en el correr, en el hacer ejercicios, transpirar, te olvidas en ese momento de los problemas de la vida diaria, y te permite botar lo que has ido acumulando durante el día.</p> <p>P: A pesar que tú dices que no realizas una AF frecuente, ¿consideras que es importante la AF en la vida de las personas?  R: Por supuesto, porque te permite un mejor estado de ánimo, más elasticidad para el cuerpo, y sentirte bien, sentirte mejor contigo mismo.</p>
Mary59	<p>P: ¿Crees tú que la AF al aire libre permite un mejor conocimiento y valoración del medio ambiente?  R: Por supuesto que sí. No hay nada como la naturaleza.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te permitiría conocer y valorar de mejor forma su persona?  R: Sí, yo creo que sí. Pero por lo mismo que decía denantes, lo retomo... te ayuda. En gran parte la actividad física te ayuda a no deteriorar más tu salud.</p> <p>P: ¿Crees que la AF te ayudaría a desarrollar mejores capacidades físicas?  R: Por supuesto que sí, porque el cuerpo se acostumbra. Si yo no caminara con frecuencia, no duraría ni una cuadra caminando, pero en cambio como estoy acostumbrada a caminar, me encanta caminar... y no me canso.</p> <p>P: ¿Crees que la AF permite a las personas tener un mejor aspecto?  R: Sí.</p> <p>P: ¿Por qué?  R: Porque tú botas todo lo malo, tus poros se abren y respiras aire puro, te purificas y eso beneficia tu salud. Uno quema todas las grasas.</p> <p>P: ¿Cree tú que la AF facilita que los movimientos del cuerpo sean más armónicos?  R: Sí, porque se relajan más, no quedan tan tensos los músculos.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a sentirse físicamente bien a las personas?  R: Claro que sí, porque uno tiene más facilidad para movilizarse, para moverse, tiene más agilidad.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas?  R: Depende como lo tomen las personas, porque hay personas que hacen deportes y son muy depresivas. Hay que tomarlo con buenas vibras y pensar de que sí estoy haciendo es porque me voy a sentir mejor.</p> <p>P: ¿Cree tú que la AF permite liberar fácilmente las tensiones del día a día?  R: Sí, porque uno se relaja.</p> <p>P: A pesar de que tú no realizas una AF frecuente ¿considera que es importante la AF en la vida de las personas?  R: Sí. Yo creo que, mínimo, hay que dejar una media hora al día aunque sólo sea a caminar. Con eso ya estás realizando una actividad.</p>
Nortino41	<p>P: ¿Tú crees que la AF al aire libre, permite un mejor conocimiento y valoración del medio ambiente?  R: Sí, por supuesto.</p> <p>P: ¿Por qué?  R: Sí porque uno ve a la gente, no sé, uno ve, puntualmente, uno ve la polución para empezar, a pesar que estamos a orilla de la mar, uno ve la polución, y eso ve que no somos tan verdes como quisiéramos serlo, a eso le falta ser un poco más verde tanto en el litoral o tener más una energía renovable que no la tenemos, eso lo veo por ese lado.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te permite conocer y valorar de mejor forma tu persona?  R: Sí.</p> <p>P: ¿Por qué?  R: Sí, yo creo que sí porque uno se va conociendo, y mientras uno va adquiriendo mayor edad, se va, uno, poniendo un poquito más maduro porque eso nunca se termina, entonces yo creo que es un conocimiento continuo.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF, te ayudaría a desarrollar mejores capacidades físicas?  R: Sí.</p> <p>P: ¿Por qué?</p>

	<p>R: Porque el cuerpo me exigiría cada día más, eso es lo que pienso.</p> <p>P: ¿Piensas que la AF, le permite a las personas tener un mejor aspecto?</p> <p>R: Sí. Porque se siente más joven, y realmente se cuidan más también y se ponen más lozanos, se van quitando años de encima.</p> <p>P: ¿Crees que la AF, facilita que los movimientos del cuerpo sean más armónicos?</p> <p>R: Sí porque se va generando la motricidad fina de mejor manera.</p> <p>P: ¿Consideras tú, que la AF, ayuda a sentirse físicamente bien a las personas?</p> <p>R: Sí, por supuesto porque pienso que al estar físicamente bien, eso oxigena más al cuerpo, y si tiene más oxígeno el cuerpo, puede pensar mejor, estar más atento a todo.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas?</p> <p>R: Sí, creo que sí porque también uno, con una buena actividad física sintiéndose mejor, está más activo y está más atento a todo, a la lectura, al conocimiento, a todo.</p> <p>P: ¿Crees que la AF permite liberar fácilmente las tensiones del día a día?</p> <p>R: Sí, por supuesto porque te hace despejarte de todo, te hace olvidarte de todos los problemas, de las tensiones, y te hace botar todas las toxinas y eso.</p> <p>P: A pesar de que tú, caminas, pero no realizas una AF frecuente, ¿consideras que es importante la AF en la vida de las personas?</p> <p>R: Por supuesto que sí porque eso mantiene un poco más libre de todas las tensiones, de todos los problemas que hay, de mil cosas que se generan durante el día.</p>
Pablo56	<p>P: A propósito de lo que señalas, te propongo hablar de la valoración que tú le das a la actividad física. ¿Crees que la AF al aire libre permite un mejor conocimiento y valoración del medio ambiente?</p> <p>R: No sé si permite un mayor conocimiento, pero creo que sí permite una mayor valoración en el sentido de que, justamente, es en las zonas más oxigenadas, como lo son las grandes áreas verdes, donde la gente se permite realizar actividades físicas rutinarias. Me refiero con esto a que ellos valoran esos espacios como el ambiente adecuado para esas actividades, independientemente de si tienen o no un conocimiento racionalizado de eso.</p> <p>P: ¿Por qué crees eso?</p> <p>R: Por lo que te decía: la gente valora esos espacios que son agradables a la vista y que en cierto modo representan lo natural de la vida. Por ejemplo, acá en Santiago las personas buscan zonas de ese tipo, como los parques, para acudir masivamente a realizar trotes, caminatas, ciclismo, etc. Es cierto que también ocupan otro tipo de espacios como las carreteras o calles o las canchas de tierra en las poblaciones, pero creo que eso ocurre porque no les queda otra alternativa de acuerdo a los barrios donde viven. No creo que a la gente le guste mucho andar trotando o haciendo cualquier otro tipo de actividad física al aire libre en el centro de Santiago o en las manzanas de sus barrios, salvo aquellos que se ejercitan en alguna disciplina deportiva competitiva, que lo deben hacer de todos modos donde puedan.</p> <p>P: ¿Crees que la AF te permitiría conocer y valorar de mejor forma su persona?</p> <p>R: Como te decía anteriormente, creo que las personas valoran su vitalidad expresada en los movimientos fluidos y sin impedimentos que no sean los naturales de acuerdo a la edad. Y aun así, sé de personas mayores que, justamente, comienzan a tener estados depresivos o similares a causa de la pérdida de fluidez en sus movimientos. Estas personas comienzan a sentirse menos vitales, menos activas y con pérdida de autonomía en sus desplazamientos. En la medida que ese tipo de personas realizan una actividad física cotidiana y constante logran paliar en gran parte esos efectos propios de la vejez y eso redundan en una mejor valoración de sí mismos. En mi caso, siento que estoy entrando en una etapa etaria donde los achaques musculares, óseos, circulatorios o de otro tipo me empezarán a cobrar la cuenta por mi sedentarismo y, por lo tanto, creo que en algún momento tendré que, sí o sí, ejercitar mi cuerpo o de lo contrario mis movimientos se me harán cada vez más difíciles, con la posible consecuencia de que mi autoestima personal baje.</p> <p>P: ¿Crees que la AF te ayudaría a desarrollar mejores capacidades físicas?</p> <p>R: Claro que sí. La evidencia concreta de ello es la rehabilitación física a través de ejercicios específicos que se les aplica a las personas accidentadas o a las personas discapacitadas físicamente. Como te lo decía anteriormente, una actividad física cotidiana y constante podría ayudar a un tipo como yo, quizás no tanto a adquirir mejores capacidades físicas, pero sí a mantener en forma mi estado físico y a sentirme vital. En el caso de las personas más jóvenes o los deportistas, la actividad física, entendida como ejercicios sistemáticos y de más esfuerzo, claramente les permite mejorar su estado físico actual o su rendimiento.</p>

	<p>P: ¿Crees que la AF permite a las personas tener un mejor aspecto?</p> <p>R: Si por "mejor aspecto" se entiende un cuerpo relativamente delgado, con buena musculatura, poca grasa corporal, piel sana y saludable, etc., creo que sí. Si bien es cierto, lo que acabo de enumerar son aspectos socioculturalmente valorados en forma positiva, es evidente que desde el punto de vista fisiológico, biológico o químico, son elementos a partir de los cuales la gente evalúa el aspecto o la apariencia de los demás. Por otra parte, no me cabe duda de que la actividad física incide, entre otros factores, positivamente en la salud de las personas y esto deriva inevitablemente en su aspecto.</p> <p>P: ¿Crees que la AF facilita que los movimientos del cuerpo sean más armónicos?</p> <p>R: Creo que ya te respondí antes a eso, pero te repito: creo que el movimiento del cuerpo está muy correlacionado, fisiológica y simbólicamente, con la vitalidad de las personas. Ahora, si esos movimientos son armónicos o no dependerá del tipo de actividad o ejercicio físico que se haga y para qué se haga. No me imagino la misma armonía de movimientos entre un bailarín clásico y un futbolista o un maratonista. Sin embargo, creo que la armonía de movimientos tiene que ver más que nada con la fluidez que te mencionaba antes. En la medida que se mantiene una actividad física adecuada a cada persona, creo que se mantiene una cierta fluidez y coordinación de movimientos.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a sentirse físicamente bien a las personas?</p> <p>R: Bueno, por lo que te decía antes, creo que sí.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Porque la actividad física es uno de los factores que ayuda a mantener en forma el cuerpo, la musculatura, el sistema óseo, la circulación sanguínea, etc., y eso hace que las personas se sientan mejor físicamente. Obviamente, la actividad física no es suficiente si no va acompañada de buenos hábitos de vida como por ejemplo, una buena alimentación.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas?</p> <p>R: Probablemente, sí. Creo que hay una relación fuerte entre lo físico y lo mental, tanto por la sensación de vitalidad que te mencioné antes, como por el tema de la apariencia o aspecto. Cuando uno se siente bien físicamente, eso necesariamente redundará en una psiquis más sana. Te puedo dar como ejemplo algo que se repite mucho con la gente obesa o que está muy pasada de kilos: esas personas viven pendientes o preocupadas de su apariencia, de no ser aceptables, de la ropa que les queda chica o de las dificultades que tienen para desarrollar fluidamente sus movimientos. Esa situación les genera una permanente incomodidad para relacionarse, pero, fundamentalmente, les genera baja autoestima, sobre todo si se consideran el contexto sociocultural que sobrevalora las figuras esbeltas, los cuerpos fibrosos y sin grasa, etc. En esas personas creo que hay una lucha permanente entre sus hábitos alimenticios y/o sedentarios y el "deber ser" que se les impone desde lo sociocultural. Ante semejante dilema no se puede estar muy bien mentalmente. Creo, por el contrario, que aquellas personas que se mantienen, al menos, en forma, no tienen esos conflictos.</p> <p>P: ¿Crees que la AF permite liberar fácilmente las tensiones del día a día?</p> <p>R: No sé si permite eso con facilidad. Tal vez si nos ponemos en la situación de que la actividad física produce cansancio físico y relajo muscular, probablemente sí. Pero las tensiones normalmente tienen una causa más bien psicológica, según entiendo. Es decir, la raíz de las tensiones estaría frecuentemente en los problemas cotidianos a nivel personal, familiar, laboral o quizás por cualquier otra carga excesiva de actividades. En ese sentido, la actividad física podría ayudar en parte a bajar la tensión muscular, pero no creo que libere tan fácilmente a las personas de ella.</p> <p>P: A pesar de que no realizas una AF frecuente ¿considera que es importante la AF en la vida de las personas?</p> <p>R: Claro que sí. Por eso mismo te decía que estoy al debe en eso. Creo en lo personal que si yo tuviese una actividad física frecuente como parte de mis hábitos, al menos una parte de mis problemas de salud o de rendimiento físico, estarían más acordes con la lucidez mental que siento tener. Siento que ahí tengo un desbalance. Ahora bien, eso que te planteo no me es tan fácil de acuerdo al conjunto de hábitos de vida que tengo y al considerar mi enfermedad crónica. En ese sentido, me parecería adecuado poder enriermarme en alguna actividad física controlada médicamente, es decir, que formara parte de mi tratamiento de salud.</p>
Rafa68	<p>P: ¿Crees que la AF al aire libre permite un mejor conocimiento y valoración del medio ambiente?</p> <p>R: Sí, porque es mejor hacer ejercicios al aire libre que estar encerrado. Uno respira aire puro. Yo creo que todos saben que es así.</p> <p>P: ¿Crees que la AF te permitiría conocer y valorar de mejor forma su persona?</p> <p>R: Sí po. Valorar que uno así se siente más positivo, es una cuestión más mental, que uno se siente más</p>

