

Significados y experiencias relacionadas con la actividad física en estudiantes de una universidad
de Cali

Autores:

Murillo Mosquera Heyner

Vega Cifuentes Renzo Eulogio

Directora Trabajo de Grado:

María Teresa Varela

Evaluador:

Martha Patricia Romero Caraballo

Pontificia Universidad Javeriana Cali

Facultad Humanidades y Ciencias Sociales

Carrera de Psicología

Santiago de Cali

Enero de 2025

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
MÉTODO	17
Tipo de estudio	17
Diseño	17
Participantes	17
Categorías de análisis	18
Instrumento	20
Procedimiento	21
Consideraciones éticas	22
RESULTADOS	24
DISCUSIÓN	38
REFERENCIAS	49
ANEXOS	58

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Imagen escogida para referirse a la experiencia en espacios abiertos	27
Figura 2. Imagen escogida para referirse a la influencia externa	30
Figura 3. Imagen escogida para referirse al significado de hacer actividad física	32
Figura 4. Imagen escogida para referirse al significado de hacer actividad física	33

LISTADO DE ANEXOS

Anexo A. Guía de encuentro

Anexo B. Formato de Evaluación de Jueces Expertos

Anexo C. Consentimiento Informado

Anexo D. Protocolo de atención en Crisis

Resumen

Objetivo. Comprender los significados y experiencias relacionadas con la actividad física en jóvenes universitarios de 18 a 25 años de una universidad de Cali. **Método.** Investigación cualitativa con diseño fenomenológico que contó con la participación de 10 estudiantes de pregrado de una universidad de Cali, quienes realizaron una entrevista a profundidad donde se incluyó la técnica interactiva foto voz para analizar las categorías de experiencias, significados y aspectos individuales percibidos como relacionados con la actividad física. **Resultados.** Los jóvenes presentaron experiencias positivas y negativas. Frente a las positivas, se rescatan diferentes momentos que han posibilitado emociones y sensaciones de tranquilidad, vitalidad y felicidad, donde el apoyo ha sido indispensable. En lo negativo, se resaltan sentimientos de frustración y miedo asociados a una lesión o presión del entorno. En cuanto a los significados, todos indicaron que la actividad física era más que mover y activar el cuerpo, resignificando lo que concebían inicialmente de esta, la cual estaba orientada a lo físico, dando lugar a un significado ligado a la libertad, conexión consigo mismo/presente y autoconocimiento. Por su parte, en los aspectos individuales y sociales, se encontró que el apoyo de familiares en diferentes esferas, juega un papel importante en el desempeño de la actividad física. **Conclusiones.** La actividad física en jóvenes no solo está asociada con la salud, y gasto calórico, sino también, en un espacio de construcción de significados y experiencias, haciendo de la práctica un escenario más allá de la prevención y ser activo físicamente.

Palabras clave: jóvenes, actividad física, experiencias, significado

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas ha habido un aumento en el interés de las investigaciones referente a analizar y establecer cómo se puede propiciar el bienestar general de las personas en sus diferentes dimensiones (física, psicológica, social, espiritual, ambiental). A lo largo de estas, se ha observado y determinado que la actividad física resulta ser una variable indispensable que tiene un conjunto de impactos que afectan positivamente en la salud y bienestar de las personas que llevan a cabo su realización (Sánchez et al., 2022; Adarve et al., 2019; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Debido a lo anterior, la actividad física se ha ido asentando en el ámbito de la salud como alternativa o complemento al tratamiento farmacológico.

La OMS (2022) la define como cualquier movimiento producido por los músculos del cuerpo que hace que estos consuman energía calórica y que, a su vez, implica una activación del sistema nervioso a un punto de exigencia ideal al individuo. Esto indica que para que el impacto positivo de la actividad física tenga efecto en el bienestar de la población, debe realizarse bajo unos parámetros que determinan entre un nivel óptimo y un nivel insuficiente; entre población activa y población sedentaria. Ese nivel óptimo está mediado por una realización de un mínimo de 150 minutos de actividad física a una intensidad moderada durante la semana para que pueda darse una activación del sistema nervioso que impacte positivamente a nivel funcional, tanto en lo físico y psicológico, como en lo cognitivo o social (OMS, 2022; Ministerio de Salud y Protección Social [Minsalud], s.f; Guillen, 2018; Asociación Americana de Psicología [APA], 2020).

En ese sentido, la actividad física potencialmente puede aportar muchos beneficios a la salud. A nivel físico, fortalece tanto el sistema osteomuscular como el tono muscular, los cuales son importantes para mantener una postura y la estabilidad del cuerpo en el espacio, sea en movimiento o reposo. A nivel biológico, mejora la calidad del sueño y la digestión, favorece a la

reducción del insomnio, a la regulación orgánica y la aptitud física, ayuda a la salud cardiometabólica al regular los niveles de glucosa y lípidos en la sangre. Previene por su parte, la adquisición de enfermedades no transmisibles tales como la diabetes, algunos tipos de cánceres (cáncer de mama y colon) y problemas cardiovasculares, así como enfermedades degenerativas entre las que se encuentran la demencia o el alzhéimer (Barbosa y Urrea, 2018; Barbosa y Aguirre, 2020; Young et al., 2023; Höchsmann et al., 2022; Malmberg et al., 2017; Leifa y Zheleznyak, 2017; OMS, 2022).

A nivel cognitivo, mejora capacidades relacionadas a la atención, memoria y habilidades internas ligadas a regular las respuestas comportamentales. A nivel social e individual, mejora las habilidades sociales, autoestima, autocuidado y autoconcepto debido al vínculo con la imagen corporal producto de los resultados físicos (apariencia, estética corporal) que en el proceso se van adquiriendo con la realización constante de actividad física a una intensidad moderada, lo cual favorece a la dimensión psicológica en tanto se experimenta una sensación de bienestar y salud holística (Hoyos y Bernal, 2021; Hallam et al., 2023; López et al., 2020; Díaz et al., 2021; Höchsmann et al., 2022; Leifa y Zheleznyak, 2017; Jaramillo et al., 2023).

Desde las neurociencias, algunos de los beneficios anteriormente mencionados como sucede con la mejora de la autoestima y el ánimo, se explica en la medida que, durante la realización de actividad física se inhibe la liberación de cortisol, conocida también como la hormona del estrés. Esto genera una sensación de bienestar y alegría que se acompaña alternamente de la segregación de neurotransmisores como la serotonina (fundamental en los estados de ánimo) los cuales son liberados a través de la sinapsis (Guillen, 2018). Además, se ha encontrado que la actividad física promueve la liberación de factores neurotróficos (BDNF), proteína del cerebro que se ha asociado con mejora en procesos cognitivos, en tanto permite la neuroplasticidad o

plasticidad sináptica, que hace referencia a esa capacidad del cerebro para adaptarse a nuevos cambios y fortalecer redes neuronales, importantes para la codificación de nuevos aprendizajes (APA, 2020; Guillen, 2018; OMS, 2022).

En ese orden de ideas, la actividad física se ha establecido como un referente en el marco de la salud, dado que su importancia radica en los múltiples beneficios que puede llegar a aportar de acuerdo al nivel de actividad basal. Sin embargo, la noción de actividad física en los términos que plantea la OMS, limita y reduce su acción a variables fisiológicas y anatómicas en las que son excluidas otras dimensiones como lo social, espiritual, emocional y experiencial, siendo esto último fundamental en la medida que las experiencias influyen la manera en que se representa, percibe y significa la realidad (Hormiga et al., 2019).

A pesar de esto, la visión de la actividad física como gasto calórico ha prevalecido en las ciencias de la salud, considerando el cuerpo y el movimiento como realidades orgánicas sin una conexión significativa con las dimensiones social y cultural. Es decir, se sabe mucho acerca de los beneficios de la actividad física en diferentes áreas que permean la vida de las personas, pero se desconoce debido a la falta de profundización, el nexo que puede haber subjetivamente entre el cuerpo y la realización de actividad física. Además, es un nexo que puede tener una intención la cual es dotada de un significado particular producto de experiencias que se dan en contextos puntuales, supeditados a la construcción intersubjetiva al interior de los mismos (Cachorro, 2008).

Es así que, desde el campo de las ciencias sociales, se han venido realizando algunas críticas importantes en torno a esa concepción biomecánica y objetivista tradicional. Cachorro (2009), el cual no habla propiamente del concepto de actividad física, sino de prácticas corporales como un término macro que encierra a otros conceptos como lo son la actividad física o el deporte, indica que sin importar a qué tipo de práctica se aluda, hay unos saberes teóricos o técnicos valiosos

ligados, por ejemplo, a la motricidad o biomecánica; sin embargo, estos saberes están sustentados desde una visión biológica que no tiene en cuenta cómo las prácticas corporales son situadas en un contexto particular, con una historia y construcción intersubjetiva que otorga un componente subjetivo a dichas prácticas corporales (Cachorro, 2008; 2009).

En línea con lo anterior, esta otra mirada argumenta que las prácticas corporales están influenciadas por diversos factores, esto es, reflexividades derivadas de la incursión en diferentes prácticas corporales (danzas, gimnasio o cualquier tipo y modalidad de deporte), las cuales posibilitan crear un sentido y percepción respecto a las capacidades, habilidades y aptitudes en la realización de dichas prácticas. Pero también hay un componente intersubjetivo en donde las motivaciones o aversiones hacia algunas prácticas corporales o, en su defecto, a la preferencia de unas por sobre otras, está influenciada por la construcción social (Cachorro, 2008; 2009). En ese orden de ideas, pareciera necesario considerar una mirada alternativa sobre la actividad física como algo más allá que la activación basal, sin tener que desligarse completamente de la mirada clásica-tradicional, es decir, encontrar un complemento.

Por lo tanto, desde esta perspectiva alternativa se reconoce que la práctica de la actividad física está fuertemente influenciada por diversos factores: individuales, interpersonales y sociales, que están en constante interacción con el individuo, permeando su manera de significar, sentir y comportarse. Caminar un par de minutos, correr durante cierto tiempo en el día, hacer un deporte o realizar alguna práctica corporal pueden representar significados importantes que en una mirada clásica que parametriza y establece si una persona es activa o sedentaria de acuerdo con el gasto calórico, limita dicha comprensión (Piggin, 2020; Rybråten, 2017). Además, esto implica comprender que la actividad física no es una práctica estática y uniforme, sino que está modelada por una variedad de influencias y contextos únicos para cada individuo (Piggin, 2020).

La revisión de estudios muestra que las investigaciones sobre la actividad física están enmarcadas principalmente desde una metodología cuantitativa enfocadas a diferentes objetivos entre los cuales lo que concierne a experiencias o significados hacia la actividad física es escaso. En lo que respecta a adolescentes o jóvenes escolares, un considerable porcentaje ha puesto foco entre la relación de actividad física y el autoconcepto, a lo que se ha encontrado que, por un lado, la actividad física está estrechamente vinculada con la autoestima, en tanto posibilita el desarrollo a un mejor autoconcepto el cual favorece a que la persona adquiera mayor seguridad de sí misma y a su vez genera una percepción positiva de bienestar psicológico (Sánchez et al, 2022; Blanco et al., 2023; Adarve et al., 2019; Fernández et al., 2019; Espejo et al., 2018; Ramírez et al. 2018). Por otro lado, el autoconcepto físico que si bien puede verse impactado positivamente a través de la actividad física, es también un factor importante que predice la realización de actividad física, debido a que entre mayor es la insatisfacción corporal y percepción de aptitud física para realizar ejercicio, así mismo la motivación por practicar actividad física decrece (Antony y Azeem, 2019; Shan et al., 2019; Mella et al., 2021).

En otra de las líneas que se ha privilegiado acerca de la actividad física, es su relación con la calidad de vida/bienestar, en los cuales se ha indicado que la simple realización de actividad física a un nivel moderado, per sé es un factor protector que impacta positivamente en la calidad de vida, específicamente a la dimensión social, física, psicológica, medioambiental, percepción de salud y vitalidad (Barbosa y Aguirre, 2020; Concha y Castillo et al., 2019; Jaramillo et al. 2023; Biadigini et al, 2022; Meza y Giménez., 2021; Höchsmann et al., 2022; Franco et al., 2020).