	<p>vivo, más vital, más renovado.</p> <p>P: ¿Crees que la AF te ayudaría a desarrollar mejores capacidades físicas? ¿Por qué?</p> <p>R: Es que... no es por la parte física en sí. Yo creo que un ejercicio que mejora la salud mejora la capacidad física de uno. Tendría que mejorarla, o sea, reactivarla. O sea, el ejercicio físico ayudaría a tener mejor capacidad física para hacer las cosas del día sin problemas y no estar atrofiado para poder caminar o realizar las actividades cotidianas. El cuerpo se atrofia cuando uno no hace nada y por eso a veces el cuerpo se acalambra cuando uno no tiene la costumbre de hacer ejercicios.</p> <p>P: ¿Crees que la AF permite a las personas tener un mejor aspecto?</p> <p>R: Es que el aspecto va con la cosa mental po, o sea, lo siente uno, se siente vital, entonces ya eso hace que uno sienta que tiene mejor aspecto.</p> <p>P: ¿Crees que la AF facilita que los movimientos del cuerpo sean más armónicos?</p> <p>R: Bueno, uno es como una máquina y si uno hace ejercicios es como estar aceitado y ahí se facilita todo. Los movimientos salen más armónicos, uno se siente mejor, rinde más.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a sentirse físicamente bien a las personas?</p> <p>R: Sí po, es como lógico eso. Yo creo que todos pensamos lo mismo. Por eso a la gente le gusta hacer ejercicios.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas?</p> <p>R: Sí po. Por lo anterior que te dije, uno mentalmente se da cuenta que está mejor, que está más vivo, más reactivado.</p> <p>P: ¿Crees que la AF permite liberar fácilmente las tensiones del día a día?</p> <p>R: Sí, por supuesto. Porque uno se relaja. Es como una cuestión física y mental, va todo junto. Uno se siente menos tensionado.</p> <p>P: A pesar de que no realizas una AF frecuente ¿consideras que es importante la AF en la vida de las personas?</p> <p>R: Por supuesto, por eso te decía que me gustaría hacer alguna actividad física. Sería ideal que uno tuviera un ordenamiento, una disciplina que permitiera dejar un espacio para eso. Qué fuera una cuestión obligada, como comer, pero es una cosa de cultura que uno no hace esas cosas porque no tiene disciplina para eso. Eso debiera partir por el sistema educacional hacia adelante, hasta en los lugares de trabajo debiera ser una obligación tener un espacio de ejercicios. Eso sería lo ideal. Uno sabe que eso es bueno, pero no lo hace porque no tiene internalizado esos hábitos. No existe una cultura que te empuje a tener esos hábitos. Es como el estudio, si la gente no estuviera obligada a estudiar, nadie estudiaría.</p>
Sandra31	<p>P: ¿Crees tú que la AF al aire libre, permite un mejor conocimiento y valoración del medio ambiente, por qué?</p> <p>R: Obviamente porque sí, por ejemplo, yo que juego a la pelota, ver una cancha ahí y la plaza con verdecito, es lindo, pero si tú sales, por ejemplo, a trotar en tierra o en puro cemento, no. Si tú te fijas, toda la gente corre en las plazas o en la playa, hasta el aire es más limpio.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF, te permite conocer y valorar de mejor forma tu persona, por qué?</p> <p>R: Porque si tú haces actividad física, tú te ves bien, te sientes bien, todo. Es bueno para ti. Subir, no puedo subir yo me canso, llego así y descanso un poquito en la esquina, y tengo 31 años no más, que me queda si no hago nada.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te ayudaría a desarrollar mejores capacidades físicas?</p> <p>R: De hecho, hasta para el trabajo que sea sedentario, si tú tienes actividad física, estás siempre con ánimo, siempre así activa, y cuando no andas con flojera todo el tiempo.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF permite a las personas tener un mejor aspecto?</p> <p>R: Sí.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Porque ahora todas las lolas, dicen, ay, que estoy gorda, pero no hacen nada por eso, si hicieran ejercicios, si hicieran algún tipo de deporte, no estarían así poh. Porque todo lo que se comen, lo estarían haciendo en ejercicios.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF facilita los movimientos del cuerpo sean más armónicos?</p> <p>R: Sí porque tú al hacer ejercicios trabajas todo tu cuerpo, en deporte o en un gimnasio, como sea, tú trabajas tu cuerpo, lo mantienes constante, sino quedas como sin echarle aceite a la cadena de la bicicleta.</p> <p>P: ¿Consideras tú, que la AF ayuda a sentirse físicamente bien a las personas, por qué?</p> <p>R: Es como lo mismo de delante. Obviamente, físicamente sí porque estás activado, te sientes con energía todo el tiempo porque vives haciendo ejercicios, entonces siempre estás así. Si estás mucho</p>

	<p>tiempo sentada, ya te quedas como las abuelas.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas, por qué?</p> <p>R: Sí, como te dice delante igual, es que te ayuda a desestresarte, por ejemplo, tienes problemas en el trabajo, en la casa, pero tú vas a deporte, a cualquier cosa, como que descargas toda la mala vibras, toda la mala energía cuando haces eso.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF permite liberar fácilmente las tensiones del día a día?</p> <p>R: Sí poh, obvio, te sacas hasta las rabias.</p> <p>P: A pesar que no haces o realizas AF frecuente, ¿consideras que es importante la AF en la vida de las personas?</p> <p>R: Por salud, como te dije, por salud mental y física. Es importante que uno esté bien, se sienta bien, no solamente dietas y eso, las dietas te ayudan un poco a estar bien físicamente, pero mentalmente no, en cambio el deporte o la actividad física te ayuda a estar bien mental y físicamente, y sin hacerte daño.</p>
Soledad45	<p>P: ¿Crees tú que la AF al aire libre, permite un mejor conocimiento y valoración del medio ambiente?</p> <p>R: Claro, yo veo ahora, que hacen ejercicios en la costa, y creo que es mucho más entretenido, como se dice, más libre que estar en un gimnasio, en un lugar cerrado, lo relaciono con el medio ambiente, que estás en contacto con el aire, la arena o el pasto, el mar.</p> <p>P: ¿Crees que la AF te permitiría conocer y valorar de mejor forma, tu persona?</p> <p>R: Obvio, claro.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Porque como te decía, uno, el hecho de sudar, el hecho de estar con el cuerpo transpirando, después de una ducha, tu cara cambia, te pones más rojita, la piel, incluso, se lubrica por la transpiración, entonces, el cuerpo de la persona se ve con un mejor semblante, se pone más bonito.</p> <p>P: ¿Crees que la AF te ayudaría a desarrollar mejores capacidades físicas?</p> <p>R: Yo siempre he tenido, si hacía antes, gimnasia rítmica deportiva, he sido muy flexible, creo que tiene que ver con la textura del cuerpo, no creo que sea mucho con esto de la actividad física. Tiene que ver más con tu tiempo porque hay mucha gente que a mi edad que ya ni siquiera se puede doblar. Incluso, hay jóvenes que son tiesos, y son jóvenes. Yo creo que tiene que ver más eso con tu cuerpo o las personas que hacen yoga se contornean, hacen más contorsiones, el cuerpo es como más elástico. No va por ahí.</p> <p>P: ¿Crees que la AF permite a las personas tener un mejor aspecto?</p> <p>R: Obvio, como lo dije recién, te cambia el semblante, uno se pone como más rosado, más brillante, más vivo, más brillante, una cosa así. La actividad física te cambia.</p> <p>P: ¿Crees que la AF facilitan que los movimientos del cuerpo sean más armónicos?</p> <p>R: Obvio, obvio porque además, como decía recién, hasta tu postura cambia cuando empiezas hacer ejercicios, vas cuidando más tu cuerpo, entonces, vas como cultivando, vas como dándole mejor perfil a tu cuerpo, cuando tienes una actividad física. Creo que el caminar no es suficiente, tiene que ser un deporte más completo como la natación, para mí.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a sentirte físicamente bien a las personas?</p> <p>R: Claro, claro. O sea yo te lo digo porque las veces que jugaba, o las veces que tú bailas, físicamente te sientes bien, ahora si estás con unos killitos de más, obvio que a lo mejor te cansas, pero no creo que sea un impedimento para bailar, para hacer un deporte porque hay personas que son gordas, y no estamos hablando de la gordura mórbida, sino gordos que son ágiles, así que, claro que físicamente te ayuda.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a sentirse mentalmente bien a las personas?</p> <p>R: Con mayor razón, o sea como que la mente se despeja, el hecho de hacer un deporte, mantener una actividad física, inclusive a caminar, te ayuda a desestresarte, a liberar tensiones, a desahogarte. Sobre todo si hay un ejercicio, como más fuerte.</p> <p>P: ¿Crees que la AF te libera, fácilmente, de las tensiones del día a día?</p> <p>R: Oh, sí, con mayor razón, o sea, yo debería, quizás no durante la semana, hay que hacerse el hábito, pero una vez a la semana o dos veces a la semana, fin de semana, ir a la playa, a la piscina, ir a jugar para descargar toda esa mala energía que acumulas en el trabajo, de los problemas que uno tiene durante, sobre todo durante la semana porque el fin de semana, generalmente uno lo deja para descansar.</p> <p>P: A pesar que tú no realizas una AF frecuente, ¿consideras que es importante la AF en la vida de las personas?</p> <p>R: Sí, claro.</p> <p>P: ¿Por qué?</p>

	<p>R: Porque eso conlleva a que trabajemos mejor, eso conlleva a que nuestra mente también esté como más sana, limpia, liberada, liberada no solamente de toxina, sino que liberada también de esos pensamientos negativos, pesimistas, considero que la actividad física te contribuye mucho a tu diario vivir.</p>
Vanessa31	<p>P: Aquí vamos a entrar a un área, justamente donde van a salir otros aspectos que están vinculados con el tema de la AF, yo te voy hacer algunas preguntas al respecto, que es la valoración es la AF, ¿crees tú que la AF al aire libre, por ejemplo, te permitiría un mejor conocimiento y valoración del medio ambiente?</p> <p>R: Sí, en espacios verdes.</p> <p>P: ¿Tiene que ser un espacio así verde?</p> <p>R: A lo que se pueda llamar verde, hay unas cuestiones re feas.</p> <p>P: ¿O sea para ti, lo ideal sería correr en el campo, por ejemplo?</p> <p>R: No, en la plaza, una cuadra, dos cuadra en la calle.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te permitiría conocer y valorar de mejor forma tu persona, que como persona podrías ser mejor haciendo AF?</p> <p>R: No sé si podría ser mejor como persona.</p> <p>P: En el sentido que tú valores eso.</p> <p>R: Sí, creo que sí.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Puta, porque te mantiene sano, y te valoras, te cuidas y te preocupas por ti, te mueves en algo. Pasarte el día sentada ahí.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te ayudaría a desarrollar mejores capacidades físicas?</p> <p>R: Sí.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Sí, como te dije, te mantiene activo, entonces, tienes otras capacidades, estás más saludable, puedes hacer más cosas.</p> <p>P: ¿Crees tú que la AF te permite o te permitiría tener un mejor aspecto?</p> <p>R: No sé si aspecto, pero otra cara, uno tendría otra cara, otro aire, estaría como más fresca, más activa.</p> <p>P: ¿Consideras, tú, que la AF ayuda a sentirse físicamente bien a las personas?</p> <p>R: Sí, creo que sí. Te mantiene, como te he dicho incansablemente, más activo, no sé, te mantiene de otra manera, te ves con otra cara, como más saludable.</p> <p>P: ¿Piensas tú que la AF facilita los movimientos del cuerpo, para que sean más armónicos?</p> <p>R: Ah, no sabría responderte a esos extremos.</p> <p>P: O sea que la AF, por ejemplo, ¿podría servirte para poder bailar y moverse mejor, poder tener, incluso un mejor movimiento en la relación sexual, etc. te facilita los movimientos de las personas?</p> <p>R: Ah, sobre eso, yo creo que no, yo soy, en mi caso, por lo menos, no hago ejercicios en lo absoluto y soy súper laxa, entonces es mi condición, por lo menos en mí, no tiene nada que ver.</p> <p>P: ¿Consideras, que la AF permite sentirse mentalmente bien a las personas?</p> <p>R: Creo que sí, porque te lo he dicho muchas veces, te mantiene saludable, te mantiene como activa, tú llegas, muchas veces, a tu casa del trabajo muy cansada, pero te haces el tiempo, me imagino, por lo menos, la gente que lo practica, de ir al gimnasio, y botar la energía, salir a trotar y botar toda la energía del trabajo, del cansancio.</p> <p>P: ¿O sea relajarte quedas mentalmente bien?</p> <p>R: Sí. Ese es mi punto de vista.</p> <p>P: ¿Piensas tú que la AF permite liberar fácilmente las tensiones del día a día?</p> <p>R: Sí.</p> <p>P: ¿Por qué crees eso?</p> <p>R: Porque botas las energías, botas todo el cansancio de todo el día, claro que uno se desgasta y se cansa acá.</p> <p>P: Pero acá estamos hablando no de cansancio, sino que de tensión, cuando la gente está como con la neura.</p> <p>R: Yo creo que también sirve, botar y relajarse ahí, botar neura.</p> <p>P: A pesar que tú no realizas AF frecuente, ¿consideras, en general, que es importante la AF en la vida de las personas?</p> <p>R: Sí. Yo no practico ningún deporte, pero sí encuentro que es bueno, que te sirve.</p>



ENTREV.	SALUD – CALIDAD DE VIDA
Claudio44	<p>P: Ahora vamos a pasar a otra sección que tiene que ver con la salud, con la calidad de vida, ¿has tenido problemas de salud?</p> <p>R: Ninguno, ninguno.</p> <p>P: ¿Has tenido que ir al médico?</p> <p>R: No, tampoco, por problemas de salud grave, nunca. No tengo ninguna operación, en realidad, así que no.</p> <p>P: ¿Crees tú que si hicieras una AF frecuente, tu salud estaría mejor?</p> <p>R: Yo creo que sí, pero con lo que hago es suficiente, y creo que estoy bien.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a tener una mejor calidad de vida?</p> <p>R: Sí, de todas maneras, sí.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: De todas maneras, actividad física es salud, y yo creo que las tres cosas importantes, salud, dinero y amor, ahí está la salud metida entre ellos, yo creo que es importante, es una de las tres cosas importantes.</p> <p>P: ¿Con qué ideas o conceptos relacionas la calidad de vida de las personas?</p> <p>R: ¿Con qué conceptos?</p> <p>P: ¿Con qué conceptos o ideas, o sea qué aspectos forman parte de la calidad de vida de las personas?</p> <p>R: Ahora en sí, yo veo calidad de vida material no más de casi todas las personas, pero no así de una actividad física, eso de la calidad de la personas, generalmente se hace en las cosas que tienen materialmente, que logran mediante el dinero, pero no le hacen mucho caso a la actividad física, para sentirse corporalmente bien.</p> <p>P: ¿O sea para ti la AF no te va a dar una calidad de vida?</p> <p>R: Al menos a mí, sí me la da, pero generalmente, las personas piensan que calidad de vida es tener mucha plata, y no es tanto, o sea prefiero tener poca plata y buena salud.</p> <p>P: ¿Crees que hay alguna relación entre AF, la salud y la calidad de vida?</p> <p>R: Sí porque está conectado, sí, sí, está todo conectado.</p>
Daniela43	<p>P: Ahora vamos a entrar a algo de AF, salud y calidad de vida, ¿últimamente, has tenido problemas de salud?</p> <p>R: Sí.</p> <p>P: ¿Cuáles?</p> <p>R: Bueno, tengo una alergia nerviosa y, la causa es eso, tensión nerviosa. Yo creo que fue, justamente, por eso, dejar de hacer ejercicios.</p> <p>P: ¿Tuviste que ir al médico?</p> <p>R: Sí.</p> <p>P: ¿Qué te diagnosticaron?</p> <p>R: Tengo, no sé si estrés, pero sí, tengo un estado nervioso alterado.</p> <p>P: ¿Te recomendaron algo?</p> <p>R: Sí. Mira, me recomendaron medicamentos. Ese es otro tema, yo no creo en la medicación.</p> <p>P: ¿Tú crees que si hicieras una AF frecuente, tu salud estaría mejor?</p> <p>R: Sí porque, primero que nada, rompo la barrera del tedio. Porque el hacer actividad física, a ti, te permite distraerte, más si lo relacionas con música, por ejemplo. La música es un agente acelerador, si lo relacionas, no sé poh, con salir, empezar a bailar, después hacer aeróbica, estimularte, eso poh. Te permite salir de ese tedio que te da la vida.</p> <p>P: ¿Consideras, tú, que la AF te ayuda a tener una mejor por qué o qué faltaría para que fuera mejor?</p> <p>R: Lógico que sí, te permite tener una mejor calidad de vida, primero que nada porque te permite conocer hasta qué punto puedes llegar en la actividad física. Porque no necesariamente, tienes que ser un triatleta o un experto, puedes jugar a la pelota, puedes, no sé poh, salir a correr, puedes a caminar, a tomar aire, y eso tú te lo puedes dar en cualquier momento.</p> <p>P: ¿Con qué idea o concepto, relacionas, tú, la calidad de vida de las personas, según tú que aspectos forman parte de la calidad de vida de la personas?</p> <p>R: Mira, principalmente, yo creo que tiene que ver con el aspecto mental. Las personas, deberíamos desarrollar esa parte, anexo también con el aspecto físico. Yo creo que deberíamos relacionarnos, una vez que nosotros tengamos una vida feliz, no se trata de siempre tener más cosas físicas, sino que estar mental, física y emocionalmente bien. Y con los tiempos que corren no se ha demostrado eso.</p> <p>P: ¿Crees, tú, que hay alguna relación entre AF, las salud y la calidad de vida?</p>

	<p>R: Sí, están relacionadas. Mira, partiendo por la salud, si no hay una buena actividad física, dificultosamente podría haber una buena salud porque no sólo tiene que ver con lo que comemos, nos vestimos, estamos o nos vemos frente a nosotros o frente a la sociedad, sino que también de cómo llevamos a cabo esa situación. Y si no tenemos una buena actividad física, tampoco vamos a tener una buena salud o viceversa, si tenemos una buena actividad física tenemos que aprender a comer, y preocuparnos de hartos aspectos de la vida, no tiene que ver solamente con la actividad física.</p>
Jenny51	<p>P: Ahora vamos a entrar a la parte de salud, calidad de vida y AF, ¿últimamente, has tenido problemas de salud, cuáles?</p> <p>R: Si, he tenido, yo creo que es por lo que vimos porque he dejado de jugar. Ando, te puedo decir porque me duele desde la cadera hasta el cachete o la nalga, y fui a médico, el médico me revisó todo, me dijo que estaba todo ok, que no tenía nada, y yo le digo, que por qué entonces me duele, y él me respondió, que la realidad de las cosas, que no sabía por qué me dolía, que yo estaba bien, entonces, tiene que ser eso mismo, donde no he hecho, o sea, no he jugado porque otra actividad física si la hago, como caminar, bailar, eso.</p> <p>P: ¿Pero te recomendó algo, algún remedio, algo?</p> <p>R: No, no, me dio unas pastillas para que las tomara, pero como yo no soy para estar tomando pastillas, cuestiones así, ni las pesqué.</p> <p>P: La pregunta tiene relación con lo que has respondido, dice, ¿crees tú que si hicieras una AF frecuente, tu salud estaría mejor?</p> <p>R: Exactamente.</p> <p>P: ¿Consideras tú, que la AF ayuda a tener una mejor calidad de vida, por qué, qué faltaría para que fuera mejor?</p> <p>R: Uuuy, que no faltaría poh. Faltarían muchas cosas que uno quisiera hacerlas y no puede.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Porque hay veces, por ejemplo, no te queda tiempo o la pega a veces, llegas cansada y lo único que quieres es estar, a veces yo me voy caminando para la casa, que me demoro, por lo menos, de 40 minutos a 45 minutos, me demoro en llegar a la casa, entonces, llego con mis pies que ya no dan más, y lo único que quiero, a veces, es estar sentada, pero yo ligerito, me paro, y me pongo, por último a bailar con mi nieto, pero siempre estoy en movimiento, pero sí sé que me falta más.</p> <p>P: ¿Con qué ideas o conceptos relacionas, tú, la calidad de vida de las personas?</p> <p>R: ¿Qué?</p> <p>P: ¿Qué aspectos forman parte de la calidad de vida de las personas, aspectos relacionados con el trabajo o el sueldo, a lo mejor con bienes materiales, la cosa espiritual, o sea como tú relacionas o qué aspectos forman parte de la calidad de vida de las personas?</p> <p>R: Bueno, mira, referente a mí, no me interesa, como tú dices, un sueldo mejor o bienes materiales, ese tipo de cosas así no, yo me conformo con estar, yo lo estoy diciendo por mí, con estar bien, contenta, y tener a mis amigos al lado mío, que siempre que me necesitan, yo estoy ahí o cuando yo los necesito, también están ahí, entonces, no, eso poh.</p> <p>P: Con eso relacionas calidad de vida. ¿Crees tú que hay una relación entre la AF, la salud y la calidad de vida?</p> <p>R: ¿Alguna relación?, claro que si porque si tú, haces deporte o cualquier otra cosa que tú estés siempre en movimiento, vas a estar bien de salud, y la calidad de vida también va estar bien porque no te vas a enfermar, la depresión, chao, siempre vas a estar alegre, y eso.</p>
Kako53	<p>P: Ahora vamos a pasar a una relación entre AF, salud y calidad de vida, ¿últimamente, cómo te has sentido de salud?</p> <p>R: Yo, bien, aparte de estos nueve kilos, que siempre me he mantenido en ellos, no he tenido ningún otro problema. Tengo diabetes.</p> <p>P: ¿Algún otro problema de salud, crónico o que hayas tenido en los últimos meses?</p> <p>R: Los problemas crónicos que tengo yo, tienen que ver más con la mala calidad de los alimentos, de haber tomado mucho trago, ese tipo de cosas, la diabetes se me provocó por un problema estomacal, pero yo la sé mantener, controlar.</p> <p>P: ¿Y problemas de salud a causa de tu trabajo, de las actividades diarias que tú realizas?</p> <p>R: No.</p> <p>P: Y a causa del sedentarismo, ¿algún problema de salud que tú evidencias?</p> <p>R: Es que yo no me podría considerar sedentarista 100%.</p> <p>P: No, pero por la cantidad de ejercicio, digamos, como no es tanto, entonces, personas que hacen poco</p>

	<p>ejercicio o nada, a eso me refiero. Las personas que hacen poco ejercicio, en gran medida, también son sedentarios, entonces, eso me imagino yo que eso podría provocar algún tipo de molestia, algún tipo de afección de salud específica.</p> <p>R: Bueno, ahí está que la salud y la mala alimentación, hace que las personas tengan condiciones adversas.</p> <p>P: ¿Últimamente has tenido que ir al médico?</p> <p>R: Yo tengo que ir al médico, es más bien por la diabetes, yo tengo controles.</p> <p>P: ¿Ellos te recomiendan hacer ejercicios, una cosa así?</p> <p>R: No, no me recomiendan hacer ejercicios, me recomiendan la caminata, y ejercitar las articulaciones.</p> <p>P: ¿Eso, por qué?</p> <p>R: Porque, hay un problema que tiene que ver con las articulaciones. Hay un problema, que se le llama pié diabético, que por el hecho de que no hay buena circulación hacia los pies por la diabetes, se producen heridas, se producen cuestiones que no sanan nunca, si tú ejercitas los pies no se te produce eso, yo esos ejercicios los practico más de la cuenta muchas veces.</p> <p>P: En general, tú sientes que si hicieras más AF, ¿tu salud mejoraría o en general, la salud de las personas?</p> <p>R: Posiblemente, pero yo cuando pregunté si hago AF, mejoraría de la diabetes, me dijeron que no, que ya era crónico, claro que no puedo dejar de hacer ejercicios.</p> <p>P: ¿Pero ayudaría a paliar efectos, si te pusieras a engordar, de repente?</p> <p>R: Claro, me mantendría en cierto peso. Pero según el tipo de AF, por ejemplo yo tengo que consumir 2000 calorías diarias, alimentos que no contengan glucosas, una pila de cuestiones, pero eso es difícil de mantener, por lo tanto, si consumo pan, sé que eso contiene hidrato de carbono, y el hidrato de carbono se convierte en toxina cuando uno no se cuida o cuando no está controlando la diabetes, te adelgazas, pero te enferma más. Yo creo que la única cuestión que podría hacer entre la enfermedad y la AF, sería mantener el peso.</p> <p>P: ¿Tú sientes que tienes una buena calidad de vida?</p> <p>R: Sí porque te puedes salir de todo lo que fue un choque de la situación, que te bajó la autoestima, que tienes una pila de cuestiones que fueron derivadas de la enfermedad y de sus secuelas, en estos momentos, ya he logrado volver a lo que era antes, ya tengo una forma de manejarlo o volviendo hacerlo, he podido mantenerme como estaba antes, aunque sigo con el sobrepeso de los nueve kilos.</p> <p>P: ¿Qué faltaría para que fuera mejor?</p> <p>R: Que se fuera la diabetes, pero eso ya es imposible.</p> <p>P: ¿Con qué, tú, asocias la calidad de vida, por ejemplo?</p> <p>R: Con una de las cosas, es no tener preocupaciones con el diario vivir. En salud, yo manteniendo, controlándome y sabiendo de mi enfermedad, yo controlando la enfermedad, yo voy a mantener la calidad de vida.</p> <p>P: ¿Cuáles serían las condiciones básicas para una buena calidad de vida?</p> <p>R: Alimentación que tienen que ver con las necesidades particulares, ahí está la parte económica, las personas de escasos recursos es difícil que puedan controlar su diabetes, independientemente también si tuvieran diabetes, también sería difícil. Aunque la obesidad ha ido aumentando, es porque la gente no tiene una cultura alimentaria, le da mucho auge a la comida, grandes sándwich, llenos de grasas, proteínas de soya y todas esas cosas que son transgénicas.</p> <p>P: En ese sentido, tú piensas que hay una relación en AF, salud, alimentación y calidad de vida, ¿ahí sí?</p> <p>R: Ahí sí, yo creo que es como una cuestión holística, está todo dado, que sería una buena alimentación, eso ayuda a mantener la salud, y por lo tanto, la salud ayuda a mantener una buena calidad de vida, y te ayuda también hacer AF.</p>
Lubof52	<p>P: Ahora vamos a entrar a otro segmento que tiene que ver con la AF, la salud, y más o menos lo que estás diciendo con la calidad de vida, ¿últimamente, has tenido problemas de salud, y si has tenido, cuáles?</p> <p>R: Mira, yo como normalmente me mando con la mente, me tengo prohibido enfermarme, no creo mucho en los doctores y soy reacio a tomar medicamentos, entonces, yo creo que esa es una fortaleza que tengo, pero mía, sólo mía, yo no creo que tenga la verdad ahí, ¿me entendis?, pero yo no he ido al médico en años porque no confío en los doctores, y porque tengo la fortaleza mental para no ir al médico, o sea yo no me puedo enfermar y no me enfermo, no creo que soy invencible o imbatible, lo que yo, me encantó que me hicieras este cuestionario porque yo no se lo he dicho a nadie, mi teoría de este asunto es mía, no se la he comentado a nadie, pero yo creo que si la gente viviera más pensando en hacer</p>