Ahora bien, otra parte de las investigaciones se han centrado en las motivaciones y barreras para la realización de actividad física. Frente a esto se ha encontrado que la categoría de imagen corporal es una de las motivaciones principales en tanto alcanzar un prototipo de cuerpo, y en

cuanto a las barreras se incluye factores como la falta de tiempo, voluntad y persevera el autoconcepto físico, así como las aptitudes percibidas en la realización de actividad física como una de las limitaciones (Bisquert et al., 2020; Franco et al., 2020; Blanco et al., 2022; Mella et al., 2021; Blanco et al., 2019).

Además, una parte de las investigaciones ha incursionado en analizar las preferencias hacia diferentes tipos de actividad física o modalidades deportivas. Algo importante que se destaca de estas investigaciones es que da un panorama acerca de cuáles son las tendencias de los individuos según el contexto hacia la elección de determinados tipos de actividad física o modalidades deportivas, y en donde dichas tendencias se diferencian también de acuerdo al género (Restrepo, 2022; Frömel, et al).

Por lo tanto, desde una mirada clásica, el contexto se considera una variable importante que puede influir en las decisiones sobre la actividad física o la preferencia por una modalidad deportiva. Sin embargo, existe un vacío en la comprensión cualitativa del contexto, lo cual limita nuestra comprensión de las elecciones individuales. Así pues, se reconoce una mirada alternativa en la que el contexto media la realización de actividad física, influenciando la motivación y los significados que se le atribuyen (Hormiga et al., 2019). Además, se destaca el papel crucial de las experiencias en la comprensión de la actividad física como más que un simple gasto basal.

En ese orden de ideas, desde esta mirada alternativa se destacan investigaciones como la de Albañil et al., (2019) donde se aborda la actividad física y el movimiento desde una mirada experiencial, esta investigación ahonda en los aspectos emocionales y trascendentales de adultos mayores en relación con la práctica de actividad física, entendiendo trascendencia como un proceso de superación personal. En ese sentido, este estudio cualitativo evidencia que los adultos mayores tienen una experiencia emocional positiva cuando realizan algún tipo de actividad física,

esto se ve reflejado en su estado anímico, en la energía para realización de sus tareas diarias, el relacionarse con los demás e incluso, en pensamientos positivos orientados a una sensación de tranquilidad y libertad. Por otro lado, desde lo trascendental, la actividad física marcó a estos adultos mayores, en la medida que les permitió conectar consigo mismos, encontrar paz interior en sus vidas cotidianas y acercarse a sus creencias religiosas.

Siguiendo esta perspectiva, Vaquero et al., (2015) resalta la importancia de las experiencias positivas y placenteras en la realización de actividad física, donde se adopta una postura que se enfoca en la práctica de actividad física como una experiencia personal y sociocultural donde se refuerza la práctica comunitaria, intereses propios, y, sobre todo, la búsqueda de la experiencia satisfactoria de cada persona. En ese sentido, realizar actividad física implica una relación consigo mismo en un contexto donde se dejan las tensiones y la competencia con un otro, que lleva a activar cargas emocionales negativas, y se opta por disfrutar de la experiencia de poder correr, jugar, caminar y demás.

Por otro lado, de acuerdo con Cachorro (2010) el deporte y las prácticas corporales son retroalimentadas por la relación subjetiva en la que entra en contacto el individuo con ella, lo que le permite adentrarse al mundo de la imaginación, las posibilidades y sueños; todo ello viene acompañado de determinados gustos o deseos, en donde probablemente para un tercero o agente externo, sea vivenciado u observado como algo extraño y sin mayor sentido.

Se ha encontrado que una misma modalidad de actividad física puede ser significada de manera distinta independientemente si se trata de caminar, correr, montar en bicicleta o ir al gimnasio. Las razones son múltiples en donde la cuestión va más allá de pensar en realizar determinada intensidad o cumplir con un tiempo en particular, de hecho, estas cuestiones suelen ser pasadas por alto, y en su lugar se privilegian aspectos de índole intrapersonal e interpersonal.

Entre las intrapersonales, el caso de la conexión que puede establecerse en la realización de dichas actividades, la sensación de logro y compromiso consigo mismo, así como la oportunidad para autoconocerse corporalmente, siendo la imaginación y el pensamiento un eje que atraviesa la experiencia convirtiéndola en algo subjetivo; mientras que en las interpersonales estarían la posibilidad de hacer parte de un grupo y lograr un sentido de afiliación (Bairner, 2011; Rybråten et al., 2017; Anjaria, 2020; Sepulveda, 2020; Tahull, 2020; Gropper et al., 2023; Ørbæk, 2021).

A su vez, se reconoce que las experiencias dadas en un momento predeterminado en algún tipo de modalidad física influyen en su posterior realización. Como sucede en el caso de experiencias negativas que generaron una sensación de miedo e imposibilidad debido a lesiones o afecciones físicas. Se encuentra también que la discriminación y sentimiento de obligación por sobre la libertad de elección, favorece a la aversión, permeando el significado y los sentidos hacia la actividad física; caso contrario con experiencias positivas en las cuales ha habido acompañamiento por los familiares y la presencia de amistades que refuerzan el sentido de hacer actividad física (Lord y Bush, 2012; Mikaelsson et al., 2019; Martins et al., 2020; Gurgis y Darnell, 2022).

Adicionalmente, el proceso intersubjetivo que se da en un contexto particular, funge como un factor mediador en la apropiación de espacios los cuales son significados e incorporados en las estructuras mentales. Así, producto de tal intersubjetividad, un espacio puede ser relacionado a la realización de actividades físicas o deportivas en donde se remarca un importante vínculo afectivo. Así mismo, los procesos histórico-culturales que se refieren al género, influyen en la construcción socioespacial y a su vez, en las percepciones hacia la actividad física, así como la participación en ellas (Lee y Abbott, 2009; Wunderlich, 2008; Sepulveda, 2020). Lo anterior indica que, tradicional e históricamente se asocia la figura masculina con la realización de labores que implican esfuerzo

físico y esto se ha transferido a los deportes o ejercicio físico, ya que, por el contrario, la figura femenina es relacionada con labores del hogar, por lo que colectivamente se han generado expectativas respecto a qué espacios se presupone debería transitar un género u otro. Y es por eso que se habla de construcción socioespacial, pues se tiende a conservar las estructuras tradicionales de género.

En ese orden de ideas, es claro que el estudio de la actividad física ha evolucionado significativamente en las últimas décadas, reconociendo que el significado y efectos van más allá de la mera actividad biológica y fisiológica. Esto implica entender la actividad física desde una mirada alternativa, como una experiencia que es más que simple movimiento del cuerpo, reconociendo la conexión intrínseca con la mente humana que, a su vez, funciona como motivador, procesador central de experiencias y facilitador de la reflexión y el recuerdo. Sin embargo, es esencial resaltar que hay factores inherentes a la actividad física como lo cerebral y cognitivo, los cuales no pueden ser vistos de manera distante en el momento de profundizar sobre ésta (Piggin, 2020).

Llegados a este punto, se resaltan y reconocen los aportes de las investigaciones tradicionales acerca de la actividad física, ya que han permitido entender principalmente sobre sus beneficios en las diferentes esferas de las personas y eso, a su vez, posibilita que la actividad física sea tomada seriamente en el ámbito sociopolítico cuando de políticas públicas se trata. Sin embargo, se enfatiza también que, para complementar la mirada, es necesario empezar a realizar apuestas de investigaciones cualitativas enfocadas en las experiencias y los significados atribuidos a la actividad física. Esto implica, reconsiderar el concepto mismo de actividad física como lo plantea la OMS, dado que este conduce a entender su realización como un acto mecanicista que

resalta elementos anatómicos y fisiológicos por sobre otras dimensiones, influyendo en la manera cómo se investiga (Piggin, 2020).

De acuerdo con lo anterior, se asume que en la actividad física no solo hay movimiento corporal o gasto basal, sino que en ella confluyen emociones, afectividades y vínculos que pueden llegar a establecerse durante su realización. Esto al final se traduce en experiencias, las cuales pueden afectar positiva o negativamente no solo la realización de actividad física, sino la representación mental particular que se haga de ella (Piggin, 2020).

En esta medida, se identifica una brecha de conocimiento, entendiendo que más allá de cumplir con ciertos criterios o parámetros, es necesario dar cuenta del componente subjetivo que apela a los significados otorgados hacia la realización de actividad física u otras prácticas corporales en donde hay una conexión con dimensiones sociales que subyacen a los procesos intersubjetivos y construcciones sociales, así como a reflexividades corporales que permean la discusión (Hernández y Marconi, 2021; Hormiga et al., 2019; Cachorro, 2009).

A partir de lo anterior, se propuso este estudio que planteó como pregunta ¿Cuáles son los significados y las experiencias relacionadas con la actividad física en jóvenes universitarios de 18 a 25 años de una universidad de Cali? Para dar respuesta a dicha pregunta, se planteó como objetivo general comprender los significados y las experiencias relacionadas con la actividad física en jóvenes universitarios de 18 a 25 años de una universidad de Cali. Como objetivos específicos se plantearon: 1) explorar las experiencias relacionadas con la actividad física, 2) describir los significados atribuidos a la actividad física a partir de las experiencias relacionadas e, 3) indagar la percepción sobre los aspectos individuales y sociales relacionados con las experiencias y significados de la actividad física.

Una vez realizada la revisión de antecedentes, se planteó como supuesto que la realización de actividad física está permeada por diferentes experiencias tanto positivas o negativas que han tenido los participantes a lo largo de su vida. En ese sentido, experiencias negativas limitan la participación en la actividad física mientras que las experiencias positivas la favorecen. En cuanto a los significados, se plantea que la realización de actividad tiene una intención en la cual los participantes le confieren su propio sentido.

Se justifica la importancia de la presente investigación en la medida que, a nivel social existe una preocupación global creciente relacionada con la salud y el bienestar de la población joven, por lo que comprender cómo los jóvenes universitarios significan y experimentan la actividad física puede proporcionar información valiosa para desarrollar intervenciones efectivas que promuevan estilos de vida más activos y saludables en esta población. Además, particularmente en la institución que se realizará la investigación, de la mano con el centro deportivo y semilleros de investigación enfocados en el tema de calidad de vida o salud en estudiantes, se puede favorecer a mejorar o replantear la manera en cómo se desarrollan las estrategias y políticas en pro de fomentar la actividad física y bienestar de las personas. Sumado esto, es importante resaltar que la investigación está enmarcada dentro de la estrategia institucional de salud y bienestar.

En ese orden de ideas, esta investigación se alinea a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en lo que refiere específicamente al objetivo 3 (Salud y Bienestar), donde se busca velar por el bienestar de todas las personas en los diferentes rangos de edad y sin exclusión alguna, a través de una promoción que, ya considerando los aspectos objetivos relacionados a los beneficios de la actividad física, a su vez, se retroalimente reconociendo los factores mediadores en la apropiación de la actividad física como se ha indicado anteriormente.

A nivel metodológico, este trabajo de investigación ofrecerá información valiosa y relevante frente al tema de experiencias y significados hacia la actividad física, ya que primará la perspectiva cualitativa, y esto permite tener una comprensión más profunda y detallada respecto al tema en cuestión, pues, por un lado, gran parte de las investigaciones acerca de actividad física se caracterizan por un considerable abordaje cuantitativo y por otro lado, estas investigaciones están enfocadas principalmente en identificar los beneficios a la salud, así como comparar entre población sedentaria o activa. Sin embargo, aunque se dispongan los datos de la cantidad de ejercicio realizado o las modalidades de actividad física más frecuentadas, todavía hay un vacío para conocer el porqué de esto; he aquí donde un enfoque cualitativo sea una propuesta diferencial en la que se reconozcan las experiencias y significados de las personas en relación a la actividad física.

A nivel teórico, resulta no menos importante comprender y distinguir los diferentes factores que permean la realización de actividad física, en la cual se insertan experiencias positivas o negativas de las personas, así como los significados o sentidos atribuidos, esto en el sentido de entender que la actividad física no sólo es movimiento, sino también emociones y representaciones mediadas por las experiencias, las cuales a su vez son moldeadas por el contexto o espacio donde estas tienen lugar; por lo que permitiría reevaluar la manera en cómo las futuras investigaciones van a concebir la actividad física.

Esta investigación se inscribe en el área de la psicología de la salud, ya que se busca favorecer al mantenimiento de la salud y la promoción de la salud, a través de estilos de vida saludables y comportamientos de autocuidado (Oblitas, 2008). Siendo la actividad física un puente importante para lograr dicha promoción y mantenimiento de la salud debido a que impacta en el

bienestar objetivo y subjetivo de las personas, es decir, por una parte, lo funcional y por otra, lo experiencial (Suarez, 2023; Palacios y Pérez, 2017).

A continuación, se desarrollan los conceptos que dan soporte al estudio. Como bien se indicaba al comienzo, la actividad física se define como cualquier movimiento producido por los músculos del cuerpo que hace que estos consuman energía calórica y que, a su vez, implica una activación del sistema nervioso a un punto de exigencia ideal al individuo (OMS, 2022).

A su vez, es importante diferenciarla de otros conceptos similares como el ejercicio que, si bien hace referencia a la actividad que requiere el movimiento corporal en el cual se ven involucrados los músculos; éste tiene una estructura que permite mediante determinadas repeticiones y series entre ejercicios, mejorar la condición física y el funcionamiento del organismo. Por otro lado, está también el concepto de deporte, que se liga y orienta a algo más formal, es decir, en el deporte ya entran reglas y normas que delimitan la práctica y ejecución de las diferentes modalidades deportivas debido a que su objetivo está orientado a las competiciones a nivel local, nacional o internacional (Minsalud, s.f).

De la misma manera, hay que considerar una distinción importante dentro del concepto mismo de actividad física, puesto que hay actividad física aeróbica y actividad física anaeróbica. Y aunque ambas hacen referencia al concepto general de actividad física; la primera que es conocida más comúnmente como cardio, busca mejorar la condición cardiorrespiratoria, ya que la intensidad es a un nivel moderado que puede extenderse por tiempos prolongados. Por su parte, la actividad física anaeróbica hace referencia al ejercicio que se realiza a una alta intensidad durante un periodo corto de tiempo dada su alta exigencia (Patel et al., 2017). Identificar esta diferencia es importante puesto que la mayor parte de las investigaciones interesadas en los efectos positivos

que se pueden conseguir a través de la actividad física, han indicado que es mediante la actividad física aeróbica que se obtienen beneficios a nivel general del bienestar.

Por otro lado, es importante abordar dos conceptos principales, como son las experiencias y los significados relacionados con la actividad física, los cuales no pueden ser vistos de manera separada entre sí, sino desde una postura conjunta. En ese sentido, desde la perspectiva de Dewey (2002), la experiencia abarca la totalidad de las interacciones del individuo con su entorno, reconociendo que están intrínsecamente ligadas a los significados que atribuimos a las cosas.

Dentro de esta perspectiva se amplía el concepto de experiencia para incluir la dimensión afectiva, reconociendo que los afectos y las emociones también juegan un papel crucial en la construcción de significados y en la formación de las experiencias, estas dimensiones afectivas surgen a través de las interacciones con el otro y con el entorno, sin embargo, esta no se limita solo al componente afectivo, sino que también implica un componente cognitivo, es decir, la experiencia también implica la acumulación de conocimiento que se suma a lo ya existente, y que se construye a través de lo práctico, lo intelectual y lo afectivo.

Es importante resaltar que las experiencias relacionadas a la actividad física, van más allá de simplemente realizar ejercicios físicos, por ejemplo, cuando alguien participa en un juego de equipo, la experiencia no se limita únicamente a la ejecución de las jugadas, sino que también incluye la emoción de la competencia, la conexión con los compañeros de equipo y la satisfacción de alcanzar metas individuales y colectivas, convirtiéndose así en una experiencia completa que abarca diferentes factores.

Siguiendo esta perspectiva, Dewey (2002), destaca un carácter transformador de la experiencia, en la medida en que, tanto en el presente como en el futuro, las experiencias pasadas tienen una influencia, modificando de alguna manera las experiencias por venir. Dicha

transformación está acompañada de un elemento de incertidumbre, alejado de la idea de control y racionalidad, donde se reconoce que las experiencias pueden ser impredecibles y que los individuos tienen la capacidad de reconstruir significados en base a sus vivencias y sentidos. Desde una perspectiva similar, Simmel (1908), plantea que los significados no son inherentes a los objetos o eventos, sino construcciones sociales que emergen de nuestras interacciones con el mundo y otros individuos, resaltando que estas interpretaciones están influenciadas por nuestras experiencias individuales y el contexto social. Además, cada individuo interpreta y asigna significados de manera única, pero al mismo tiempo están moldeados por procesos sociales más amplios, como normas, valores y creencias compartidas dentro de una sociedad.

Por su parte, desde la perspectiva psicológica, Bruner (1998a; 1998b) explica que la formación de significados se da en dos vías: una biológica y otra cultural. En la biológica se resalta una predisposición hacia la comprensión e interiorización del mundo, a través de medios de comunicación no lingüísticos como los gestos o señas. En cuanto a la vía cultural, se remarca que la representación e identificación de los conceptos, símbolos y fenómenos del contexto son mediados por la adquisición del lenguaje y la participación en la cultura, incidiendo en la construcción de los significados. Esta construcción de significados es la que permite a los individuos tener una representación y conferir un sentido a diferentes fenómenos con los cuales han tenido un contacto, siendo la cultura mediadora en dicha construcción, pero es el individuo quien interioriza y otorga un sentido particular basado en su interacción directa con el fenómeno (Wunderlich, 2008; Rybråten, 2017).

Finalmente, en relación con el concepto de juventud, desde la conceptualización de Arnett (2000) es entendida como adultez emergente, la cual es un periodo de transición entre la adolescencia y la adultez temprana, dicho periodo abarca generalmente desde los 18 años hasta los

25 y en algunas ocasiones, hasta los 30 años. Cabe mencionar que la adultez emergente se caracteriza por factores biológicos, sociales y psicológicos. Desde lo biológico implica la finalización de la madurez biológica, aunque esto puede no estar completamente alineado con los otros aspectos del desarrollo. Desde lo social, los individuos en esta etapa alcanzan la mayoría de edad legal y adquieren derechos como el voto, y a su vez, comienzan a manifestar comportamientos de independencia, como obtener licencia de conducir, tener un automóvil propio, viajar o pasar vacaciones con amigos, separados de la familia. Sin embargo, son los aspectos psicológicos quienes tienen mayor influencia en este periodo, en la medida de que son subjetivos e individuales y contribuyen a cómo los individuos se perciben a sí mismos como adultos emergentes (Arnett, 2000).

Ahora bien, en términos de actitudes, estos jóvenes pueden experimentar una falta de definición y de identidad construida, la cual se manifiesta en inquietud, inseguridad e indecisión, reflejando así que, aunque han dejado atrás la dependencia de la niñez y la adolescencia, aún no han asumido plenamente las responsabilidades asociadas con la adultez y buscan la independencia, pero pueden carecer de los recursos necesarios para lograrla completamente (Arnett, 2000).

MÉTODO

Tipo de estudio

Se realizó una investigación con enfoque cualitativo ya que el conocimiento acerca de un fenómeno o realidad social se capta, a través de los significados, experiencias o interpretaciones que comparten y son conferidos por parte de los individuos en un contexto particular (Bonilla y Rodríguez, 1997). En ese orden, en el estudio se buscó comprender una gama amplia de experiencias y significados que los universitarios atribuyen a la actividad física. Además, el enfoque cualitativo facilita la comprensión de los aspectos sociales y personales que influyen en la relación de los estudiantes con la actividad física.

Diseño

El estudio tuvo un diseño fenomenológico, puesto que se buscó comprender las experiencias individuales y subjetivas de cada uno de los participantes en relación con un fenómeno en particular (Salgado, 2007). En el caso de la presente investigación, siendo la actividad física el fenómeno en cuestión, la intención fue describir y entender las diferentes vivencias y significados atribuidos de los jóvenes universitarios a la práctica de actividad física.

Participantes

Este estudio se realizó con la participación de 10 estudiantes de una universidad de Cali. Los criterios de inclusión fueron: a) jóvenes entre los 18 y 25 años; b) estudiantes de pregrado; c) con matrícula activa en el semestre académico 2024-2; d) que realizaran en algún momento del ciclo vital actividad física o que la realicen actualmente (que lleven más de un mes). El muestreo fue de tipo intencional, en la medida de que los participantes fueron elegidos por los investigadores, de acuerdo con los criterios anteriormente mencionados y estuvo en decisión de

cada participante si quería hacer parte de la investigación o no (Hernández, 2021). En la selección de la muestra se procuró incluir estudiantes de todas las facultades de la universidad.

Categorías de análisis

A continuación, se describen las categorías de análisis del estudio.

Experiencias relacionadas con la actividad física

Son el conjunto de vivencias e interacciones del individuo con su entorno durante la práctica de actividad física, entendiendo que estas vivencias no se limitan solo al aspecto físico de la actividad, sino que también abarca emociones e interacciones con los demás, lo cual permite determinar si la experiencia de realización de actividad física es positiva o negativa. Las subcategorías son:

- Experiencias negativas: una experiencia negativa puede entenderse como un evento o situación relacionada con la actividad física que genera emociones desagradables, percepciones adversas y consecuencias no deseadas, lo que resulta en un impacto perjudicial en el bienestar físico, emocional, cognitivo de un individuo (Seligman, 2011).
- Experiencias positivas: una experiencia positiva es entendida como cualquier evento, interacción o situación relacionada con la actividad física que genera emociones positivas como alegría, serenidad, interés o satisfacción con la vida (Fredrickson, 2001).

Significados atribuidos a la actividad física

Se refiere a la construcción que los jóvenes otorgan a la realización de actividad física, de acuerdo con el acercamiento y contacto que han tenido con ésta y el mundo. Dichos significados se enmarcan en la posibilidad de salir de la aceleración de la cotidianidad encontrando en la actividad física un espacio propio donde el individuo toma el control de sí mismo.

- Autoconocimiento: refiere a la oportunidad y capacidad de la persona para adentrarse en sí mismo, y observar cuáles son las capacidades y límites corporales para realizar actividad física.
- Conexión consigo mismo: espacio que la persona establece para conectarse consigo mismo como una manera de sentirse libre y encontrar tranquilidad durante la realización de actividad física.

Aspectos individuales y sociales percibidos como relacionados con la actividad física

Los aspectos individuales y sociales relacionados con la actividad física son elementos clave que influyen en la participación, percepción y experiencia de los jóvenes en la realización de actividad física. Estos aspectos se entrelazan en la manera en que los jóvenes eligen, perciben y experimentan la actividad física. Las subcategorías son:

- Aspectos individuales: hace referencia a aspectos como la motivación propia, habilidades y creencias que dispone cada individuo.
- Aspectos sociales: se entiende como aquellos aspectos que están relacionados con la sociedad o la interacción entre individuos, por ejemplo, el apoyo de pares o normas sociales.

Es importante mencionar que, a partir de la codificación, surgieron las siguientes categorías emergentes:

- Inicios de la actividad física: hace referencia a los primeros acercamientos que tuvieron los participantes en torno a ésta.
- Preferencia tipo de actividad física: se refiere a la elección e interés de un participante frente a las diferentes modalidades de actividad física en las cuales puede desempeñarse.

- Resignificación de la actividad física: se entiende como el cambio del significado de la actividad física que tiene un participante en el transcurso del tiempo.

Instrumento

Como instrumento se utilizó una entrevista a profundidad (Anexo A), la cual se caracteriza por ser una conversación personal no estructurada donde se busca que la persona entrevistada exprese de manera libre sus opiniones, actitudes, experiencias, o preferencias sobre un tema objeto de estudio (Varguillas y Ribot de Flores, 2007). En las entrevistas se incorporó la técnica interactiva Fotografía Participativa o foto voz, la cual se define como una metodología cualitativa que se caracteriza por permitir a las personas narrar sus experiencias y producir conocimiento sobre el contexto en el que viven. Entre sus características principales, esta técnica permite a los participantes demostrar su punto de vista sobre sus ideas, preocupaciones y miradas a los problemas que les conciernen (Carvajal et al., 2020).

En cuanto a esta técnica, antes del encuentro los participantes fueron contactados por los investigadores para confirmar el lugar y la participación en el proyecto de investigación, el cual se explicó previamente durante el momento en que se realizó la captación de la muestra. Se les pidió que tomaran algunas fotografías de acuerdo a las siguientes recomendaciones: tomar una o varias fotografías que reflejen sus experiencias en la realización de actividad física, tanto positivas como negativas; fotografías de espacios donde realicen actividad física y fotografías que reflejen lo que significa realizar actividad física.