	<p>físico, comer bien, y mentalmente ser mejor, disminuiríamos, y te lo aseguro, en un 50% de la farmacia, en un 50% de los doctores, yo lo digo por mí y trato de inculcárselo a mis hijos, trato de inculcárselo a mi hija que es chica, a veces lo logro, a veces no. Pero pienso que uno tiene, si lo dices a mí, uno tiene la facultad para no enfermarse en un 50%, yo cuando me enfermo es porque realmente me enfermo, no porque me auto enferme, o porque ando achacado o porque me dan crisis, a mí no me dan crisis de pánico, no me dan crisis, eso no va conmigo, no está en mi ADN, no lo tengo computado, así como en mi memoria. 50% lo dije.</p> <p>P: ¿Crees tú que si hicieras una AF frecuente, tu salud estaría mejor?</p> <p>R: Te lo garantizo.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a tener una mejor calidad de vida, por qué o qué faltaría para que fuera mejor?</p> <p>R: A ver, mira, de hecho, todas las respuesta que te he dado porque uno se siente mejor, porque uno está bien y eso ya te cambia la calidad de vida, o sea si yo en este minuto pudiera, voy hacer lo que voy hacer, yo creo que físicamente, voy a estar muy bien, y eso me ha mejorado notoriamente la calidad de vida, pero que te lo firmo, que te lo cuento.</p> <p>P: ¿Con qué ideas o conceptos relacionas tú la calidad de vida de las personas?</p> <p>R: A ver, con sentirse bien, tratar de ser y dirías así como hincapiés, el tratar de ser feliz, que no tiene nada que ver con el dinero, que no tiene nada que ver con la señora, con el hijo, no, el yo soy, pienso que en eso, uno tiene que ser individualista, a pesar de que está en pareja, a pesar de que está con hermanos, con hijos, tú tenis que autoabastecerte de eso, para ser feliz, para tener una mejor calidad de vida. La mejor calidad de vida no tiene que ver con otra cosa que tú sentirte bien y grato, yo lo he logrado harto, pero no es mi constante, no es mi común del día, mi común del año, mi común del mes, no, pero yo tengo como meta eso, de la felicidad, el estar bien y eso es calidad de vida.</p> <p>P: ¿Crees tú que haya alguna relación entre la AF, la salud y la calidad de vida?</p> <p>R: Todo, todo porque yo, mira, si tú me preguntas en orden práctico cómo yo haría mi vida ideal, mi calidad de vida ideal, teniendo actividades, trabajando hasta una hora normal, después haciendo AF de las que me gustan, natación, caminar, bicicleta, después de eso, unas veces a la semana, una terapia mental, yo creo que sería el hombre más feliz de la tierra, o sea, si me dices eso es calidad de vida, eso es el paraíso, y no estoy hablando de tener más cosas, la calidad de vida mía, yo creo que no va por ahí.</p> <p>P: ¿Entonces, hay una relación entre AF, salud y calidad de vida?</p> <p>R: Directa.</p>
Marcelo53	<p>P: ¿Últimamente has tenido problemas de salud?</p> <p>R: Si.</p> <p>P: ¿Cuáles?</p> <p>R: En este momento, tengo un problema a las columnas, tengo la columna desviada, tengo unas vértebras que están gastadas, y eso hace que me cueste para caminar, incluso para hacer alguna actividad física, en este momento tengo que hacer una gimnasia especial.</p> <p>P: ¿Hace poco fuiste al médico?</p> <p>R: Si. Hace como seis meses.</p> <p>P: ¿Cómo se llama lo que te diagnosticaron?</p> <p>R: El nombre exacto no lo sé, pero como te comentaba, es la columna desviada, escoliosis, y las vértebras gastadas.</p> <p>P: ¿Te dieron algún tratamiento, te recomendaron algo?</p> <p>R: Si, me dieron unos remedios, pero no he mejorado, en realidad, hasta este momento. Al parecer la única solución ahí, es la parte quirúrgica, tienen que meter cuchilla.</p> <p>P: ¿Crees tú que si hicieras una AF frecuente, tu salud estaría mejor, por qué?</p> <p>R: Yo creo que sí, pero yo siempre he hecho actividad física, salvo este último tiempo que me cuesta más. Pero si hubiera hecho más tal vez, no sé, pero en este momento, la única actividad física que puedo hacer es la gimnasia que me recomendó el kinesiólogo.</p> <p>P: ¿Tú consideras que la AF ayuda a tener una mejor calidad de vida, por qué o qué faltaría para que fuera mejor?</p> <p>R: Nuevamente te reitero que al tener una actividad física, eso te permite una mayor elasticidad del cuerpo, sentirte mejor y eso te da una forma de vida más mejor.</p> <p>P: ¿Con qué ideas o concepto relacionas la calidad de vida de las personas, que aspectos forman parte de la calidad de vida de las personas?</p> <p>R: En que las personas no tengan problemas de salud, el que pueda hacer cualquier actividad que la</p>

	<p>persona quiera, en todo poh. Fíjate que, para mí, el caminar, antes era un asunto normal, y sin embargo, ahora no lo puedo hacer, me doy cuenta de lo que cuesta poder hacerlo, o sea, ya no puedo caminar, no puedo correr, entonces hay una diferencia bien grande, cuando tú estás bien y cuando tienes problemas.</p> <p>P: ¿Entonces, tú crees, Marcelo, que hay una relación entre la AF, la salud y la calidad de vida?</p> <p>R: Correcto.</p> <p>P: ¿Por qué, por qué lo crees?</p> <p>R: Porque si haces actividad física, vas a sentirte bien, vas a tener tu cuerpo más elástico, y eso conlleva a una calidad de vida mejor.</p>
Mary59	<p>P: Últimamente ¿Has tenido problemas de salud? ¿Cuáles?</p> <p>R: Sí, depresión, pero no por mi cuerpo sino que por la presión de mi trabajo.</p> <p>P: Y ¿has tenido que ir al médico?</p> <p>R: Sí.</p> <p>P: Y ¿qué te diagnosticó?</p> <p>R: Depresión, depresión por el entorno del trabajo. Pero yo físicamente me siento bien.</p> <p>P: Y ¿qué te recomendó?</p> <p>R: Me recomendaron que tomara diazepam, pero apenas tomé uno, lo retiré de inmediato porque no me gusta tomar psicotrópicos. Además, me recetaron fluoxetina, que es una diaria y esa sí tengo que tomármela porque estaba muy deprimida, muy sensible y eso me ayuda a la sensibilidad.</p> <p>P: ¿Cree tú que si hicieras una actividad física frecuente tu salud estaría mejor?</p> <p>R: Sí, por supuesto que sí.</p> <p>P: ¿Consideras tú que la AF ayuda a tener una mejor calidad de vida?</p> <p>R: Sí, porque si uno desarrolla una actividad física, eso es parte de un conjunto, te ayuda a vivir mejor, a movilizarte mejor, a tener más capacidad para ayudar a las personas, que eso también va incluido, y para tu misma salud.</p> <p>P: ¿Con qué ideas o conceptos relacionas la calidad de vida de las personas?</p> <p>R: Bueno, se tiene que empezar por la alimentación. Una alimentación sana, consumir cereales, frutas, legumbres, carne en muy poca cantidad porque mucha carne produce colesterol. Consumir líquido, agua, jugos. A mí me encantan los jugos naturales. De la fruta se hacen y se toman y me puedo tomar un litro en un rato, pero bebida no me alcanzo a tomar ni un vaso.</p> <p>P: Y ¿crees tú que hay alguna relación entre la AF, la salud y la calidad de vida?</p> <p>R: Por supuesto que sí, porque la gente sedentaria, si tú haces un análisis, las personas gordas, sedentarias, no están con todo su potencial, no están seguras porque como nunca han hecho nada por su cuerpo, entonces se van deteriorando más rápido.</p>
Nortino41	<p>P: ¿Últimamente has tenido problemas de salud, cuáles?</p> <p>R: No, no, mayor problema, no, puntualmente me gustaría hacer más, pero por lo turnos que tengo, es complicado, pero sí me gustaría, pero por ahora problemas no he tenido.</p> <p>P: ¿Has tenido que ir al médico?</p> <p>R: No, son chequeos anuales, nada más.</p> <p>P: ¿Todo bien?</p> <p>R: Todo perfecto.</p> <p>P: ¿Crees tú que si hicieras una AF frecuente, tu salud estaría mejor?</p> <p>R: Sí, yo creo que sí.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a tener una mejor calidad de vida, por qué?</p> <p>R: Sí porque te hace sentirte mucho mejor a ti mismo, y obviamente hace que la gente te vea en forma distinta.</p> <p>P: ¿Piensas que ahora tu calidad de vida es mejor?</p> <p>R: Sí, es por el trabajo que tengo porque estoy sometido a una tensión y a 4 mil metros de altura, eso me ha hecho oxigenarme mucho y eso me ha ayudado bastante, ahora estando acá a cero metros de altura, me siento..., o sea no tengo problemas de estar corriendo, saltando ni nada por el estilo.</p> <p>P: ¿Con qué idea o concepto, relacionas tú, la calidad de vida de las personas?</p> <p>R: ¿En qué sentido?</p> <p>P: O sea según tú, ¿qué aspectos forman parte de la calidad de vida de las personas?</p> <p>R: Calidad de vida, pienso que sería importante para que la gente forme parte de calidad de vida, que ellas mismas piensen que pueden mejorar su vida.</p> <p>P: ¿Cómo, en qué aspecto?</p> <p>R: En el sentido de sentirse mejor, de moverse un poco, de poder caminar más, por ejemplo, no tomar un</p>

	<p>vehículo e irse a 20 metros, eso lo puede hacer caminando o que los niños pasen tranquilamente de un lugar a otro, hacer paseos dominicales continuamente, eso se ve muy poco, muy poco, yo lo veo puntualmente. Yo me acostumbré a eso, o sea los días domingo, sábados, mucho me encanta, me encanta eso, de andar caminando a la luz de la luna, a la luz de las estrellas me encanta, por toda la costa que hay en Iquique, es muy rico aparte que está muy caluroso, eso te ayuda, te despeja, te oxigena, te limpia, eso.</p> <p>P: ¿Crees tú que hay una relación entre la AF, la salud y la calidad de vida?</p> <p>R: Sí, por supuesto, todo influye, si tienes una buena salud, una buena calidad de vida y eso lo complementas con una actividad física, genial.</p>
Pablo56	<p>P: Bueno, te invito a abordar el penúltimo ítem de preguntas relacionadas con la actividad física, salud y calidad de vida. Últimamente ¿Has tenido problemas de salud?</p> <p>R: Sí. No de la parte cardíaca, pero sí del sistema digestivo.</p> <p>P: ¿Podrías ser más específico?</p> <p>R: Bueno, son problemas básicamente de colon. Tengo colon irritable.</p> <p>P: ¿Sabes las causas?</p> <p>R: No las tengo muy claras. De hecho, ni los médicos pueden aclarar plenamente las causas específicas de las enfermedades del colon. Lo que sí me han dicho es que quizás mis hábitos de vida no son los más adecuados y que el colon se resiente por eso. Dentro de esos hábitos podrían estar una alimentación baja en fibras u otros alimentos que contribuyen a su buen funcionamiento. En todo caso, son achaques que vienen y van. Hay largos periodos que me siento súper bien, pero de repente viene una carga laboral excesiva o algún problema complicado y aparecen los dolores nuevamente. Eso conlleva gases, náuseas, dolores y demases.</p> <p>P: ¿Y te han hecho algún tratamiento al respecto?</p> <p>R: No específicamente. Según entiendo, no existen tratamientos específicos para la irritabilidad del colon. Sólo recomiendan tranquilidad, regular la alimentación y algún espasmolítico. De esas recomendaciones sólo me he podido hacer cargo de las 2 últimas. El tema de la tranquilidad para mí es algo muy complejo, pero al menos trato de asumirlo.</p> <p>P: ¿Algún otro problema de salud?</p> <p>R: Bueno, a fines del año pasado, en noviembre, me fui a hacer un chequeo médico a causa de mis malestares digestivos. En realidad, en ese momento pensé que no era el colon lo que me aquejaba, sino el hígado, porque además estuve orinando muy amarillo, casi color naranja. Por eso pensé que era el hígado. Fui al médico y me pidió varios exámenes: de sangre, de orina, electrocardiograma, ecocardiograma y radiografía abdominal. Además, me dio hora para enero, una vez que los exámenes estuvieran listos. En enero me postergaron para febrero porque la doctora había salido de vacaciones. Bueno, finalmente me atendió y ahí vio los exámenes. Me dijo que, al parecer, no había mayores problemas con el tema cardíaco, pero según los exámenes tengo insuficiencia renal incipiente, estoy pre diabético y lo más delicado es que tengo hipotiroidismo. Ese mismo día me recetó pastillas para el problema de la tiroides que actualmente estoy tomando. Las otras patologías las dejó en stand by. Resumen: estoy apollillado por todas partes.</p> <p>P: ¿Crees que si hicieras una actividad física frecuente tu salud estaría mejor?</p> <p>R: No lo podría asegurar, pero creo que igual mejoraría un poco. Pero insisto que esa actividad física debería darse en el contexto de un tratamiento integral de salud. Me da un poco de susto llegar y tirarme a hacer cualquier tipo de ejercicios sin saber si se adecúan o no a mi condición patológica.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a tener una mejor calidad de vida?</p> <p>R: Eso es evidente, aunque como te señalé antes, creo que no es el único factor que incide. La actividad física ayuda bastante a estar en mejor condición física y mental, ayuda a tener una imagen mejorada de sí mismo y a sentirse en forma, pero si no va acompañada de otros hábitos saludables, no sirve de mucho.</p> <p>P: ¿Por qué? ¿Qué faltaría para que fuera mejor?</p> <p>R: Ya lo mencioné, una buena alimentación, adecuada a cada persona; un modo de vida que no sea estresante, más contacto con la naturaleza, más vida sana, cuidado o control de lo que se consume, romper las rutinas que alteran el ánimo, etc.</p> <p>P: ¿Con qué ideas o conceptos relacionas la calidad de vida de las personas?</p> <p>R: Con lo que ya te dije: vida sana, alimentación sana, evitar el estrés, etc. Además, uno podría considerar la existencia de un entorno facilitador de esos aspectos. La vida en una gran ciudad como Santiago tiende justo a lo contrario porque la globalización económica, política y sociocultural privilegia al</p>