En caso tal de que los participantes no cumplieran con la consigna de la técnica foto voz antes mencionada, se tuvo como recurso alternativo la técnica de Foto elicitación, la cual es entendida como un procedimiento donde a través de imágenes en una entrevista de investigación, se busca obtener respuestas o evocar elementos más profundos de la conciencia humana (Quintana

et al., 2017). De esta manera, se tuvieron impresas diferentes imágenes dadas por los investigadores y en el transcurso de la entrevista, se les pidió a los participantes que hicieran uso de ellas para profundizar más en los relatos.

El instrumento fue evaluado por dos jueces expertos en el tema y en las metodologías participativas de investigación cualitativa que revisaron la validez de contenido, así como la pertinencia y adecuación de las preguntas (ver Anexo B). Los jueces recomendaron mejorar aspectos de redacción, orden de las preguntas y ampliar algunas de estas para lograr un diálogo que tenga un mejor hilo conductor y sea coherente con lo que se pretende profundizar. Estos ajustes se ven reflejados en el Anexo A. Además, se realizó una prueba piloto con una persona, que cumpliera con los criterios de inclusión del estudio, tanto de la entrevista como de las técnicas interactivas.

Procedimiento

Una vez el proyecto fue aprobado y teniendo en cuenta el cumplimiento de las disposiciones generales respecto a la investigación científica, el proyecto fue evaluado por el comité de ética de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Teniendo el aval, se llevó a cabo la prueba piloto y los posteriores ajustes al instrumento.

Para captar la muestra, el equipo investigativo se dirigió en primera instancia al Centro Deportivo de la universidad para buscar participantes que realizaran actividad física; de este acercamiento se obtuvieron la mayoría, ya que la otra parte se captó por la misma recomendación de los participantes. Se procuró y logró que los participantes fueran de todas las facultades.

Una vez se contactó a los participantes, se les informó acerca de los objetivos y procedimientos del proyecto, resaltando que sus nombres reales serían reemplazados por seudónimos, por lo que los nombres mencionados en el apartado de resultados hacen referencia a

seudónimos. Se les explicó el consentimiento informado el cual incluía sus derechos, riesgos o beneficios de aceptar participar, así como los objetivos. Una vez aceptada la participación de manera voluntaria y firmado el consentimiento informado, se entregó también una consigna previa al encuentro, en la cual se especificaba y enfatizó en la importancia de llevar una variedad de fotos alusivas a experiencias y significados que atribuyen a la realización de actividad física para tener un acercamiento más profundo frente a los temas que se abordarían. Posteriormente se estableció mutuamente la fecha del encuentro para llevar a cabo la recolección de información.

Las entrevistas se realizaron en diferentes horarios y días en espacios de la universidad, con una duración aproximada de una hora, siendo indispensable el registro de audio y fotográfico como un insumo base para la transcripción de la información. Los investigadores dispusieron de algunas imágenes durante la entrevista, haciendo referencia a la técnica interactiva de foto elicitación; las cuales fueron importantes, ya que no todos pudieron tomar sus fotos.

Posteriormente se realizó un análisis temático de datos, apoyándose con el software Atlas.Ti. El análisis temático se define como un método empleado en la investigación cualitativa en la que se examinan, analizan, y sistematizan temas asociados a la pregunta problema o categorías de un proyecto de investigación, además, el análisis temático permite transmitir con facilidad los resultados de la investigación al mostrarlos como temas (Sarmiento, 2022).

Por último, se elaboró el informe final. Una vez este sea aprobado por los evaluadores, se socializarán los resultados a la institución.

Consideraciones éticas

La presente investigación cumple con las normas científicas, técnicas y de administración de la investigación en el campo de la salud de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud y con las disposiciones de la Ley 1090 de 2006 del Congreso de Colombia, que establece los

comportamientos profesionales y éticos del quehacer de profesionales de psicología, siendo clasificada como una investigación con riesgo mínimo, ya que la aplicación se realizó por medio de entrevistas, por lo que se garantizó todos los rigores éticos velando por la seguridad en los jóvenes que decidan participar voluntariamente, además, los datos fueron confidenciales, salvaguardando la identidad e integridad de los participantes para evitar el posible riesgo ético de perjuicio.

El consentimiento informado (Anexo C) incluye los objetivos del estudio, beneficios, posibles riesgos, condiciones o criterios para participar, aspectos éticos que delimitan los derechos del participante en pro de promover la confidencialidad y velar por su bienestar, así como las leyes y códigos bioéticos que regulan el quehacer del psicólogo. Finalmente, menciona también los datos de los investigadores y resalta el derecho del participante a preguntar si tiene alguna duda, antes de que decida aceptar y firmar el consentimiento informado.

Si bien los riesgos de participar en el presente estudio eran mínimos, se reconoció que era posible que durante el desarrollo de la entrevista alguna temática pudiera suscitar o generar movilización emocional, por lo que para ello se procedió velando por el bienestar integral del participante. En esa medida, se activa el correspondiente protocolo de atención a riesgos (Anexo D) en caso de que alguno de los participantes del estudio lo requiriera. Se detendrá el encuentro, se acompaña al estudiante para ser atendido en el Centro de Bienestar de la universidad y se realiza seguimiento del caso por parte de los investigadores. En caso de presentar malestar emocional después de la entrevista, los participantes tienen información de contacto de los investigadores.

RESULTADOS

En el estudio se contó con 10 participantes siendo la mitad hombres y la mitad mujeres, estudiantes de pregrado de diferentes facultades de una universidad de Cali que realizaban o habían realizado actividad física en algún momento de sus vidas. Todos los nombres que se mencionan a continuación hacen referencia a seudónimos.

María es una joven de 22 años, estudiante de séptimo semestre de Diseño, quien originalmente es del Quindío. Vive en Cali desde que empezó su carrera, es una joven que desde los 14 años realiza actividad física con una motivación estética, siendo sus inicios en el gimnasio y con el tiempo empezó a realizar senderismo y natación.

Carmen es una joven de 19 años, actualmente estudiante de Negocios Internacionales en cuarto semestre, quien empezó en el mundo de la actividad física por motivos de salud. Pasó por diferentes modalidades deportivas tales como basquetbol o natación, pero finalmente encontró su pasión en el triatlón.

Manuel es un joven de 21 años recién cumplidos, apasionado por la literatura, quien se encuentra en tercer semestre realizando doble titulación con Negocios Internacionales y Ciencias Políticas. Empezó a realizar actividad física alrededor de los 15 años como un complemento a la medicación que recibía en ese entonces por dificultades en el sueño y ansiedad. Encontró en el running un espacio que le permitía equilibrar las tensiones y energía del día a día.

Luis es un joven estudiante de 20 años en su penúltimo semestre de psicología, quien motivado por el objetivo de tener un cambio físico empezó a ir al gimnasio cuando tenía entre 15 y 16 años. Desde entonces su gusto por el gimnasio lo ha llevado a que dicho espacio se convierta en un lugar y momento importante en su día a pesar de las obligaciones académicas.

Luz es una estudiante de Medicina de 19 años cursando cuarto semestre. Vive con sus abuelos, se describe como una mujer disciplinada que antes de llegar a tener un destacado paso por el balonmano, pasó por deportes como patinaje en sus inicios y luego su gusto se fue orientando hacia el voleibol hasta consolidarse como una figura importante en el balonmano.

Cindy es una joven estudiante de 19 años de doble programa cursando tercer semestre de Psicología y primer semestre de Nutrición. Gracias al apoyo de sus papás desde pequeña estuvo ligada al mundo de la actividad física, llegando a probar múltiples deportes tanto individuales como colectivos, pero finalmente fue el tenis por el que se decidió y ahora hace parte del equipo representativo de la universidad.

Susana tiene 19 años, es una joven estudiante de Medicina y también está en cuarto semestre. Sus inicios en el deporte empezaron cuando tenía 5 años y su papá decidió que estuviera en patinaje, al cabo del tiempo pasó por ballet y luego tuvo un amplio pero corto recorrido en otras modalidades deportivas, pero finalmente se encontró con el voleibol sin pensar que tendría un impacto importante en su vida hasta la actualidad.

Henry es un joven de 18 años, estudiante de segundo semestre de Ingeniería Industrial. Proviene de Antioquia, pero debido a nuevas oportunidades familiares empezó a residir en Jamundí desde hace unos años y en ese entonces fue que inició su interés por el mundo de la actividad física, siendo importante la figura de sus padres que lo apoyaron en su exploración deportiva, pero fue en el camino que encontró su gusto por el gimnasio y la calistenia.

Marco es un estudiante de 21 años, se encuentra en su quinto semestre de Administración de Empresas realizando intercambio académico, ya que reside en Ecuador. Inició desde temprana edad haciendo actividad física, exploró el fútbol y el basquetbol, pero fue en la adolescencia donde

su interés por la filosofía lo llevó a introducirse en las artes marciales mixtas, así como también al baile donde encontró una conexión consigo mismo.

Duvan es un joven estudiante cursando su último semestre de Ingeniería Industrial. Desde los 8 años aproximadamente, empezó a realizar actividad física con el apoyo de sus padres, quienes lo llevaron a una academia de fútbol cerca al barrio. Su interés por el fútbol siempre fue con fines de diversión y con el tiempo le interesó el gimnasio incentivado por motivaciones estéticas.

A continuación, se describen los resultados obtenidos para las categorías de análisis.

“La actividad física es un camino de experiencias buenas y malas, donde transitas por momentos que te impulsan a sacar lo mejor de ti” (Susana): Experiencias de actividad física

Las vivencias de todos los participantes con relación a la actividad física son experimentadas de diferentes formas, donde las sensaciones de liberación, felicidad, vitalidad, tranquilidad y satisfacción consigo mismo están presentes todo el tiempo durante el momento en que toman la decisión de salir de la rutina buscando esa sensación gratificante de frecuentar esos espacios como el gimnasio, cancha de tenis, cancha de voleibol, parques, senderos o coliseos deportivos. El lugar donde se realiza actividad física juega un papel muy importante en cómo los estudiantes la experimentan. Para algunos de los participantes el hecho de que su práctica sea realizada en lugares cerrados como el gimnasio, es algo que trae consigo sensaciones de mayor concentración y favorece a un mejor desarrollo de la actividad planeada, ya que es un entorno más controlado donde los factores externos (mayor flujo de personas) no van a tener tanta influencia como lo sería en un espacio abierto donde habría mayor susceptibilidad. Frente a esto, Luis comparte: *“siendo sincero yo prefiero el gimnasio porque me permite mayor concentración, porque es un lugar únicamente destinado para eso y puedo mentalizarme a lo que voy, en cambio la universidad es un contexto que no permite mentalizarme”*.

Sin embargo, para otros participantes, el hecho de realizar actividad física en espacios abiertos genera una sensación de libertad y contemplación de aquello que lo rodea, sin dejar de lado lo importante que puede llegar a ser el gimnasio en la vida de las personas, tal como lo menciona Manuel al escoger una foto (ver figura 1): *“siento que uno es más libre por el simple hecho de que puede detenerse a contemplar los paisajes, se siente más real, a comparación de un gimnasio que puede sentirse como una prisión que te corta las alas, sin dejar de lado lo saludable que puede ser”*.

Figura 1

Imagen escogida para referirse a la experiencia en espacios abiertos



Fuente. Fotovoz de Manuel

La interacción que surge en estos lugares según sea el tipo de actividad física que el participante realice, tiene la característica de darse de múltiples formas. Es decir, algunos de los participantes que practicaban actividad física de alto rendimiento, mencionaban que tienen que desenvolverse en un contexto de competencia donde la exigencia es alta, por lo que hay mucha presión que puede provenir tanto de los entrenadores, los compañeros, así como las personas externas que observan. Carmen relataba: *“sentía mucha presión por el entrenador que tenía, yo no quería salir rápido a competir y hacer el clavado, pero él insistía... le cogí temor a clavar y por eso tuve que ir a psicología deportiva”*.

Otros mencionaron percibir poca interacción y colaboración entre los miembros de equipo, lo que puede llevar a que se afecte negativamente el rendimiento o desarrollar inseguridad en las propias habilidades. Al respecto Susana menciona: *“yo nunca me sentí acoplada al equipo, pero la realidad es que así es el ambiente deportivo, eso era una cesta de víboras porque es competir el puesto mío contra el tuyo”*.