	<p>mercado actual por encima de las personas, y las personas internalizan ese énfasis por encima de sí mismas y se alienan. Te diré que esa es una cuestión bien jodida porque es como un círculo vicioso del cual pareciera que la gente no puede escapar, pero yo creo que cuando uno es capaz de despertarse un poco de esa dinámica enajenante, es posible orientarse hacia una existencia más humana y adecuada a las propias necesidades, pero eso requiere asumir esa convicción y tener la voluntad de transformar, al menos, los aspectos más importantes de nuestra vida.</p> <p>P: ¿Crees que hay alguna relación entre la AF, la salud y la calidad de vida?</p> <p>R: Por supuesto que la hay. La actividad física contribuye a tener una mejor salud y una buena salud permite tener una buena calidad de vida.</p>
Rafa68	<p>P: Últimamente ¿Has tenido problemas de salud? ¿Cuáles?</p> <p>R: Bueno, tuve un problema al hombro por mi trabajo y eso se dio porque no estaba acostumbrado a realizar esos movimientos, entonces esa parte como que estaba atrofiada. Bueno, en eso tiene que ver la edad también. En realidad, el problema surgió porque esa parte no la había ejercitado antes, o sea, estaba haciendo ejercicios que nunca había hecho.</p> <p>P: ¿Y fuiste al médico?</p> <p>R: Fui al médico, me hicieron terapia de kinesiología y desapareció el dolor.</p> <p>P: ¿Qué te diagnosticó el médico?</p> <p>R: Tendinitis. Pero como ya desapareció el dolor parece que era leve. Me dieron varios remedios y los ejercicios, no sé cuál resultó más.</p> <p>P: ¿Crees que si hicieras una actividad física frecuente tu salud estaría mejor?</p> <p>R: Sí, de todas maneras. Como te explicaba, es positivo en todos los aspectos, mental, físico, en todo.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a tener una mejor calidad de vida?</p> <p>R: Sí. Por las mismas razones anteriores.</p> <p>P: ¿Qué faltaría para que fuera mejor?</p> <p>R: Poner en práctica lo que hasta ahora para mí es teoría. Si me organizara y tuviese una disciplina personal. Si alguien me ayudara y, en cierta forma, me obligara, me ayudara, sería lo ideal, pero uno es dejado aunque sabe que eso le conviene.</p> <p>P: ¿Con qué ideas o conceptos relacionas la calidad de vida de las personas?</p> <p>R: ¿Cómo?</p> <p>P: ¿Qué aspectos forman parte de la calidad de vida de las personas, según tú?</p> <p>R: Bueno, empezando, la alimentación y los ejercicios también forman parte de eso. Ah, y el control médico permanente, que uno tampoco lo hace porque hay que considerar que esas cosas también tienen que ver con la parte económica porque esas no son cosas que estén facilitadas por la sociedad. Para muchas personas el tema de la actividad física con la buena alimentación y el control médico son asuntos imposibles de integrar a sus vidas por el tema económico. O sea, no hay suficientes facilidades para todos por igual, sólo para los que tienen recursos y pueden costearse esos aspectos. Entonces, aunque a veces uno quiera hacerse un chequeo médico preventivo, por ejemplo, no lo hace por esas limitantes y lo hace sólo cuando está muy mal no más. Además, se sabe que con el tema de la salud se pierde mucho tiempo, es muy burocrático todo, no se dan facilidades para que se haga en forma rápida.</p> <p>P: ¿Crees que hay alguna relación entre la AF, la salud y la calidad de vida?</p> <p>R: Sí po, el ejercicio está dentro de la calidad de vida, todo eso está integrado como parte de la calidad de vida.</p>
Sandra31	<p>P: Ahora vamos a entrar a esto de la AF, la salud y la calidad de vida, ¿últimamente has tenido problemas de salud?</p> <p>R: Los resfríos constantes.</p> <p>P: ¿Pero has tenido que ir al médico?</p> <p>R: Yo soy malaza para ir al médico, ahora de hecho estoy resfriada, pero no he ido. Cuando ya me estoy muriendo, recién voy al médico.</p> <p>P: ¿Crees que si hicieras una AF frecuente, estarías mejor de salud?</p> <p>R: Sí porque, por ejemplo, al hacer deporte, tú trabajas tu cuerpo de todas las maneras, aunque uno no lo crea, tu respiración, todo, tú vas eliminando todo lo malo de tu cuerpo. Y sin hacerlo, no, por ejemplo, ahora yo, me muevo mucho y me da un calambre, cosa que antes no poh, me podía poner la pierna en la cabeza, pero ahora no puedo.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a tener una mejor calidad de vida, por qué o qué faltaría para que fuera mejor?</p> <p>R: Una buena calidad de vida, obvio, si te ayuda a estar sana, y por lo mismo que estás haciendo deporte</p>

	<p>te sientes bien, comes bien, no chararreas tanto con las pichanguitas, los completos. Por mismo que vas haciendo deporte, te vas dando cuenta que empiezas a comer sano, sin querer. Mientras estés haciendo deporte o actividad física.</p> <p>P: ¿Con qué idea o concepto relacionas la calidad de vida de las personas o según tú que aspectos forman parte de la calidad de vida de las personas?</p> <p>R: La calidad de vida de las personas, Uy, hay diferentes calidades de vida, por ejemplo, personas que no se cuidan, que viven bien, buena mesa, todo, pero no están bien poh, ellos son felices, comen en buena mesa, pero llenos de enfermedades porque se enferman mucho, suben de peso y el hecho de subir de peso les llega la diabetes, el cardio, un montón de cosas. Y personas que sí tienen calidad de vida porque se cuidan, comen bien, hacen deporte, todo.</p> <p>P: ¿Entonces, tú crees que hay una relación entre la AF, la salud y la calidad de vida, por qué?</p> <p>R: Porque si tú tienes actividad física, como te dije, físicamente te sientes más anímica, más activa, te sientes bien, despejas tu mente, te alimentas mejor, y eso te ayuda a estar sana, es como todo un complemento,... pasa lo mismo.</p>
Soledad45	<p>P: Últimamente, ¿has tenido problemas de salud?</p> <p>R: Sí.</p> <p>P: ¿Cómo cuáles?</p> <p>R: Tengo asma.</p> <p>P: ¿Sabes las causas?</p> <p>R: Eh, si, lo que pasa es que a mí me gustan los gatitos, justamente, hace como un mes, más o menos, que llegó un gatito a la casa, que recogimos, y yo sé que el asma aparece cada cierto tiempo, cuando me resfrío, cuando es un clima muy frío o cuando también estoy en periodo de tensión, creo que este asma aparece.</p> <p>P: ¿Tuviste que ir al médico?</p> <p>R: Sí, ya he ido como dos veces.</p> <p>P: ¿Qué fue lo que te diagnosticó?</p> <p>R: Como yo soy parte de la sala ERA, así que voy al SAPU, y bueno, ahí me atienden.</p> <p>P: ¿Qué te recomendaron?</p> <p>R: Me inyectaron cortisona, creo, y el Salbutamol que estoy ahora inhalando y la Prednisona, que son unas tabletas, eso. Pero sé que eso se va a solucionar, si yo regalo al gatito.</p> <p>P: ¿Crees tú que si hicieras una AF frecuente, tu salud estaría mejor?</p> <p>R: Yo sé que ahora, en este periodo, que estoy con crisis asmática, es imposible de hacer deporte, incluso hasta de caminar me canso. Pero si como lo estuve haciendo hace un año atrás, bueno, jugaba, hacía de arquera, pero igual, no, no tuve ningún problema, corría y no apareció en ese momento, en ningún momento apareció el asma.</p> <p>P: ¿Consideras que AF ayuda a tener mejor calidad de vida?</p> <p>R: Claro, empezando, mentalmente, como lo decía recién, el hecho de hacer un deporte te despeja y te libera, de, no solamente como lo dije, de las toxinas, sino que también te libera de toda esa energía, carga del trabajo, de los problemas. Y a través del ejercicio que uno hace te ayuda.</p> <p>P: ¿Qué lo que te faltaría para que fuera mejor?</p> <p>R: Tener el hábito, tener más que nada el hábito, las ganas, el ánimo, hacerme la idea, empezar como a decir, no, mañana, sino empezar hoy, antes de acostarme, hacer una, no sé poh, siempre lo digo, pero lo digo como teoría, no lo cumplo. Hacer una, cómo se llama, abdominales, para esto de la guatita, pero no se cumple, uno siempre dice, mañana empiezo, que mañana empiezo, al final nunca. Y eso, de alguna manera es parte de una calidad de vida mediocre porque eres, incluso, inconsecuente porque dices una cosa, pero no la practicas. Entonces, eso también es parte de una vida, que generalmente, nosotros, los chilenos, hablamos mucho y hacemos poco, cumplimos poco, empezando por los políticos. Entonces, si uno fuera más consecuente, obviamente que la calidad de vida también sería óptima, y estoy hablando de la parte más emocional, espiritual, no de cómo algunas personas asocian la calidad de vida con bienes materiales, que mientras más cosas tienen, mejor es la calidad de vida, en mi caso yo no lo asocio así, sino en ser más práctica, ser más consecuente con lo que uno predica, con lo que uno quiere hacer y mejorar para tener una buena calidad de vida, claro hay factores, depende del trabajo, depende de donde vivas, depende de con quién vivas, y si ese ambiente no es bueno, obviamente, que no habrá una calidad de vida buena.</p> <p>P: ¿Con qué ideas o conceptos relacionas la calidad de vida de las personas, según tu pensamiento?</p> <p>R: Yo lo dije recién, tiene que ver con la parte emocional, ahí, los factores, los factores internos que decía</p>

	<p>de un buen sueldo, también te ayuda a tener una buena calidad de vida, pero no para llenarte de cosas materiales, sino que para que el valor que tú haces con tu trabajo sea bien remunerado, y eso llega a una buena calidad de vida obviamente porque tu trabajo está siendo bien cotizado y tú por ende estás siendo valorado en un precio en lo que tú haces, entonces, lamentablemente en muchos trabajos se gana poco, además se trabaja en un, por lo general, uno trabaja en cosas que no les gusta o en las cosas que no ha estudiado que también afecta en la calidad de vida porque estás haciendo algo que no te agrada, ¿y por qué lo haces?, bueno porque tienes un sueldo. Igual que muchas gentes, que reciben mejores sueldos, alguno de ellos, también hacen un trabajo que no les gusta, pero por la plata, lo realizan, pero no lo realizan con calidad porque no es lo que les gusta, entonces eso también tienen que ver con calidad de vida. Inclusive, a veces, puede que no recibas mucho, pero lo que estás haciendo es lo que te fascina, y si eso te fascina es porque estás bien y, si estás bien es porque hay calidad en tu vida.</p> <p>P: ¿Crees que una relación entre AF, la salud y la calidad de vida?</p> <p>R: Claro, están los tres relacionados, yo diría salud mental también. La salud mental, la actividad física y la calidad de vida.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Porque, lo que yo decía, si haces o te envuelves en un ambiente cálido, en un ambiente que te guste, en un ambiente en donde te desempeñas y eres valorado por eso, eso es calidad, estás bien de salud tanto mental como físicamente y más encima tienes una actividad física, un deporte, sales a trotar, en fin, juegas a la pelota, sales a caminar, haces natación, eso tiene que ver con la actividad física, entonces, tienes una calidad de vida óptima. Te sientes feliz porque tu trabajo es valorado, estás bien de salud, estás sano. Y bueno y si uno tiene algunos achaques, eso no afecta porque te sientes vivaz, te sientes ágil, y eso contribuye también a tener una vida, más, quizás deportista, más, como dice la palabra, actividad, tienes una actividad física frecuente. Entonces, los tres obviamente que están relacionados, y como estás vivaz, estás bien, obviamente, que vas feliz al trabajo, llegas feliz a la casa y estás sano. Si cuando yo me siento mal, es como que envejezco diez años, y me siento inútil, me siento mal, y claro no tengo actividad física y estoy en un trabajo que claro no es tan mala la paga, no es lo que quisiera ganar, pero no es lo que yo quiero hacer, entonces, estoy mal poh, estoy soná, así que yo en esta situación, mi calidad de vida no es buena, ni de salud tampoco, y no tengo ahora ninguna actividad física.</p>
Vanessa31	<p>P: Vamos a otro tema, que es AF relacionado con salud y calidad de vida, ¿últimamente has tenido problemas de salud?</p> <p>R: No que yo sepa porque soy muy joven.</p> <p>P: ¿Pero no te has chequeado?</p> <p>R: No, no me he chequeado en lo absoluto, en tengo que hacer un chequeo completo urgente.</p> <p>P: ¿Eso lo tienes pensado, para pronto, para cuándo?</p> <p>R: Lo antes posible.</p> <p>P: ¿Crees que si hicieras AF frecuente, tu salud estaría mejor de lo que está, o en general, la salud mejoraría en las personas?</p> <p>R: Sí, creo que sí.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Porque en todos lados se ha dicho que el deporte o hacer algo físico, te mantiene saludable, te mantiene bien, te mantiene activo.</p> <p>P: ¿Consideras que la AF ayuda a mantener una mejor calidad de vida?</p> <p>R: Sí.</p> <p>P: ¿En qué sentido?</p> <p>R: Es que estás más sano, que uno que practica ejercicios por mantenerse, aparte que los jóvenes, ahora, son para verse más ricos. Pero yo creo que es por un bien, de estar saludable.</p> <p>P: ¿Qué faltaría, según tu caso, para que fuera mejor, tú sientes que tienes buena calidad de vida?</p> <p>R: Nooo.</p> <p>P: ¿Qué faltaría para eso, para que fuera mejor la calidad de vida?</p> <p>R: Puta, ponerte a dieta e ir al gimnasio, entre tantas cosas.</p> <p>P: ¿Con qué idea relacionas calidad de vida, o ideas, conceptos, qué significa para ti, calidad de vida?</p> <p>R: ¿Calidad de vida?, no sé, mantenerte saludable.</p> <p>P: ¿Solamente lo físico?</p> <p>R: No, creo que en todo sentido.</p> <p>P: ¿En qué sentido?</p> <p>R: No sé, tanto como mental, de cuerpo, de mente, afectivamente, sicológicamente, en todo sentido, yo</p>

creo que es como un arbolito completo.

P: ¿O sea es un concepto integral?

R: Claro.

P: Después de todo lo que hemos conversado, ¿tú sientes que hay una relación, potente, digamos, entre la AF, la salud y la calidad de vida, que son conceptos que están interrelacionados, que van de la mano?

R: Yo creo que sí, yo creo que en tu organismo, en tu todo va todo de la mano, tanto tu cabeza, tu corazón, todo va de la mano, entonces tienes que estar más o menos parejo en toda gama, equilibrio, tiene que ser como parejo en todo.