Algunos participantes reportaron no tener esa sensación de competencia ni de representar algo (el país, la ciudad, la universidad), percibiendo mayor flexibilidad, lo que les permite auto imponerse objetivos: seguir un propio ritmo, no tener el temor de bajar la exigencia o descansar durante la práctica, ya que no está la figura de un entrenador que exige más a lo que la persona cree que puede dar. Un relato que evidencia lo anterior es el de Susana que tuvo la oportunidad de estar en contextos competitivos y no competitivos: *“Yo sabía que iba a estudiar Medicina y que de pronto no se iba a llevar bien con el deporte, entonces ¿pa' qué seguir sufriendo si me puedo meter a un club? Y seguir jugando y hacer lo que me gusta, pero no al nivel de matarme psicológicamente pensando en que no voy a dar el rendimiento que esperan de mí. Fue como un descanso, ya no sentía la presión, así que ya jugaba porque me parecía divertido y chévere”*.

Las sensaciones experimentadas al hacer la actividad física resultan de una búsqueda en la que, comúnmente primero se transita en diferentes deportes o tipos de modalidades de actividad física como se evidenció en el discurso de la mayoría de los participantes donde, antes de encontrar ese deporte o modalidad de actividad física con la cual se identificarán; experimentaron una serie de sensaciones que les generaron cada uno de ellos: fútbol, tenis, baloncesto, ballet, entre otros. Fue posteriormente que pudieron tomar una decisión frente a cuál sería ese camino en el que empezarían a construir una historia. Henry menciona: *“de pequeño estuve en natación, en fútbol y en varias cosas, pero al final nunca me decidí a nada, pero cuando era más grande, a los 12 o 13,*

sentí que me estaba llamando la atención el tema del ejercicio en cuanto a, por ejemplo, el gimnasio o hacer ejercicio con el peso corporal como la calistenia y no solo me gustó, sino que también sentí que conectó conmigo”.

Si bien hay una división en las maneras en cómo se inicia en el mundo de la actividad física, todos relataron haber iniciado o tener un acercamiento con la actividad física desde una edad temprana (niñez y comienzos de la pubertad). Para algunos participantes ese inicio estuvo mediado por unas motivaciones estéticas, como lo menciona María: *“la primera vez que empecé en el gimnasio fue cuando estaba muy pequeña, tenía como 14 años y fue principalmente por un tema estético”*. Para otros en cambio, el hogar (padres, primos o hermanos) fue una influencia o guía clave en ese inicio y exploración frente a lo que querían practicar, ya sea porque recibieron apoyo en lo económico o en lo motivacional. Con relación a esto, Cindy cuenta cómo se ha visto marcado ese apoyo del hogar: *“mi familia ha estado allí al 100% apoyándome emocionalmente, espiritualmente y económicamente, entendiendo que el tenis es un deporte costoso”*. Adicionalmente, Luis menciona que: *“cuando tenía 15 quería ser como mi hermano, quería estar como él y tener ese enfoque de realizar actividad física, sino era correr, era el gimnasio”*.

No obstante, también se reconocen experiencias negativas y en esa medida, se pudo evidenciar que algunos de los participantes tenían una experiencia asociada a una lesión que les sucedió durante su práctica de actividad física, donde dichas lesiones desencadenaron sentimientos de frustración, ambivalencia, e incluso miedo a la hora de volver a sus prácticas pensando en la posibilidad de volver a pasar por lo mismo. Esto se refleja en el relato de Carmen: *“en medio de una competencia me di cuenta de que estaba lesionada. Apenas supe que yo estaba así, me dio muy fuerte, me puse a llorar horrible porque justo volvía a competir, desde entonces no he sabido*

superar eso que me pasó porque empecé a pensar en si podía o no seguir entrenando, pero incluso aunque pudiera seguir, no podría entrenar duro como quisiera”.

Por otro lado, la influencia externa como otras personas también jugaron un papel importante en el momento de determinar si una experiencia es percibida como positiva o negativa. En este caso, en algunos participantes se dieron experiencias negativas asociadas a la presión ejercida tanto por entrenadores como por pares, los cuales hicieron que la práctica de actividad física no fuera algo agradable, llegando al punto de no querer volver a realizar algún ejercicio o incluso no querer pertenecer a un lugar.

De acuerdo con lo anterior, Luz mediante una imagen que elige (ver figura 2) se permite expresar dicha vivencia, mencionando: *“fue horrible, yo creo que es el equipo que más me ha traumatado porque uno siente las vibras, y yo no sé... yo me sentía como un hielo en la playa, yo ahí no iba, me sentía horrible”.*

Figura 2

Imagen escogida para referirse a la influencia externa



Fuente. Fotovoz de Luz

Para todos los participantes realizar actividad física es una experiencia en la que se construyen y tejen diferentes momentos que marcan y crean una huella inolvidable que queda grabado profundamente en sus memorias determinando un antes y un después. Un antes en muchas

ocasiones acompañado de entusiasmo, gratificación, logros personales y colectivos frente al esfuerzo y buenos resultados obtenidos, y un después en ocasiones lleno de miedos, frustraciones, decisiones difíciles como continuar o no continuar por todo lo que ha acontecido (las lesiones, asuntos familiares), pero que al final han sido fundamentales en la historia de los participantes. No obstante, estos momentos tanto positivos como negativos que mencionan la mayoría de los participantes, son necesarios para dar cuenta del esfuerzo y dedicación que implica la actividad física.

“Hacer actividad física significa libertad, conectar con uno mismo y olvidarse por un instante de todo” (María): Significados de la actividad física

Los participantes han encontrado que la actividad física ha jugado un papel crucial en sus vidas. Todos relataron que hacer actividad física es más que solo mover el cuerpo, enfatizaban en la importancia de conectar con este, conectar con el presente y consigo mismos.

En la imagen escogida (figura 3), María reflexionaba y mencionaba que hacer actividad física significa un encuentro íntimo consigo mismo, el cual resulta ser renovador y de catarsis, ya que es un espacio donde se liberan cargas de experiencias que han tenido un importante impacto emocional, así como se liberan las tensiones que son efecto de las preocupaciones del día a día. A través de esta imagen intenta expresar cómo con la actividad física se logra un balance a nivel corporal y mental: *“Mientras hago ejercicio siento como el cuerpo trae todas las sensaciones, el dolor de los músculos, el cansancio, la respiración. Todo se conecta e incluso a veces pienso en situaciones que me han dolido y siento que al entrenar libero y suelto todas esas cosas a través de mi cuerpo, llenándome de mucha relajación”*.

Figura 3

Imagen escogida para referirse al significado de hacer actividad física



Fuente. Fotovoz de María

Es así que los participantes señalan que realizar actividad física implica sentir y escuchar qué dice el cuerpo, observar cómo se comporta ante determinados movimientos, sentir cómo se mueven los músculos, o simplemente vivenciarla como un acto de *estar*. Es decir, el conectar con el presente y despejar la mente de todo el ruido que se va acumulando y que no es sino en la realización de actividad física, donde dicho ruido se apacigua creando la posibilidad de tener una experiencia liberadora, de conexión y reflexión. Esto se aprecia en el relato de Henry: *“yo siento que hacer actividad física me relaja y yo siento que es un espacio en el que estoy conectado conmigo mismo, con mi interior”*. Así mismo, Cindy menciona: *“cuando yo hago ejercicio o deporte, sé que aparte de mi salud física, también es por mi salud mental y yo siento que hacer ejercicio me dispersa de todo... Es mi tiempo de salud mental y física, es mi momento de olvidarme de todo, aunque tenga novecientas cosas por hacer”*.

Con lo anterior se puede evidenciar que la actividad física ha resultado ser un medio indispensable para conectar con su interior, sin embargo, esto no siempre fue así. De hecho, una de las cosas que se encontró en los relatos de todos los participantes, es que el significado que le daban a la actividad física fue cambiando con el tiempo y a partir de diversas experiencias. Para

una parte de los participantes, el comienzo de la actividad física era percibida y significada como la fórmula para lograr unas determinadas metas físicas, ya fuera para bajar de peso, tonificar el cuerpo o aumentar la masa muscular; siendo esta última la que más destacaba entre los participantes masculinos. Lo anterior se evidencia en el relato de Marco, donde menciona: *“quiero verme mucho más musculoso y fuerte, por lo que me enfocaré en la parte estética porque al final de cuentas ganas fuerza; es como estar esculpiendo tu cuerpo. Representa lo difícil que es, y aunque a veces no quieres, es algo que debes hacer”*.

Figura 4

Imagen escogida para referirse al significado de hacer actividad física



Fuente. Fotovoz de Marco

Para la otra parte de los participantes, en su mayoría eran mujeres, percibían la actividad física como un puente para divertirse y competir a un alto rendimiento como lo sería en alguna modalidad deportiva, aunque tampoco descartaban el aspecto físico.

En el transcurso del tiempo luego de que los participantes tuvieran la oportunidad de experimentar diferentes tipos de actividad física, tanto experiencias positivas como negativas; se evidencia que hubo en el camino una reflexión y cuestionamiento acerca de la idea de lo que es y significa realizar actividad física. Y así fue que, si bien la experiencia que cada uno tuvo y ha

tenido en relación a la actividad física ha sido diferente en mayor o menor medida en determinados aspectos, se pudo observar que al final todos llegaron a un punto en común en donde resignificaron lo que percibían inicialmente de la actividad física para darle paso a un significado asociado a la salud mental y la sensación de goce, de disfrutar, de relajarse, desconectarse y tener un espacio para sí mismo y construirse internamente.

Frente a lo anterior, un relato que ejemplifica esa transición en el significado de la actividad física es el de Manuel que dice: *“cuando la gente empieza a trotar lo hace para bajar de peso, o recibir algo a cambio. No es algo como que uno lo haga por pasión en primera instancia, pero luego uno se da cuenta que eso hace parte de su vida y lo enriquece. Y hoy en día siento que es algo que de verdad me hace libre, en el sentido de que cuando salgo a correr uno se olvida de todos los problemas, es como una liberación frenética”*.

Esa sensación de libertad y desconectarse que cada participante comenzó a experimentar en algún punto de su práctica, fue lo que les permitió también la oportunidad de conocerse mejor a sí mismos. Al tener ese espacio de dispersión, pudieron hacer un proceso de autoexploración y descubrimiento donde identificaron cuáles eran sus prioridades, cuáles eran sus gustos, así como sus puntos fuertes y a mejorar.

En ese mismo proceso de descubrimiento, se evidencia también en algunos participantes el por qué en ocasiones prefieren hacer actividad física grupal o a veces de manera individual. Una mitad de los participantes encuentran más atractivo entrenar con alguien por la compañía que brinda ese otro, así como la sensación de retarse y motivarse mutuamente. La otra mitad en cambio ve la posibilidad de estar más enfocado y conectado con su experiencia de realizar actividad física cuando están solos.

Así mismo, se identificó un tercer grupo que hace referencia a aquellos que son más flexibles, donde el hecho de entrenar solos o acompañados tiene un significado de acuerdo con cómo se sienten: *“yo pienso que hay espacios para todo. Hay veces que me gusta entrenar más acompañado, otras veces solo; depende yo creo del momento en el que esté uno, si uno está de pronto cansado, estresado con algo y uno quiere reflexionar, mejor entrenar solo, despejarse, botar de pronto como esas cargas en el ejercicio”* (Henry).

Realizar actividad física ha permitido a los participantes conocerse mejor, también ha significado presenciar y sentir el impacto positivo en sus vidas en diferentes dimensiones, tanto emocionales, sociales, físicas e incluso espirituales en tanto ha favorecido a la conexión e introspección. Duvan menciona *“el espacio de ir a entrenar se convierte y significa una especie de vía de escape en la que, a pesar de estar cansado o algo... no puedo decir que dejo todo atrás, pero de cierta manera no puedo dejar todo atrás, así que continúo con ese peso y empiezo a ir soltando, a sentirme más tranquilo”*. Así mismo, María menciona: *“Yo antes tenía desórdenes alimenticios, entonces no comía. Tenía mucha dismorfia corporal, o sea, me veía y me sentía súper gorda. Entonces como que también el ejercicio me ayudó y ha significado conectar mejor con mi cuerpo e irlo construyendo de una manera más saludable”*.

“Para hablar de actividad física, no se puede dejar de lado la sociedad y la cultura” (Manuel):
aspectos individuales, sociales y culturales percibidos como relacionados con la actividad física

Los significados y experiencias asociadas a la actividad física no están dadas de manera individual, hay un componente social marcado, como lo son los pares, entrenadores, amigos y familiares, los cuales han tenido un papel en la construcción de las mismas. En ese orden de ideas, se encontró que la mayoría de los participantes han contado con el apoyo de sus familiares,

principalmente los padres quienes han sido factor clave en el camino de la actividad física, ya sea en la parte económica o brindando un apoyo emocional en el momento necesario. Sin embargo, no todos los participantes han contado con este apoyo, algunos como Marco relatan: *“Yo no tengo el apoyo de mi mamá, si fuera por ella, yo no debería estar haciendo este deporte”*. Pero gracias a su esfuerzo, y el apoyo de sus entrenadores siguieron construyendo un camino en la actividad física.