ENTREV.	FACILITADORES - DIFICULTADES
Claudio44	<p>P: ¿Qué aspectos te han facilitado, a lo largo de tu vida, el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: ¿Qué me han facilitado?</p> <p>P: Dejaste de hacer pin-pon, siempre has bailado, ¿qué aspectos te han facilitado en tu desarrollo, en toda tu vida de acuerdo a tus necesidades?</p> <p>R: No sé, para comer pera hay que tener plata, quizás para jugar futbol hay que tener una pelota, yo solamente tengo que tener un hilo musical, y yo creo que va por ahí. La facilidad según lo que uno haga, algunas cosas son más difíciles que otras, yo solamente necesito música no más.</p> <p>P: ¿Qué propondrías tú para facilitar la AF de las personas?</p> <p>R: A ver, aquí estamos en Iquique, hay una cosa importante, que siempre si sale al aire, ojalá se divulgue, aquí no hay una parte, donde vaya un niño a jugar pin-pon, por ejemplo, y que sea gratuito, y una mesa de pin-pon, no es eléctrica ni las paletas tampoco ni la pelota, ni nada, no se gasta nada, solamente un lugar físico que haya una mesa de pin-pon, y que los niños vayan gratuitamente ahí. No hay, acá en Iquique todo es plata, y pienso que no se gasta nada, solamente las ganas de hacer algo así, de alguna persona, yo creo que cambiaría harto las cosas.</p> <p>P: ¿Qué aspectos te han dificultado el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: Es que no me gustaría otra actividad física que la que tengo porque lo que hago es mi pasión, y no me gustaría otra actividad física, no me gustaría físico-culturismo ni correr, ni trotar, no, lo que hago me gusta y es mi pasión, no, no la cambiaría.</p> <p>P: ¿Qué propondrías tú al respecto?</p> <p>R: ¿Qué propondría?, no expresión libre, donde la gente pueda hacer cosas, se pueda divertir, pueda hacer una actividad física sin necesidad de pagar, hay mucha gente que no lo hace porque no tiene las lucas, y nada, solamente eso.</p>
Daniela43	<p>P: Aunque no estés realizando una AF, ¿qué aspectos te han facilitado, a lo largo de tu vida, el desarrollo de una actividad física acorde a tus necesidades?</p> <p>R: A ver, muchas poh, partiendo por esta cuestión, que uno se siente más ágil, más vital, puede congregarse, a lo mejor, ideas. Por ejemplo, el proponerte hacer una actividad física y el desarrollarla, te permite a ti, saber que puedes romper ciertas barreras, ya no solamente en el aspecto físico, sino también en los aspectos de la vida. Si te atreve, no sé poh, a empezar por trotar, y después te atreves a correr, ya después, a lo mejor, quieres aprender a nadar o andar en bicicleta, ya así vas a ir saltando vallas, vallas y vallas.</p> <p>P: ¿Qué más propondrías para facilitar la AF de las personas?</p> <p>R: Primero que nada, que lo tomaran en serio, y lo tomaran en cuenta. Que empezáramos a desarrollarlos en los niños desde pequeños, y llevar una vida sana, pero que tenga que verse estrictamente relacionado con la actividad física. Salir con los niños, ponte tú, a jugar a la pelota, afuera, desarrolla no solamente el aspecto familiar, sino que también físico, enseñarles a los niños, que a través del juego, es también una actividad física.</p> <p>P: ¿Qué aspectos te han dificultado el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: Mira, cuando yo practicaba voleibol, uno que otro desgarró, el dolor, un poco eso, pero mayormente, no, no hay mayor dificultad, sino que eso no más poh, que a veces, a lo mejor, los estados de ánimos de no atreverse, de nuevo a otra actividad física, pero nunca he encontrado dificultades, a no ser que sea algún tipo de accidente físico, que te puedas doblar un pie, esas cosas, pero más allá de eso no.</p> <p>P: ¿Qué propones tú, al respecto?</p> <p>R: Lo que yo te he reiterado, o sea hacer de esto. Ojalá que el Estado fuera capaz y darle la importancia lo que tiene que ver con la actividad física. Realzar en cada ciudad, no así como tenemos derechos y deberes de votar y todas esas cosas que tienen que ver con lo ciudadano, sino que inculcar, en cada uno de nosotros, desde niños en adelante, y también a la gente adulta, a la gente de la tercera edad. El tema de la actividad física no se limita ni siquiera a las personas de la tercera edad, ni personas que sufren problemas de sobrepeso, hasta eso es solución.</p>
Jenny51	<p>P: Aunque no estés realizando o estés realizando poca AF, ¿Qué aspectos te han facilitado, a lo largo de tu vida, el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: ¿Acorde a mis necesidades?, bueno, todavía me falta porque yo me siento bien, pero yo sé que necesito más, yo sé que necesito más, hacer más deporte, salir a correr, a trotar, yo creo que eso es lo que a uno le hace falta para estar, sobre el asunto de la actividad física, y eso relaciona todo.</p> <p>P: ¿Qué propones tú para facilitar las AF de las personas?</p>

	<p>R: Que juguemos más a la pelota, (risa), que juguemos más a la pelota, o sea no solamente, algunas, sino que todas las personas hacer gimnasia, ir al gimnasio, ir a los baños sauna, uuf, tantas cosas que hay que hacer, que se pueden hacer poh.</p> <p>P: ¿Qué aspectos te han dificultado el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: Bueno, ahora, de repente, cuando, pucha, yo quiero ir alguna parte y mi hija, me dice, mamá me cuida a los niños, ahí, me jodiste, ahí ya no puedo hacer lo que yo quiero, pero no es seguido, es de vez en cuando, pero casi siempre he hecho lo que yo he querido, siempre lo he hecho.</p> <p>P: ¿Qué más propones tú, respecto a esto de la última pregunta de la AF?</p> <p>R: ¿Qué propongo?</p> <p>P: Claro, propuestas para finalizar.</p> <p>R: Propuestas. De que la propuesta de que yo haría, claro, eso. Jugar más, entretenerse más, divertirse, trabajar menos porque pucha, que trabajamos harto. ¿Qué más podría ser?, salir a caminar, sola no porque sola es re aburrido, salir a caminar, si no tienes más compañía. Qué más se puede hacer, andar en bicicleta, caminar, ya dije, trotando, y todo eso.</p>
Kako53	<p>P: ¿Qué aspectos personales tuyos, a ti te han facilitado el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: No me calza que facilitadores tendría yo en este momento.</p> <p>P: Uno podría decir que una persona posee una mayor educación, por ejemplo, no estoy diciendo que así sea.</p> <p>R: Podría decir que porque yo tengo mayor conocimiento sobre el tema de enfermedades crónicas porque yo soy Asistente Social, e hice talleres sobre auto cuidado en salud en personas crónicas. Eso me facilita conocer mi enfermedad. Además me gusta esto de caminar y eso me facilita hacer alguna AF.</p> <p>P: Ahora en el entorno, no estoy hablando sólo del entorno del medio ambiente, el entorno sociocultural, el entorno institucional, ¿crees que te han facilitado el desarrollo de una AF acorde con tus necesidades?</p> <p>R: Es difícil la pregunta porque no creo que haya un facilitador, en ese sentido del entorno. Podría ser que yo tengo cierto espacio, tengo plazas y calles amplias para poder caminar y nadie me va a molestar, eso es un facilitador.</p> <p>P: ¿Algún facilitador en el entorno institucional, la municipalidad, el Estado chileno haya implementado una campaña?</p> <p>R: Se implementan campañas, se implementa todo eso, pero son cuestiones paliativas, no son de las que se vayan dando con el tiempo, si yo me inscribo en un programa de la Municipalidad, de cualquier tipo de AF, lo dan por temporada, dura un mes o dura dos meses y después de los dos meses no hay nada que te pueda permitir seguir al mismo ritmo.</p> <p>P: ¿Y tú que propondrías en términos de facilitadores, en este caso del entorno, tanto institucional como ambiental?</p> <p>R: Por ejemplo, en donde vivo, se está dando mucho esto de poner máquinas, en las plazas, para que uno haga ejercicios, pero ahí se va dar lo que te decía, la gente va a ir, la gente va empezar hacer ejercicios, pero no va a tener alguien que le esté indicando si ese ejercicio le sirve o no le sirve a ella, una persona que no sabe que tiene un problema a la columna, va hacer un ejercicio de girar muy fuerte y va a quedar peor, o sea no hay nada institucional, y cuando uno propone o dice algo que tiene que ver con la AF en un consultorio, eso dura hasta que te digan, no, la gente tiene que ver otra cosa, no hay una forma de decir, vamos a continuar durante varios años para que esta persona mantenga resultados, y mantenga su calidad de vida, mantenga su salud.</p> <p>P: O sea, lo que dices tú es que tiene que ser integrado a los centros de salud.</p> <p>R: Claro, sería lo ideal, que hubiera un preparador físico en todos los centros de salud porque las personas que tienen enfermedades crónicas necesitan ejercicios, necesitan un tipo de ejercicio, no puede ser cualquier ejercicio. Esta cosa de poner máquinas en cualquier parte, en la calle, no va a resultar eso, sino que a los centros de salud van a llegar personas que no debieron estar allí porque se produjeron algún tipo de problema articular o que ya no puede caminar bien porque hizo un ejercicio, sin tener conocimiento de lo que hacía.</p> <p>P: Ya diste respuesta a las dificultades, pero me gustaría que aclararas más aspectos personales que tú siente que te han dificultado, por ejemplo, el desarrollo de una AF de acuerdo a tus necesidades.</p> <p>R: Como te decía, esto de mantener, yo creo que aquí tendría que ser un equipo de trabajo que se tendrían que dar en los centros de salud, que sería un médico, no puede ser un médico de medicina general, sino que sepa sobre la enfermedad, que sea especialista sobre cada tema, especialista en diabetes, especialista en cardiología, en todos los problemas que tiene que ver con las enfermedades</p>

	<p>crónicas, eso evitaría también este achoclonamiento que se da.</p> <p>P: Yo te estoy preguntando aspectos personales, tuyos que te hayan dificultado el desarrollar una actividad acorde a tus necesidades o más frecuentes.</p> <p>R: A mí me encanta la caminata, pero aparte de eso, los lugares que tienen cancha de basquetbol, y no existen en todos los lugares, a mí me gustaría tener cerca una cancha, en que yo con una pelota empiece a jugar basquetbol, las veces que yo quiera, aunque esté solo frente al aro, y eso no hay, además que institucionalmente no se da, y personalmente me da lata tener que caminar 20 cuadras para llegar a una parte en donde haya una cancha, donde uno pudiera ejercitarse.</p> <p>P: ¿Y cuál sería la propuesta, ya a nivel de políticas sociales, que tú pondrías en ese aspecto?</p> <p>R: No sé si en los colegios se da, pero lo que yo tenía cuando era estudiante, en que nosotros teníamos durante la semana, dos horas o tres horas de AF, en que uno elegía de varias ramas de deporte, y que uno desde chico tiene que comenzar a practicar, empezariamos primero con la formación en los colegios, retomar lo que antiguamente había. Porque ahora los colegios, los han achicado tanto, que son solamente salas, que no queda ninguna parte en donde hacer AF, a no ser que sea colegio pagado, porque los municipalizados no lo tienen. Eso tendría que ser para toda la etapa escolar, después la persona, de por sí, ya tiene la cultura del deporte, y sabe lo que va a practicar, sabe lo que va hacer, que es lo que le gusta y constantemente va estar haciéndolo, después cuando uno es más adulto y empieza con las enfermedades, los centros de salud tendrían que tener también un espacio en que se den ese tipo de cosas, donde uno pueda ver qué ejercicios podría estar practicando diariamente, y no de un tiempo largo, sino que de 5 minutos o 10 minutos diarios de ese ejercicio le sirva a la persona.</p> <p>P: ¿Una especie de gimnasio municipal?</p> <p>R: En este momento los gimnasios municipales solamente los ocupan para actividades que tengan que ver con aspectos ya casi privados. Pero los centros de salud deberían tener un lugar, no se requiere de un lugar tan grande, no van más de 30 o 40 personas diariamente.</p> <p>P: Pero si hay una campaña, aumentaría el número de postulantes.</p> <p>R: Aquí voy a entrar a un tema, que me ha llamado mucho la atención, de la famosa campaña "Elige vivir sano", y lo único que se produjo fue una marca, y que hasta este momento esa marquita no ha hecho ninguna cosa por las personas, no hacen charlas como deberían hacerlas. La gente no conoce que hace esa campaña, de cuáles son sus fines reales. Sino que es como te decía yo, es en los colegios, y ya cuando la persona está con alguna enfermedad, para poder mantenerse, son estos ejercicios que te van enseñando hacer porque el ir a consultorio y que te entreguen un papel, este ejercicio tiene que hacer usted, y mucha gente que va a los consultorios, no tienen los estudios terminados y porque son de escasos recursos, y por ende no tiene una cultura deportiva, y si tú le entregas ese papel, mire tiene que hacer este ejercicio para los pies, tiene que hacer este ejercicio para tal cosa, la persona no lo va a tomar en cuenta porque cree que caminando una cuadra o haciendo el aseo, ya está hecho. Yo creo que sería de cómo los centros de salud se hacen cargo, teniendo un buen lugar para que estas personas puedan, se acostumbren y sepan que ejercicios hacer, van a saber el atochamiento que están siempre los centros de salud, de que la gente se enferma o tiene algún problema y va a los consultorios.</p>
Lubof52	<p>P: Aunque ahora no realizas AF o realizas poca AF, ¿qué aspectos te han facilitado, a lo largo de tu vida, el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: ¿Qué aspectos, qué aspectos físicos, qué aspectos?, mira yo creo que siempre he tenido, y tengo una fortaleza mental, siempre he creído eso, yo me creo el cuento, entonces, tengo una fortaleza mental, pero yo siempre he pensado que he tenido un físico privilegiado, ahora estoy guatoncito, pero imagínate desde chico y estatura baja, delgado, podía correr bastante, cuando hice karate, me metí en concurso, salí segundo sudamericano, entonces, para mí, creo que estoy bien preparado, ahora yo no creo que voy a ser, a esta edad, campeón mundial de nada, lo que te decía, a mí me gustaría tener una mejor vida, y eso, ya tengo una vida bastante grata, y ahora, yo creo que a esta edad, la acompaño con un gimnasio, sería, pero fenomenal.</p> <p>P: ¿Qué más propondrías para facilitar las AF de las personas?</p> <p>R: Pucha, cuesta tanto, sabes qué, mira yo pienso que las personas somos todas tontas, todas porque sabemos que, mira, sabemos lo que tenemos que hacer, sabemos lo que nos gusta, sabemos lo que nos hace bien, sabemos cómo nos sentimos bien, pero hacemos todo lo contrario, entonces, yo siempre digo, no soy nadie para decirle a otra persona, lo que hay que hacer, lo que tiene que hacer. Pero si me dicen en esta encuesta, lo que yo haría, más que decirle, oiga, haga esto, haga esto, inculcarle que haga lo que está a la mano, si todos sabemos, hasta yo me incluyo, si yo sé que eso es bueno, es grato, si es que te hace bien, lo que pasa que eso va acompañado de compromiso, y eso es lo que no nos gusta porque</p>

el compromiso, nos lleva a que tenemos obligaciones, y eso lo rehuimos, nos gusta mejor, meternos a Internet, chateamos, nos cagamos de la risa, nos metemos a la tele, vemos a los cómicos, yo veo a casi puros cómicos, entonces eso es más cómodo, más práctico y vivo mi vida más placentera, entre comillas. Pero, eso recomendaría a la gente, hacer lo que ellos saben, si todos sabemos, yo si te hiciera esa pregunta a ti, sabís que tenis que comer verduras, pescado, carne y pollo, sabís que tenis que hacer una AF o que tu cuerpo esté bien, sabís que tenis hacer una actividad mental, entonces, todos sabemos, no soy quién para decirle a la gente haga esto porque yo sé, incluso no lo hago, yo trato de hacerlo, yo estoy en eso, pero veo que yo así, con mi intensidad, con mis ganas, igual lo logro poco, imagino a la gente que no está motivada, que no está. Por eso hay tanta obesidad, por eso hay tantos, lo mismo, tantas farmacias, tantas cosas, tantos problemas al corazón, comen mal, comen aquí, comen allá y todo, campeones para las dietas, somos los campeones mundiales para las dietas, dietas incumplidas, dietas mal hechas, y todos sabemos. Es lo mismo, la misma pregunta es tan amplia, oye, si lo mismo, si sabemos lo que tenemos que hacer y no lo hacemos, sabemos que tenemos que hacer buenas dietas sanas, saludables, nos empastillamos, y después, más guatoncitos, más guatoncitos, el efecto rebote, no sé cómo se llama, entonces, todos sabemos lo que, pero no lo hacemos de la manera indicada y me incluyo, yo creo que sin lugar a duda, estoy un poquito más arriba de la media, pero no hago lo que tengo que hacer, lo trato, a veces lo intento, o sea, lo intento, a veces lo logro, pero no siempre.

P: ¿Qué aspectos te han dificultado el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?

R: Qué aspectos, mira, físicos, no más. Yo, en este taller es de trabajo duro y a mí me duele la espalda, mucho, no voy a ver médico, que esa es una tontera, debería hacerlo, eso me limito hacer como ejercicios bruscos, de jugar a la pelota, con roces y esas cosas. Pero lo demás no, estoy sanito, para hacer natación, no tengo ningún problema, para caminar, ningún problema, para hacer bicicleta tampoco, bailar que es lo que me gusta, yo pienso que eso es lo que más me gusta, natación y bailar sería, yo sería feliz, haciendo una o dos veces a la semana. Si me dijeran que hay un curso de salsa porque lo he visto y acá no he encontrado, entonces si me dieran un curso de salsa que no se bailar, que es entre cumbia y chachachá, pero lo haría encantado de la vida, he visto en Santiago, he visto cursos, afiches, pero acá no lo he visto, entonces, lo haría, y natación que es mi pasión, así como que esa es más relajada, a pesar que es físico, es más gratificante para el espíritu, la natación.

P: Para terminar, ¿qué propondrías, tú al respecto?

R: ¿A quién, a la sociedad, a los que están?, pucha, tengo un pliego de peticiones grande, que hayan por ejemplo, más piscinas municipales, más donde la gente pueda hacer más cosas, más actividades, más, no sé, más canchas, más complejos deportivos y que no se cobre, porque, el hecho de cobrar es una traba ya, porque mi tendencia, hace que eso no sea grato, o sea, deberíamos tener cosas gratis, ya a esta altura de la vida, en este siglo, la sociedad debería ser para el cuerpo y el espíritu de todas las personas, o sea, no estoy hablando del derecho a estudiar, derecho de vivienda digan, no, estoy hablando de cada persona de fortalecerse físicamente, mentalmente, pero creo que estamos en una sociedad en donde nos bombardea al revés porque nos hacen ser, cada vez, más malos físicamente, más malos mentalmente, pagamos hartos, parece que ese es el libre mercado, pero yo aconsejaría que hubiera más de lo otro. No tantas farmacias, más canchas, no tantas farmacias, no tantos doctores, más, no sé, más profesores, me encanta cuando los abuelitos se organizan, agarran una micro y van a la playa y caminan, eso, de eso deberían haber miles, ¿entendís?, me gustaría llegar a viejo, así, ir a caminar a la playa, ir a trotar, acá en, yo no sé si decir el lugar, pero acá, en Iquique, veo en la noche que la gente sale a trotar, sale andar en patines, lo hacen los más jóvenes, pero lo hacen los viejos también, eso me encanta, que salen a trotar, que salen en bicicleta, y ahí quiero acoplarme yo con la bicicleta, con mi hija, pero me encanta eso, que ahora lo he visto más, pero que hayan más. Hay parques en donde hay hartos gimnasios al aire libre, que las señoras hacen sus cosas, eso multiplíquenlo por 10 mil. Porque eso hace que la sociedad sea más sana mentalmente, físicamente, y yo creo que avanzaríamos más como país. Yo siempre he pensado que estamos estancados porque nos tiene estancados, y porque el modelo económico es así, y para allá vamos, los Mac Donald's ganan, y uno sabe que no, las grandes empresas, las grandes farmacias, y uno es como corderito, lo llevan para acá, lo llevan para allá, yo me rebelo a eso, me resisto, no quiero eso, quiero que hayan más plazas, que hayan más parques, que hayan más cosas al aire libre, o sea, si hacen gimnasia 10 personas, que hayan 10 más haciendo en otro lado, y en otro lado, y en otro lado porque es increíble porque si hay la gente se motiva, yo he visto acá, la gente se motiva, uno dice no, no tiene, pero se motiva, va, va al parque, va a las plazas hacer gimnasias. Primero esas cosas estaban peladas, no había nadie, yo me acuerdo cuando los pusieron, no había nadie, ahora pasas por un parque y hay abuelitas, hay jóvenes, hay niños, hay gente haciendo gimnasia, y yo creo que

	<p>eso, te lo firmo que no le va hacer nada al fisico, que lo va ayudar muy poco, pero mentalmente, es lo que hablamos en la encuesta, la sanidad mental que tienen esas personas es buena, se oxigena el cerebro, se oxigena el cuerpo, los saca de los problemas porque los chilenos vivimos un día estresados, los sacan del estrés, y eso es mejor calidad de vida, no es necesario que tengas más cosas, con lo que tienes, o sea si no se puede tener más, ten una mejor calidad de vida con lo que tienes, con lo poquito que tienes, y yo creo que se puede.</p>
Marcelo53	<p>P: Aunque hayas realizado poca AF antes, ¿qué aspectos te han facilitado, a lo largo de tu vida, el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: ¿Aspectos?, en realidad, yo siempre hago ejercicios para sentirme mejor, para tener mejor salud y para estar bien por principalmente.</p> <p>P: ¿Qué más propondrías para facilitar la AF de las personas?</p> <p>R: Mira, pienso que las máquinas que han instalado en las plazas, permite que gran número de personas que antes le costaba ir a un gimnasio, alguna cosa, es más fácil, para ellos ahora porque van a una plaza y de repente, pueden hacer ejercicios gratis. Pienso que es una buena solución que se está haciendo ahora.</p> <p>P: ¿Qué aspectos te han dificultado el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: Principalmente, no tener elementos para realizar esa actividad, tienen que tener colchonetas, pesas, mancuernas, de acuerdo a la actividad que quiera realizar.</p> <p>P: Para terminar, Marcelo, ¿qué propondrías al respecto?</p> <p>R: Bueno, creo que es un gran avance, lo que se ha hecho en este último tiempo, en cuanto a las máquinas que han instalado en las plazas, pero siento que falta más, en el sentido, de hacer participar más a la gente, principalmente, a los jóvenes, pero pienso que está bien encaminado. Lo que sí me gustaría que a los jóvenes les hicieran más actividad física en los colegios, que antes siempre se hacían competencias de fútbol, basquetbol, y eso se ha ido perdiendo con el tiempo.</p>
Mary59	<p>P: Aunque hayas realizado poca AF ¿Qué aspectos te han facilitado a lo largo de tu vida el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: Caminar. Caminar me ha servido mucho, estimula todo tu cuerpo. Tu cuerpo siempre está parejo. Una caminata que siempre camines más o menos la misma cantidad te hace bien. Yo pienso que es como hacer una actividad física en un club o algo así porque te dan un tiempo.</p> <p>P: ¿Qué más propondrías tú para facilitar las AF de las personas?</p> <p>R: Que hubiera lugares en el centro donde poder participar. Por ejemplo, que las municipalidades tengan un lugar donde la gente pueda ejercitar. A pesar de que hay algunos lugares, pero son muy pocos. Porque, según las estadísticas, en los últimos años ha aumentado la cantidad de personas mayores, más que las personas jóvenes y tenemos que afrontar bien la vejez.</p> <p>P: ¿Qué aspectos te han dificultado el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: El trabajo, el tiempo que se ocupa entre el trabajo y la casa no deja tiempo para la actividad física.</p> <p>P: Y ¿qué propondrías al respecto?</p> <p>R: De que las autoridades, los alcaldes, principalmente, se preocuparan más de sus comunas, independiente de dónde sean, y darle más facilidades a la gente en ese sentido.</p>
Nortino41	<p>P: Aunque hayas realizado poca AF, ¿qué aspectos te han facilitado, a lo largo de tu vida, el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: Bueno, me ha facilitado en el sentido de que yo puedo opinar porque viví los dos extremos, demasiado sedentario y, también mucha actividad, y cuando uno tiene mucha actividad se te genera un hambre.</p> <p>P: Cuando hablas de mucha actividad, ¿te refieres a lo laboral?</p> <p>R: Aparte de lo laboral, hacía actividad física, pero no era bien hecha, tenía mucha tensión de trabajo, comía a deshora, entonces eso no me ayudaba hacer una buena actividad física. Después lo contrario, muy sedentario, no tenía actividad laboral, entonces también trataba de hacer actividad física, y se iba al otro extremo, entonces, ahora estoy en un lugar un poquito más, no sé la palabra, pero en un equilibrio. Estoy tratando poco a poco de llegar al punto medio de actividad física, que puede ser más de lo que estoy haciendo.</p> <p>P: ¿Qué propondrías tú, para facilitar la AF de las personas?</p> <p>R: Primero cambio de actitud en su mente, yo creo que eso es lo principal, lo que propondría, que la gente dijera, ¡ya!, caminemos con los hijos, un poquito más de seguridad en las calles. Propondría, sí también porque la gente por miedo no sale a las calles porque de repente es más peligroso, muy oscuro, hay poca iluminación en las calles, entonces volver a lo antiguo, que esas épocas son las mejores, eso yo creo que sería bonito, volver a eso, pero cuesta. También la gente un cambio de actividades así, no es</p>

	<p>tan fácil porque ellos se quedaron en las noticias o en los realitys, no sé, por lo que le pasó a J.J. Pérez, no sé, quién sea.</p> <p>P: ¿Qué aspectos te han dificultado el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: Bueno, la parte de mucho estrés laboral, a veces afecta, los horarios, que a veces te dan una hora de almuerzo, entonces no puedes hacer nada a la hora de almuerzo, con suerte puedes almorzar, y a veces en la noche, mira, yo estudiaba y trabajaba, entonces me impedía hacer mucha actividad física en la noche, haber ido a un gimnasio, no lo podía hacer. Yo sé que es una justificación barata, pero no lo podía hacer, estaba demasiado cansado, entonces eso, me impedía hacer una actividad física, pero por lo menos, sé que no estoy tan sedentario, sé que estoy tratando de hacerlo lo mejor posible.</p> <p>P: Bueno, esta es la última pregunta, ¿qué propondrías tú al respecto de lo que estamos conversando ahora?</p> <p>R: Bueno, he visto que se ha acrecentado el tema de los gimnasios municipales ahí en las plazas, pero creo que faltarían más instructores, gente que esté ahí ayudando a la gente, porque la gente no sabe qué hacer, se suben a las máquinas y no saben qué hacer, aparte de una pista especial para que la gente camine, como vuelvo a insistir, un poquito más iluminación, un poquito más de seguridad, de más autoridades o quién sea, en las mismas poblaciones, en las canchas, le den más énfasis al tema de hacer partidos con la gente, cualquier persona. A veces porque no son de la villa, no pueden entrar, eso lo encuentro absurdo, si las canchas son públicas, debieran darle más énfasis como antes, y decir, que hay partido tal día, y de que sea algo más lindo, para facilitarles a todos y que tengan bienestar y salud.</p>
Pablo56	<p>P: Para finalizar, te voy a hacer algunas preguntas sobre facilitadores y dificultades de la AF. Aunque hayas realizado poca AF ¿Qué aspectos te han facilitado o dificultado, a lo largo de tu vida, el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: En realidad, no visualizo facilitadores en ese trayecto, más que nada podría señalarte dificultades porque, como te decía, la dinámica de las grandes ciudades como Santiago, o de Antofagasta, donde hice mis primeros estudios, está orientada a que las personas cumplan con ciertos deberes como estudiar o trabajar, para después sólo llegar cansado a la casa a puro dormir o ver televisión. Al menos, ese ha sido mi caso casi siempre ya que nunca me he sentido incentivado y motivado por el entorno espacial e institucional para realizar algún deporte o actividad física específica. Es cierto que uno podría tener la iniciativa de realizar estas actividades por cuenta propia en los ratos libres, pero siento que eso no es suficiente para sanear la vida de los ciudadanos. No al menos en el contexto actual en el que los sujetos funcionamos casi como robots.</p> <p>P: ¿Y qué propondrías para facilitar las AF de las personas?</p> <p>R: Me parece que la actividad física debiera instalarse como una de las estrategias relevantes en las políticas públicas: en las instituciones educativas no sólo como un ramo de educación física; en las fuentes laborales públicas y privadas como parte de las rutinas laborales; pero por sobre todo en las instituciones de salud como parte integral de las políticas sanitarias. Esos criterios debieran instalarse también en la organización y regulación de las ciudades. Creo que en esta materia se hace necesario crear políticas más permanentes y estables y una institucionalidad específica que dé cuenta de esas políticas en el tiempo. En general, me parece que las políticas estatales actuales acerca del deporte o la actividad física en general, son tibios programitas que sólo sirven para aparentar que se están haciendo las cosas en forma más o menos adecuada o para justificar los pobres presupuestos destinados a esa área. Sólo eso.</p> <p>P: ¿Te gustaría agregar algo más?</p> <p>R: No, creo que dije todo lo que tenía que decir al respecto.</p>
Rafa68	<p>P: Aunque hayas realizado poca AF ¿Qué aspectos te han facilitado a lo largo de tu vida el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: No ha habido facilidades, porque uno trabaja y eso ocupa mucho tiempo. Además está el aspecto económico que te mencionaba. Por otra parte, la sociedad no está preparada para asumir esos aspectos, no existen los espacios para integrarlos como te decía antes. Por ejemplo, que en el trabajo se dieran esos espacios facilitaría más la cosa, todos estaríamos haciendo ejercicios, pero eso no se da. Y hay que tomar en cuenta que el trabajo le ocupa la mayor parte del tiempo de las personas, incluso hay gente que trabaja más de 8 horas y cuando sale de la pega no hace ejercicios porque ya sale cansada del trabajo. Entonces, si hicieran ejercicios después del trabajo quedarían muertos. Y todo eso ocurre por la necesidad económica. La gente trabaja más de la cuenta para tener un mejor ingreso y poder satisfacer necesidades básicas solamente. Entonces, yo diría que hoy menos que nunca se dan los espacios para hacer ejercicios.</p>