Siguiendo esta línea, en cuanto a la parte familiar, se pudo evidenciar que en gran medida los participantes cuentan con familiares que han estado ligados a la actividad física en alguna etapa de su vida, llegando algunos a ser deportistas de alto rendimiento en su momento, viendo así la actividad física como algo fundamental e indispensable en la vida de cada persona, no obstante, algunos participantes como María, mencionan que *“realmente mi familia nunca fue activa físicamente y por eso yo creo que también cuando era niña no me gustaba”* (María).

Dichas creencias y prácticas están asociadas a factores culturales, como lo perciben María y Luz, donde social y culturalmente la actividad es vista como algo únicamente físico y en ocasiones el deporte de alto rendimiento como algo de alto riesgo para la salud, por la falta de seguimiento y control que se tiene. Sin embargo, esto no ha sido una barrera para pensar la actividad física como un bienestar tanto a nivel físico como mental en la vida de las personas.

Por otro lado, algo importante dentro de la actividad física es entender cómo se perciben las propias habilidades y capacidades, es por ello que se encontró que los participantes relatan un desarrollo progresivo en su aptitud física, marcado por el esfuerzo constante para superar limitaciones físicas y técnicas. Algunos mencionan una transición desde la dificultad para realizar actividades como el cardio o las flexiones lo cual determina una mayor habilidad gracias a la práctica y constancia. Frente a esto Manuel menciona. *“es reconfortante saber que tu cuerpo*

responde. Es bonito correr cuando estás empezando y ver que corres un kilómetro sin ahogarte, dices, ¡wow! lo voy logrando, y a medida que corres ya cinco kilómetros, no te das cuenta en qué momento los corraste, el cuerpo se siente muy agradecido por todo lo que puede llegar a lograr cuando uno se lo propone y cuando uno entrena fuerte por ello”.

En los participantes se destaca que sus motivaciones para la actividad física están profundamente relacionadas al crecimiento personal y la superación de desafíos individuales. Expresan cómo el ejercicio les permite canalizar emociones y tensiones acumuladas, liberando el cuerpo de cargas emocionales mientras avanzan en su proceso físico. A su vez, muchos encuentran en sus deportes no solo una competencia externa, sino un reto consigo mismos, impulsados por la meta de mejorar sus tiempos, sus habilidades o su rendimiento. Para algunos, el deporte refleja una motivación en cuanto a proyectos con objetivos claros, como alcanzar una beca o ganar un torneo, convirtiéndose en un incentivo para seguir y dar lo mejor de sí mismos. Un relato que nos refleja lo anterior, es el de Susana donde menciona *“desde que yo entré al tenis, siempre le decía a Dios que quería lograr algo con el tenis; una beca, ganar algo, ganar un torneo, lo que fuera. Esa era mi motivación” (Susana).*

Además, el ambiente de entrenamiento y el apoyo de amigos o compañeros son considerados factores importantes que refuerzan las motivaciones. Entrenar en grupo fomenta una competitividad sana que los impulsa a superarse. Esta interacción crea un sentido que hace que el fracaso o los logros se sientan compartidos, brindando una "motivación extra" que mejora la experiencia de entrenamiento. La actividad física también ha sido clave en poder contribuir al alcance de los objetivos y logros de los participantes, puesto que algunos participantes gracias a su trabajo o esfuerzo han pertenecido a selecciones a nivel local, competido en eventos nacionales o incluso avanzar a nivel personal y profesional, evidenciando que la actividad física va más allá

del hecho de poder correr, nadar, y tener un gasto calórico, sino que a través de esta se pueden conseguir grandes logros tanto a nivel personal como profesional.

DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo comprender los significados y las experiencias relacionadas con la actividad física en jóvenes universitarios de 18 a 25 años de una universidad de Cali. Para esto se llevó a cabo un estudio cualitativo en el que se entrevistó de manera individual a 10 estudiantes de pregrado de diferentes facultades.

En los resultados se evidenció que todos los participantes destacaron tener experiencias tanto positivas como negativas. De las experiencias positivas se resalta que suelen predominar emociones y sensaciones tales como liberación, vitalidad, tranquilidad y satisfacción personal. Dichas emociones están asociadas a los espacios en los cuales es llevada a cabo la actividad física. Por un lado, entre los espacios abiertos se reconocen los senderos, pistas de running, canchas de tenis o parques, en donde la experiencia es caracterizada principalmente por una sensación de libertad y contemplación. Por el lado de los espacios cerrados, principalmente el gimnasio suele asociarse a una experiencia donde prevalece la sensación de concentración plena.

Lo anterior se contrasta con otros estudios en los cuales se evidenció que el tipo de entorno en el que se realiza la actividad física influye en las sensaciones y emociones desencadenadas, además, los espacios abiertos tienen la característica de posibilitar la apreciación del entorno, la naturaleza, así como sentirse más libre por la misma razón, posibilidad que se reduce en los espacios cerrados, los cuales son referidos como espacios más formales (Ballester et al., 2022; Vaquero et al., 2015). Una posible razón que podría explicar la diferencia de percepciones y sensaciones en un entorno u otro es que en los espacios abiertos hay mayor cantidad de estímulos que en un espacio cerrado. Y en esa medida, la persona que realiza actividad física en un lugar abierto no solo encuentra un espacio en el que activa su cuerpo, sino también, un impacto a nivel psicológico y emocional, debido a que está más susceptible a apreciar y contemplar los distintos

estímulos que puede encontrar a su alrededor, implicando una experiencia que va más allá del simple hecho de seguir mecánicamente una rutina, favoreciendo que la persona conecte con dicho lugar y se convierta en un espacio de liberación donde se dejan a un lado las cargas y preocupaciones del día a día.

Respecto a las experiencias negativas con la actividad física, estas se han caracterizado por estar vinculadas a un momento donde se sufrió una lesión la cual desencadenó sentimientos de frustración, ambivalencia y miedo a encontrarse en una situación similar que pudiera evocar sentimientos y pensamientos ligados a no poder volver a realizar actividad física.

Lo anterior guarda relación con lo encontrado por Vaquero et al., (2015) quienes mencionan que las lesiones relacionadas con la actividad física moldean lo que puede ser una experiencia negativa. Por un lado, aquellos que en algún punto de su vida sufrieron una lesión por la realización de actividad física, desarrollaron inseguridad y temor a volver a su práctica como solían hacer ante la incertidumbre de no estar en las condiciones idóneas a nivel físico. Además, en estas personas se genera una afectación a nivel negativo en su estado de ánimo, en algunos casos por lesiones que pueden prolongarse durante mucho tiempo, llegando al punto de generar irritabilidad y desmotivación (Baddo y Dickson, 2024; Lord y Bush, 2012).

Ante esto es importante mencionar que, debido al impacto emocional y psicológico que implica una lesión, se van a desencadenar diferentes sentimientos, emociones y pensamientos asociados a un miedo e incertidumbre de volverse a lesionar. Por lo anterior, la persona podría preferir no intentar realizar nuevamente actividad física o deporte, al perder la confianza en su capacidad física y en la respuesta de su cuerpo; o si lo intenta, podría limitarse y no esforzarse para priorizar su cuidado, lo cual podría reflejarse en la disminución de su rendimiento.

Además, otra explicación podría deberse a la falta de recursos económicos o la dificultad de acceder a servicios profesionales que hagan un seguimiento a la evolución de la lesión y garanticen una óptima recuperación, y brinde la certeza de poder volver a realizar sin inconvenientes la práctica de actividad física.

Adicionalmente, la influencia del otro juega un papel importante que impacta en la manera como se siente y experimenta la actividad física la persona. En este caso los relatos que se encontraron estaban asociados a sentimientos de angustia y temor provocados por la presión ejercida por entrenadores y pares, los cuales hicieron que la práctica de actividad física no fuera algo agradable. El papel que pueden jugar las personas del entorno frente a cómo se configura la percepción e interés por la realización de actividad física también tiene un impacto importante, ya que se encontró también que una mala experiencia con un compañero, entrenador, ya sea por una humillación, ejercer presión pública o privada frente a algo que no se quiere hacer, imposición de actividades, el no lograr objetivos propuestos; puede generar predisposición negativa, así como un posterior bloqueo a nivel físico que podría derivar en el suicidio si dichas experiencias se convierten en una carga emocional difícil de tolerar, llegando al punto de asociar la actividad física con una experiencia displacentera y negativa (Mikaelsson et al., 2019; Gurgis y Darnell, 2022; Baddo y Dickson, 2024; Martins et al., 2021).

En ese orden de ideas, la influencia de los pares o entrenadores se podría explicar en tanto, en los contextos donde se realiza actividad física, la forma en que se exige a las personas, puede llegar a ser poco empática o por una creencia errónea de pensar que resaltar lo negativo lo motivaría más. Esto resulta problemático a partir de dichas creencias las cuales, en lugar de beneficiar, pueden generar un autoconcepto negativo de sí mismos en diferentes escenarios

deportivos o de realización de actividad física, disminuyendo la autoeficacia al momento de enfrentarse a desafíos en este tipo de contextos.

Ahora bien, es importante mencionar que la actividad física no es sólo movimiento, sino también representaciones mediadas por las experiencias y significados, donde se permite conocer la perspectiva de cómo las personas experimentan y significan la actividad física. Es por ello que, en cuanto a los significados, se evidenció que para todos los participantes hacer actividad física era más que solo mover el cuerpo y activar el sistema nervioso. Reconocían la importancia de conectar consigo mismos, otorgando de esta manera un significado que enfatiza en cómo ese momento y espacio en el que se realiza actividad física era la oportunidad para sentirse libre, conectar con el presente y despejar la mente ante el estrés generado por el quehacer cotidiano.

Esto confirma uno de los planteamientos principales de este estudio sobre la actividad física como algo más que solo un gasto calórico, pues en los relatos se evidenció que ésta implica un nexo entre el cuerpo y la mente. Además, señalan que lo importante es el movimiento en sí mismo, de manera que la duración de la actividad física puede llegar a ser irrelevante en la medida que caminar durante cierto tiempo, trotar, hacer ejercicio algunas veces entre semana, puede tener un mayor peso y significado para autoconocerse corporalmente y conectar consigo mismo.

Esto se contrasta con algunas investigaciones en las cuales se encontró que independientemente de cuál sea el tipo de actividad física realizada (trotar, caminar, gimnasio, etc.), el simple hecho de realizarla representa libertad y un compromiso consigo mismo que encuentra mayor sentido durante la realización (Bairner, 2011; Rybråten et al., 2017; Anjaria, 2020). Lo anterior podría explicarse en la medida que, en la etapa de la adolescencia se empieza a adquirir mayor sentido de responsabilidad con el estudio; a veces el panorama no suele estar muy

claro frente a qué estudiar o dedicarse una vez finalicen el colegio, y en esa medida la actividad física puede fungir como un factor protector que significa encontrar equilibrio y estabilidad mental.

Resulta indispensable resaltar que no siempre los significados anteriormente mencionados predominaban. Para algunos de los participantes, en particular los hombres, la actividad física significaba lograr unas metas físicas de peso, tonificar el cuerpo o aumentar la masa muscular; para las mujeres en cambio era significado principalmente como un medio para divertirse y en algún punto competir. Esto se contrasta con lo encontrado por Bisquert et al. (2020) y Aznar et al. (2023) quienes plantean que la práctica de actividad física en los hombres está relacionada con sentirse más fuertes, ágiles y un factor social en cuanto a la apariencia física, mientras que en las mujeres se asocia con mejorar la salud, mejorar el aspecto físico, sentirse relajadas, y en algunos casos por motivos de diversión.

Lo anterior se podría explicar en tanto que, todos los participantes relataron haber iniciado en el mundo de la actividad física desde temprana edad (infancia y adolescencia). En estas etapas hay mayor susceptibilidad a las influencias del contexto social debido a que no está consolidada la identidad, por lo que podría ser que en los comienzos dicho significados estaban supeditados a una influencia externa ligada a un prototipo de cuerpo aceptado socialmente, más que por un proceso reflexivo.

Adicional a lo anterior, con el tiempo a medida que se acumulaban experiencias, los participantes resignificaron el concepto inicial con el cual concebían la actividad física, pasando de un significado asociado al aspecto físico, a uno ligado al bienestar y salud mental que, además de libertad y conectar con el presente como se mencionó anteriormente, también abre el camino al autoconocimiento, esto quiere decir, conocer mejor el cuerpo y cómo reacciona ante ciertos estímulos durante la realización de actividad física. Esto se contrasta con lo planteado por Cachorro

(2008) y Piggin (2020) los cuales mencionaban que hay una reflexividad corporal en donde las sensaciones físicas tienen una conexión con el movimiento, es decir, hay una intencionalidad que permite comprender y conectar con el cuerpo.

Dichas transiciones en el significado de la actividad física podrían estar asociadas con el proceso de madurez que se adquiere a través de las experiencias a lo largo del tiempo y la consolidación de la identidad, que se da entre finales de la adolescencia y comienzos de la juventud. Durante esta etapa, se suele desarrollar un mayor reconocimiento y aceptación de sí mismo, dando paso a una mayor importancia y a valorar aspectos de la actividad física que van más allá de lo superficial resultando más significativo conectar con el presente, el cuerpo y sentirse libres, que pensar en moldear un determinado cuerpo.

En ese orden de ideas, los significados asociados a la actividad física juegan un papel importante en cómo la persona la percibe, sin embargo, dichos significados pueden estar relacionados con aspectos individuales y sociales que los participantes perciben que influyen en su práctica de actividad física.

En cuanto a los aspectos sociales, se destaca que la actividad física no se da de manera individual, sino que se lleva a cabo a través de la interacción con figuras importantes en la vida de cada persona, como familiares, amigos y entrenadores, siendo el apoyo familiar, principalmente de los padres, un factor fundamental tanto en lo económico como en lo emocional en la construcción de un camino en la actividad física. Lo previamente mencionado, se relaciona con los resultados de la investigación de Abalde et al., (2015) donde se plantea que el apoyo de la familia ya sea a nivel económico, verbal o motivacional, juega un papel importante en la práctica de actividad física de niños y adolescentes, teniendo un mayor impacto en el mejoramiento de la condición física de estos cuando el apoyo proviene del padre o la madre.

No obstante, no todos los relatos reflejaron ese apoyo familiar, también se pudo encontrar que para algunos participantes dicho apoyo no estuvo presente, y fue gracias a sus entrenadores y amigos que pudieron seguir desarrollándose en la práctica de actividad física. Esto podría explicarse a partir de la forma en que los familiares perciben la actividad física. Es decir, para una familia, los deportes o el tipo de actividad física que realizan sus hijos pueden ser percibidos como algo positivo que contribuye al bienestar de estos, lo cual los llevaría a brindarles su apoyo incondicional con la intención de que conserven estas prácticas. Sin embargo, otras familias podrían percibir que los deportes o actividad física que realizan sus hijos pueden ser potencialmente peligrosos contra su integridad física, lo cual llevaría a que no estén de acuerdo con dichas prácticas y a su vez, no brindarles apoyo.

Otra posible explicación podría ser que la familia percibe la actividad física como algo positivo que beneficia al bienestar, pero no poder brindar ese apoyo requerido porque supondría una inversión en tiempo y esfuerzo percibida como muy alta.

Con respecto a los aspectos individuales que perciben, los participantes destacan un sentimiento de satisfacción, superación de sus propios límites y desarrollo de sus habilidades, experimentando una liberación de estrés y emociones, lo cual se asocia a la motivación de mejorar su condición física y alcanzar metas personales, profesionales y grupales, tales como poder ganar becas, competencias o representar a sus instituciones a nivel local y nacional. Además, tener buenos resultados a nivel colectivo, siendo esta interacción con compañeros y entrenadores una fuente importante de motivación que impulsa la realización de actividad física. Esto es similar a lo que se encontró en la investigación de Fuentes et al., (2019) quienes mencionan que la principal motivación de los estudiantes en cuanto a la realización de actividad física está asociada a tener

mejor capacidad para el deporte, poder superarse a nivel personal, tener tiempo de dispersión y aspectos de salud.

Esto es importante en la medida que dichas motivaciones y sensaciones positivas, van a tener gran impacto en el desempeño de los jóvenes, lo cual va a llevar a una mayor práctica de actividad física y mejor desempeño, contribuyendo a que estos experimenten un bienestar integral que influye en diferentes áreas de su vida.

En conclusión, en este estudio se pudo evidenciar que la actividad física en jóvenes universitarios no solo está asociada con la salud, bienestar y un gasto calórico, sino que, se enmarca en un espacio de construcción de significados y experiencias, donde dichos significados se caracterizan por una transición donde pasan de ver la actividad física exclusivamente con fines físicos, a verla como la posibilidad de conectar consigo mismo, liberar tensiones, tener un mayor autoconocimiento y lograr un crecimiento a nivel personal, colectivo y profesional. Estos significados están asociados a la preferencia de los participantes en realizar actividad física en un espacio abierto, evidenciando que en este se genera un impacto a nivel emocional y psicológico que le permite a la persona liberarse y dejar de lado las tensiones del día a día. Además, se pudo evidenciar que las experiencias marcan un camino frente a cómo se percibe la actividad física, ya sea de manera positiva o negativa, el hecho de una persona trotar con amigos, hacer ejercicio algunos días a la semana, ir al parque; pueden llegar a asociarse como experiencias positivas que van a determinar y jugar un papel importante en las decisiones de estas frente a la práctica de actividad física y no verla únicamente desde un punto de vista de prevención y ser activos físicamente.

También se pudo evidenciar, que la familia, los pares y entrenadores tienen un rol relevante en cuanto a la influencia o apoyo en el momento de comenzar en la actividad física debido a que

sin ese apoyo económico, verbal, motivacional o de tiempo, en algunos casos resulta ser difícil darle lugar a la actividad física.

A partir de lo anterior, se destacan como alcances del estudio los siguientes aspectos. En primer lugar, la investigación al tener un componente cualitativo permitió profundizar y reconocer cómo experimentan y significan la actividad física los jóvenes, ya que son pocos los estudios con este enfoque, siendo en su mayoría cuantitativos. En segundo lugar, se resalta haber utilizado la metodología participativa de foto voz, dando una consigna a los participantes que previo al encuentro llevaran unas fotos en las cuales reflejaran la realización, significados y experiencias frente a la actividad física. La metodología permitió obtener información adicional sobre algunos significados y experiencias frente a la actividad física en los participantes.

En tercer lugar, el estudio permite reconocer la importancia de la actividad física no solo por su impacto físico y orgánico, sino también como un factor protector de salud mental y bienestar. Como bien se ha discutido antes, en un mundo en el cual todas las personas están sujetas a un sistema que promueve un estilo de vida acelerado con demandas y responsabilidades en diferentes ámbitos; la actividad física resulta ser un aliado indispensable que impacta positivamente a la población en lo emocional, psicológico y social, favoreciendo a un equilibrio en estos tres aspectos.

En cuarto lugar, el presente estudio fomenta que las estrategias institucionales acentúen el discurso de la promoción de la actividad física en la experiencia y el significado, entendiendo que todavía hay una influencia de la concepción biomédica caracterizada por centrar su foco en la prevención y limitar una mirada más amplia de lo que implica realizar actividad física. De esta manera, no debe ser pensada desde dicha concepción como un medio para evitar enfermedades o

mejorar un aspecto en particular de persona, sino como un medio que genera una apertura a conectar consigo mismo y encontrar plenitud.

Así mismo, otro alcance importante a nivel reflexivo en los participantes es que la investigación favoreció a la concientización frente a las prácticas relacionadas a la actividad física, en la medida de pensar cómo puede impactar ésta en la cotidianidad. Por ejemplo, el lugar donde se realiza, la interacción con las personas y las necesidades personales que surjan. Este alcance se ve reflejado en que algunos participantes mencionaron que les parecía valioso que se pudieran hacer este tipo de investigaciones que tienen en cuenta esa mirada subjetiva.

Una limitación dentro de la investigación hace referencia a que, dentro de las entrevistas realizadas, hubo algunas subcategorías que no se profundizaron e indagaron lo suficiente, específicamente la que respecta a factores individuales y sociales. Además, el uso de foto voz pudo haberse hecho de una manera que permitiera una indagación a mayor profundidad sobre algunos temas, pero esto no se logró en todos los casos. En esta medida, se recomienda para futuros estudios que utilicen esta metodología participativa, llevarla a cabo de mejor manera. Para esto sería importante contar con una mayor variedad de imágenes y hacer uso de las mismas, ya que algunos de los participantes no llevaron las fotos o no tuvieron el espacio para tomarlas. Otra recomendación frente a los relatos y fotos de los participantes, es que una herramienta que podría servir para conectar lo expresado por estos, puede ser un álbum que recoja dichas fotos escogidas y se guarden en un orden dándoles un sentido.

Además, se sugiere que para futuros estudios una de las categorías que podría dar un insumo importante y profundizar más a fondo respecto a estudios con una mirada similar a este, es la que respecta a los aspectos culturales, donde la perspectiva de cómo influyen estos aspectos, puede brindar información importante para ampliar las investigaciones sobre actividad física.

En cuanto a las recomendaciones para la institución, es importante mencionar que la investigación favorece mayormente al centro deportivo y semilleros de investigación orientados al tema de calidad de vida o salud en estudiantes, en cuanto a plantear futuras estrategias y políticas que se enfoquen en la salud mental y emocional de los estudiantes. En esa medida, reconociendo los hallazgos de esta investigación, se plantea que en la semana antes y durante parciales o entrega de trabajos/proyectos finales, por parte del centro deportivo se generen espacios de realización de actividad física tanto individual como grupal en diferentes terrenos de la institución: cancha de fútbol, cancha de tenis, cancha de voleibol, gimnasio, entre otros. Debe ser una priorización fomentar la actividad física en momentos que pueden representar estrés o preocupación, ya que, valiéndose de los aportes de las distintas investigaciones, se ha demostrado que la actividad física mejora el ánimo, regula el estrés y, a su vez como argumenta este estudio, es una experiencia donde convergen emociones y sensaciones positivas que contribuyen a un óptimo bienestar.

REFERENCIAS

- Abalde, N. y Pino, M. (2015). Influencia del entorno familiar y escolar en la práctica de actividad física. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 5(1), 1-4.
- Adarve, M. G., Zurita, F., Gómez., V., Padial, R., y Lara, A. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Retos*, 36(1), 342–347.
- Albañil, S., Guerrero, R, F., Ramirez y C, G. (2019). Experiencia vivida de los beneficios del ejercicio físico en un grupo de adultos mayores. Universidad de Guanajuato, Vol. 6 7º
- Anjaria, J. S. (2020). Surface Pleasures: Bicycling and the Limits of Infrastructural Thinking. *South Asia: Journal of South Asian Studies*, 43(1) 267–280.
- Antony, A., y Azeem, K. (2019). Influence of Physical Activity Body Mass Index on Perceived Physical Self-Concept among Undergraduate Students of Saudi Arabia. *International Journal of Pharmaceutical Investigation*, 9(4), 210-214.
- Armenta, J. (2002). La intervención en crisis desde el enfoque centrado en la persona. *Psicología Iberoamericana*, 10 (2), 72 -77.
- Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(1), 469-480.
- Asociación Americana de Psicología [APA]. (2020, 4 de marzo). *Hacer ejercicio mejora la salud del cerebro*. <https://www.apa.org/topics/exercise-stress>
- Aznar, A., Peláez, E. M., Salas, A., y Vernetta, M. (2023). Motivación y práctica deportiva en adolescentes en función del género, edad y deporte. *Didacticae*, 1(14), 160-175.
- Baddoo, H., y Dickson, A. (2024) El impacto psicológico de las lesiones deportivas entre los atletas universitarios de Ghana. *Revista asiática de medicina y salud*, 22 (7). pp. 87-98.

- Bairner, A. (2011). Urban walking and the pedagogies of the street. *Sport, Education and Society*, 16(3), 371–384.
- Ballester, O., Baños, R. y Navarro, M. F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62-84.
- Barbosa, S. H., y Aguirre, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1-14.
- Barbosa, S. y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25(1), 141-159.
- Biagini, A., Bastiani, L. and Sebastiani, L (2022) The impact of physical activity on the quality of life of a sample of Italian people with physical disability. *Front. Sports Act. Living* 4:884074.
- Bisquert, M., Ballester, R., Gil, M., Elipe, M., y López, M. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 351–360
- Blanco, H., Jurado, P. J., Jiménez, C., Aguirre, S. I., Peinado, J. E., Aguirre, J. F., Zueck, M. D. C., y Blanco, J. R. (2022). Influencia de la insatisfacción corporal y la actividad física en el bienestar psicológico de jóvenes mexicanas. *Retos*, 45(1), 259–267.
- Blanco, J. R., Rangel, Y. S., Jurado, P. J., Aguirre, S. I., Ornelas, M., Benavides, E. V., y Blanco, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Retos*, 47(1), 720–728.