	<p>P: ¿Qué propondrías para facilitar las AF de las personas?</p> <p>R: Bueno, en lo personal podría proponer cosas, pero creo que eso no es tan importante, lo importante es que el tema del ejercicio físico se plantee como algo importante para todos. Por ejemplo que se dé desde niño. Tiene que haber una sociedad organizada y estructurada para que todos hagan ejercicios, que se instalen hábitos y que esté todo integrado: tiempo, espacio, herramientas para hacer los ejercicios. Y eso ayudaría no sólo en la salud de las personas sino que además como prevención para que la gente no se meta en los vicios, en la delincuencia, que la gente pudiera tener acceso a los deportes, pero eso no existe como una práctica social estructurada en la sociedad. O sea, hay más preocupación por los beneficios de quienes dirigen la sociedad que de la gente común. La preocupación actual es el beneficio de los que tienen poder económico, el resto de la gente no importa. Si importara, todo esto que te digo que debiera existir, existiría. En ese sentido, el tema del ejercicio físico, la salud y la calidad de vida están en un segundo plano. Lo que le importa a los que dirigen la sociedad es que la gente rinda. La sociedad no está organizada para buscar la conveniencia general sino que sólo la de algunos.</p> <p>P: ¿Qué aspectos te han dificultado el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: Vuelvo a decir lo mismo, los hábitos y la responsabilidad que uno tiene de sustentarse, o sea, lo que tiene que ver con la parte económica. En general, en esta sociedad, son muchas las cosas que dificultan que la gente haga ejercicios, cuide su salud y su calidad de vida porque la gente vive corriendo para todos lados por lo laboral, para mejorar sus ingresos y no le queda tiempo para otras cosas que sabe que son benéficas para ellos. La gente no tiene tiempo ni para compartir con su familia, mucho menos tiene tiempo para hacer ejercicios. Entonces, el problema que uno tiene es un problema que viven todos. Todos tenemos los mismos problemas. A pesar de que son muy necesarios los ejercicios, están relegados a algo sin importancia, a una mera entretención para los que practican deportes, lo hacen porque les gusta o por competir, pero no porque consideren que es algo saludable. Por lo tanto no hay espacios, no hay facilidades, no hay hábitos, el Estado no está preocupado de esas cosas porque no es considerada una cosa importante.</p> <p>P: ¿Qué propondrías al respecto?</p> <p>R: Es que es un problema social, es un problema político. O sea, las propuestas debieran ser políticas en ese aspecto. La gente podrá saber teóricamente lo que es bueno para ella, podrá tener el deseo de hacer ejercicio físico como hábito de vida, pero si los que dirigen la sociedad no establecen un cambio total en ese sentido no pasará nada y la gente seguirá diciendo una cosa y haciendo otra, o sea, haciendo lo que se le impone, o sea, trabajando para pagar cuentas, para pagar deudas, para las cosas básicas, etc., pero no para su propio beneficio vital.</p>
Sandra31	<p>P: Aunque hayas realizado poca AF, ¿qué aspecto han facilitado, a lo largo de tu vida, el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: Yo poca, no hice, igual fueron hartos años que hice actividad física, entre la aeróbica porque me encantaba y la pelota, aquí me ves, 31 años y parezco de 20, te ayuda a mantenerte bien físicamente porque por tener hijos uno engorda, en mi familia, por ejemplo, todos tienen problemas cardiacos, y yo hice harto deporte, y ahora no me veo afectada por eso, teniendo problemas cardiacos porque es hereditario. Igual cuando dicen, no, tiene asma, no puede correr, es mentira, eso falso, mientras la persona siempre haya hecho una actividad física, siempre va estar ahí, y no va afectarle tanto la enfermedad porque está acostumbrada hacer actividad física.</p> <p>P: ¿Y qué más propones o propondrías para facilitar la AF de las personas?</p> <p>R: la verdadera realidad de todas las mujeres, casi ahora, pagar un gimnasio no es tan barato, con hijos más cuesta. Por ejemplo, ahora pusieron maquinitas en las placitas, pero qué lo que pasa, es que la gente que va, tiene interés, va, pero pierde el interés porque no sabe ocupar esas máquinas. Uno piensa, no, es así, y el trabajo no es tan así, no hay nadie que dirija. Entonces, yo pienso lo que se hacía antes, porque antes no era solamente aquí porque yo a mi profesora de aeróbica, la seguía a todas las poblaciones, nosotros, con una amiga, con nuestros step, nos íbamos a todos lados persiguiéndola. Antes se hacía eso, yo me había metido hasta en danza rítmica, todas esas cosas, ahora ya no. Ahora ya no se hace eso.</p> <p>P: ¿Qué aspectos te han dificultado el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: Ahora, el tiempo, yo creo. El tiempo, por ejemplo, yo llego de mi trabajo, tareas de escuela, las necesidades del otro día, como no estoy en todo el día, y de ahí irme a un lugar muy lejos, en cambio, antes, yo la tenía aquí mismo, yo podía hacer cuando quería, me llevaba a mi hijo, lo sentaba a un ladito, yo jugaba a la pelota, me iba a la sede hacia la gimnasia, en cambio, más lejos no puedo por tiempo.</p> <p>P: ¿Por qué lo sacaron?</p>

	<p>R: Es que poco apoyo de la Municipalidad, yo creo. Andan preocupados de otras cosas, supuestamente, para ayudar a la comunidad y no es tan así.</p> <p>P: ¿Eso lo pagaba la Junta de vecino, porque ustedes no daban dinero?</p> <p>R: No, nosotros le dábamos, por ejemplo, por nuestra voluntad, le ayudábamos para la locomoción a los profesores porque eso no se lo daban, a ellos le pagaban un sueldo, entonces, como tenían que ir a diferentes lados, de repente les costaba mucho venir para acá, y no la traían porque este sector no es muy bueno, entonces costaba, y nosotros le ayudábamos con la locomoción para que no faltará porque la verdad, se llenaba. Yo me iba acá, después me iba abajo, después me iba a la otra población, yo me iba a todos lados, ahora no, no ayuda. Dicen, ¿deporte?, ni siquiera para los jóvenes. Andan preocupados de otras cosas.</p> <p>P: ¿Qué propones, qué propondrías tú al respecto, qué más pedirías?</p> <p>R: Como te decía, ponen máquinas, pero la gente no sabe ocupar las máquinas. Así como pueden hacer un horario de tal a tal hora porque, por ejemplo, las pusieron en la playa, y adonde más acude la gente de aquí es a las plazas. Entonces, en la playa, un instructor de tal a tal hora en la noche porque toda la gente va estar en la noche, no en el día porque toda la gente trabaja. Yo creo que podría salir demás de la plata de la Municipalidad. Porque ahora no hacen los mismos de que tenían los profesores, acudían a las diferentes poblaciones, ahora ya no, por qué. Antes estaba el gimnasio en la playa, que era gratuito, y uno hacía el aporte, y estaba los mismos que hacían fisicoculturismo, ellos mismos enseñaban a la gente, ahora ya no. No sé si la Alcaldesa que teníamos, se le olvidó todo lo que había antes porque desde que ella está. En su tiempo de Alcaldesa, de lo único que disfrute, es que hizo un campeonato municipal, que fue lo único que hizo, y más encima no ganamos. Y después no se vio más pelota, nada, nada. Entonces eso falta, así como lo hacían, que se preocupen más de la gente.</p>
Soledad45	<p>P: Aunque hayas realizado poca AF, ¿qué aspectos te han facilitado a lo largo de tu vida el desarrollo de una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: Esta piel casi sin arruga, este cuerpo esbelto, ¡no!, el hecho de ser como más flexible, más elástica, hace como verme a los demás, como más joven para la edad que tengo, y creo que eso también tiene que ver con la poca actividad física que he ido teniendo durante toda esta vida, durante el transcurso de mi vida. Si, de acuerdo a mis necesidades, no, no me quejo, además hay algo que no habla mucho de la actividad física, es el tener una vida íntima también, no así frecuente, pero si tienes una pareja y se hace el amor, por lo menos, más de tres veces a la semana, es porque estás haciendo un deporte, y es un deporte completo, y que no figura, yo creo, no se habla mucho de esta actividad física de hacer el amor, o sea la persona que amas, y si tienes por ahí otras actividades, yo creo debería dar más impulso a que la gente también realice esta actividad o esta práctica sexual, de hacer el amor porque también significa un cambio de semblante, de alegría, felicidad y de comunicación con la persona que estás realizando el amor.</p> <p>P: ¿Qué más propondrías para facilitar las AF de las personas?</p> <p>R: Yo creo, yo he visto aquí, los ejercicios al aire libre, que invadan, que pongan más estos juegos y que alguien, además, esté ahí, no sé, con un horario a través de la Municipalidad, instruyendo a la gente para que es bueno tal equipo, de qué manera le sirve en el cuerpo, en las piernas, los brazos, en el cuerpo en general. Creo que no es solamente llegar y poner los equipos para hacer ejercicios, sino que también alguien que te explique y que te instruya porque a veces uno hace los ejercicios y no lo está haciendo como corresponde con el cuerpo, y puede que uno en lugar de hacerlo mejor, puede malograrse. Entonces creo que es necesario que esté un instructor. Eso que recién dije, tal vez parece algo de los años del hipismo, hacer más el amor, impulsar a que la gente se ame más y que sea de calidad, que sea bueno, no, que una de las dos parte quede descontento, sino que ambos queden felices con esa actividad física que es hacer el amor y que poco realce se le da. Eso.</p> <p>P: ¿Qué aspectos te han dificultado tener una AF acorde a tus necesidades?</p> <p>R: Yo creo que ser indisciplinada, no tener una disciplina, ser muy desordenada, no crear el hábito me ha impedido hacerlo.</p> <p>P: ¿Qué ejemplos propondrías al respecto para solucionarlo?</p> <p>R: Bueno, en mi caso personal, como lo dije recién, ser más consecuente, hacerlo ya después de esta entrevista. Y para los demás, yo creo que tiene, que aunque se dice que es una preocupación o política pública, creo que debería inculcarse más. Si lo hay, para mí, sigue siendo escasa, o sea hacer una campaña más constante de la gente, en general. Chile es un país de problemas de cultura porque, además, el mismo trabajo te hace comer comida rápida. Entonces, quizás, con quitar unas horas de la jornada laboral, obviamente, no creo que eso se haga. Y fijar una hora para que el empleado, el oficinista,</p>

	<p>el trabajador se dedique diariamente a tener una actividad física, que pueda acudir a piscinas y que los costos sean más baratos, a gimnasios si no puede ir a un lugar como existe en la costa, estos equipos que ponen para hace ejercicios. Yo creo que abaratar los costos, impulsarlos más por las poblaciones, a través de la Municipalidad, a través del personal de salud, es una campaña que está a media, o sea se habla de que el deporte te da salud, que es bueno, pero las campañas te duran un tiempo, de los doce meses, duran tres meses y a veces menos, y ahí se termina, o sea son campañas negociables, dicen, ya, te damos tanto dinero para que en tres meses se hable de que hay que correr, tres meses de que hay que nadar en bicicleta, creo que es una tarea titánica diaria, de una política pública desde las autoridades. Pero que como que ahí estaríamos cambiando la mentalidad desde los niños hasta los viejitos. No sé, a lo mejor es mucho cuento, pero, creo que hay que empezar por uno, que es necesario tener una actividad física constante, pero que esto no es solo, o sea creo que tiene que venir también desde las autoridades en estas campañas masivas, pero no por tres meses, sino que cada día de los 365 días que tenemos. Eso.</p>
Vanessa31	<p>P: Vamos a la última preguntita, que sería sobre facilitadores y dificultades, aunque tú has realizado poca AF o nada por lo que tú me dices, ¿qué aspectos te han facilitado, a lo largo de tu vida, una AF acorde a tus necesidades, aspectos personales, contextuales, del entorno han facilitado o dificultado la AF, tú sientes que hay facilidades en el ambiente, en el contexto para hacer ejercicios?</p> <p>R: A ver, las únicas facilidades que hay son esas cuestiones que pusieron en las plazas, para hacer deporte, para la tercera edad, más allá no hay poh, para lo otro tienes que pagar y tienes que ir al gimnasio, y de repente las cosas que hacen en los colegios, de zumba, que son gratis, cosas así, de aeróbica, esas cosas de las municipalidades.</p> <p>P: Esas son algunas facilidades, ¿pero cuáles son las mayores dificultades que tú ves entonces?</p> <p>R: Hay gente que no tiene plata, esa es una dificultad para ir al gimnasio.</p> <p>P: ¿Y otra?</p> <p>R: No sé si es dificultad, pero es la flojera de no pararte e ir a un gimnasio, moverte.</p> <p>P: Eso son aspectos más personales.</p> <p>R: Claro.</p>