- Blanco, J., Soto, Ma., Nájera, J., Mondaca, F. y Jurado, P. (2019). Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos deportistas y no deportistas. *Educación Física y Ciencia*, 21(3), 87
- Bonilla, E., y Rodriguez, P. (1997). *Más allá del dilema de los métodos: La investigación en las ciencias sociales*. Buenos Aires: Ediciones Uniandes; Norma.
- Bruner, J. (1998a). *Actos de significado: más allá de la revolución cognitiva*. Madrid: Alianza.
- Bruner, J. (1998b). *Realidad mental y mundos posibles: los actos de la imaginación que dan sentido a la experiencia*. Barcelona: Gedisa.
- Cachorro, G. (2008) Cuerpo y subjetividad: Rasgos, configuraciones y proyecciones [En línea]. Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP, 15 al 17 de mayo de 2008, La Plata.
- Cachorro, G. (2009). Deporte, prácticas corporales y subjetividad. *Artefacto*, 1(1), 1-17.
- Cachorro, G. (2010). Deporte, jóvenes y procesos de subjetivación. VI Jornadas de Sociología de la UNLP. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología, La Plata.
- Carvajal, C; Freijomil, C. C; Fernández, B, S; Díaz, Elena & Fernández, M, J. (2020). Fotovoz, una metodología de investigación acción participativa, aplicada para evaluar una actividad académica en una materia de Grado en Podología. *Universidade da Coruña. A Coruña (págs. 315-328)*.
- Concha, Y., Castillo, M. y Guzmán, E. (2019). Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Universidad Y Salud*, 22(1), 33-40.
- Dewey, J. (2002). "Experiencia y pensamiento", en J. Dewey, *Democracia y Educación*, Madrid: Morata, pp. 124-134.

- Díaz, C., Mendoza, A., Rodríguez, H., Valdivia, J., Herrera, T., Guzmán, E., Henríquez, B. y Valdés, P. (2021). Relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(4), 1-16.
- Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez, A., y Pérez, A. J. (2018). Actividad física y autoconcepto: dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(2), 203-210.
- Fernández, J. G., Infantes, Á., Cuevas, R., and Contreras, O. (2019) Effect of Physical Activity on Self-Concept: Theoretical Model on the Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10(1), 1-11.
- Franco, S. M., Vásquez, A., Valencia, C., Vidarte, J., y Castiblanco, H. (2022). Barreras para el ejercicio físico en estudiantes universitarios de Manizales, Colombia: diferencias por programa académico. *Hacia La Promoción de La Salud*, 27(1), 129–142.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218-226.
- Frömel, K., Groffik, D., Kudláček, M., Šafař, M., Zwierzchowska, A, and Mitáš J. (2022). The Differences in Physical Activity Preferences and Practices among High versus Low Active Adolescents in Secondary Schools. *Sustainability*, 14(2):891
- Fuentes Vilugrón, G. y Lagos Hernández, R. I. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(2), 1-13.
- Gropper H, John JM, Sudeck G and Thiel A (2023) “I just had the feeling that the interval training is more beneficial”: young adults' subjective experiences of physical fitness and the role of training modes. *Front. Sports Act. Living* 5:1115944

- Guillén, J. C. (2018). Beneficios cognitivos de la actividad física: bueno para el corazón, bueno para el cerebro. *En M. Collado (Ed.). Neurociencia, deporte y educación* (pp. 54-70). Wanceulen Editorial.
- Gurgis JJ, Kerr G and Darnell S (2022) ‘Safe Sport Is Not for Everyone’: Equity-Deserving Athletes’ Perspectives of, Experiences and Recommendations for Safe Sport. *Front. Psychol.* 13:832560.
- Hallam, K. T., Peeters, A., Gupta, A., y Bilsborough, S. (2023). Moving minds: Mental health and wellbeing benefits of a 50-day workplace physical activity program. *Current Psychology*, 42(15), 13038–13049.
- Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), e1442.
- Hernández, O. J. y Marconi, A. (2021). Significados de la actividad física, nexos con la salud, malestar, bienestar social, físico y psicológico de adultos mayores en centros diurnos. *Revista Kairós-Gerontología*, 24(2), 9–37.
- Höchsmann, C., Dorling, J, L., Martin, C, K., . Earnest, C. and Church, T. (2022). Association between weight loss, change in physical activity, and change in quality of life following a corporately sponsored, online weight loss program. *BMC Public Health*, 22,(1) 451-461
- Hormiga, C., Alzate, M. L., y Cortés, C. (2019). Significados de la actividad física en la cotidianidad. Los lugares de la belleza y el placer en una práctica de salud. *Revista Ciencias De La Salud*, 17(Especial), 12-31.
- Hoyos, J. D., y Bernal, C. A. (2021). Analysis of physical activity benefits in crisis situations for university students with depressive symptoms. *Formación universitaria*, 14(6), 175-182.

- Jaramillo, L., Mejía, J., Montoya, N. y González, E. (2023). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación E Innovación En Ciencias de La Salud*, 5(1), 60–74.
- Lee, J., & Abbott, R. (2009). Physical activity and rural young people's sense of place. *Children's Geographies*, 7(2), 191–208.
- Leifa, A. y Zheleznyak, Y. (2017). Influence of physical activity on students' life quality. *Physical Education of Students*, 21(5), 244-248.
- López, J., Tristán, J., Tomas, I., Gallegos, J., Góngora, E. y Hernández, R. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 265–275.
- Lord, E., and Bush, R. (2012). Men's meaning of walking engagement. *Annals of Leisure Research*, 15(2), 160–179.
- Malmborg, J., Bremander, A., Olsson, M. C., y Bergman, S. (2017). Health status, physical activity, and orthorexia nervosa: A comparison between exercise science students and business students. *ELSEVIER*, 109(1), 137-143.
- Martins, J., Costa, J., Sarmiento, H., Marques, A., Farias, C., Onofre, M., & Valeiro, M. G. (2021). Adolescents' Perspectives on the Barriers and Facilitators of Physical Activity: An Updated Systematic Review of Qualitative Studies. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4954.
- Martins, J., Rodrigues, A., Marques, A., Cale, L., and Carreiro da Costa, F. (2020). Adolescents' Experiences and Perspectives on Physical Activity and Friend Influences Over Time. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(3), 399–410.

- Mella, J. A., Nazar, G., Sáez, F., Bustos, C., López, Y., y Cobo, R. (2021). Variables sociocognitivas y su relación con la actividad física en estudiantes universitarios chilenos. *Retos*, 40(1), 76–85.
- Meza, E., y Giménez, J. (2021). Level of physical activity and quality of life associated with health in Paraguay adults. *Exercise and Quality of Life*, 13(2), 5-11.
- Mikaelsson, K., Rutberg, S., Lindqvist, A.-K., and Michaelson, P. (2019). Physically inactive adolescents' experiences of engaging in physical activity. *European Journal of Physiotherapy*, 22(4) 191–196.
- Ministerio de Salud y Protección Social [Minsalud]. (s.f). *Decálogo de la actividad física*. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/actividad-fisica.aspx>
- Oblitas, L. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. AV. *PSICOL*, 16(1), 9-38.
- Ørbæk T (2021) Bodily Learning Through Creating Dance: Student Teachers' Experiences From Norwegian Physical Education Teacher Education. *Front. Sports Act. Living* 3:758944
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022, 5 de octubre). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Palacios, X. y Pérez, A. (2017). Evolución del concepto de psicología de la salud y su diferenciación de otros campos de acción profesional. *Documentos de investigación*, 24(1).1–13.
- Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E., & Vittorio, T. J. (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World journal of cardiology*, 9(2), 134–138.

- Piggin, J. (2020) What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Front. Sports Act. Living* 2:72.
- Quintana, C., González, T., García, Á., y Alcolea, M. T. (2017). Foto-elicitación: una herramienta útil para investigar la gestión de la vulnerabilidad de las mujeres sin hogar. *Enferm Clin*, 27(1), 308–313.
- Ramírez, M., Raya, M. y Ruiz, M. (2018). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios. *ReiDoCrea*, 7(1), 79-84.
- Restrepo, L. F. (2022). Preferencias deportivas por parte de estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Cultura Educación Sociedad*, 13(2), 127–142.
- Rybråten, S., Skår, M., & Nordh, H. (2017). The phenomenon of walking: diverse and dynamic. *Landscape Research*, 44(1), 62-74.
- Salgado, A. (2007). Investigación Cualitativa: Diseños, Evaluación Del Rigor Metodológico y Retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78.
- Sánchez, M., Cachón, J., Sanabrias, D., Lara, A. J., Shmatkov, D. y Zagalaz, M. L. (2022). Inteligencia emocional, autoconcepto y práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Journal of Sport and Health Research*, 14(1):135-148.
- Sarmiento, C. (2022). Análisis temático: Un método desde las ciencias sociales para el estudio de las relaciones de género en filme y televisión. Researchgate.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sepúlveda, M. Á. (2020). Saltando, corriendo y desplazándose: La experiencia corporal del espacio público desde la práctica de Parkour en Talca, Chile. URBS. *Revista de Estudios Urbanos y Ciencias Sociales*, 10(1), 103-115.

- Shang, Y., Xie, H. D and Yang, S. Y (2021) The Relationship Between Physical Exercise and Subjective Well-Being in College Students: The Mediating Effect of Body Image and Self-Esteem. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 1-9.
- Simmel. G. (1908). *Sociología: Estudios sobre las formas de socialización*. Alianza.
- Suarez, P. (2023). Estrategias para la prevención del suicidio. *Medicina U.P.B*, 42(1), 76-84
- Tahull, J. (2020). Correr para ser feliz. Buscando experiencias espirituales. *Cauriensia*, 15(1), 651-670.
- Vaquero, A., Ibáñez, B. G., Ruiz, J. (2015). La importancia de las experiencias positivas y placenteras en la promoción de la actividad física orientada hacia la salud. *Ágora para la educación física y el deporte*, 17(2), 168-181
- Varguillas Carmona, C. S., y Ribot de Flores, S. (2007). Implicaciones conceptuales y metodológicas en la aplicación de la entrevista en profundidad. *Laurus*, 13(23), 249-262.
- Wunderlich, M. (2008). Walking and Rhythmicity: Sensing Urban Space. *Journal of Urban Design*, 13(1), 125–139.
- Young, S., Straud, C., Bumsted, S., Pruiksma, K., Taylor, D, Jacoby, V., Yarvis, J. y Peterson, A. (2023). Aerobic exercise improves sleep in U. S. Active duty service members following brief treatment for posttraumatic stress disorder symptoms. *Front. Psychol.* 14(1), 1-8.

ANEXOS

Anexo A. GUÍA DE ENCUENTRO

Significados y experiencias relacionadas con la actividad física en estudiantes de una universidad de Cali

Previo al encuentro:

“Nos encontramos realizando una investigación sobre las experiencias y significados de la actividad física en jóvenes universitarios. Dado que el estudio se articula y contribuye a la Estrategia Institucional de Salud y Bienestar de la Universidad, tu participación es muy importante para proponer acciones en el campus que puedan favorecer la salud y el bienestar de los estudiantes.

Antes de nuestro encuentro te pediremos tomar algunas fotografías relacionadas con el tema:

- Toma algunas fotografías que reflejen tus experiencias en la realización de actividad física, pueden ser experiencias tanto positivas como negativas.
- Toma algunas fotografías de espacios donde realices actividad física.
- Toma algunas fotografías que reflejen lo que para ti significa realizar actividad física.

Todas las fotografías son adecuadas, siéntete libre con la cámara, éstas no necesitan ser perfectas estéticamente. Si vas a tomar fotografías a personas, recuerda pedirles primero su consentimiento, donde le explicas la razón de tu acción y se difuminará su rostro para velar por el anonimato. Puedes tomar fotografías de espacios de la Universidad, de tu hogar o de los lugares que frecuentas. Las fotografías que tomas, nos las puedes enviar al correo un día antes para imprimirlas a los siguientes correos: heyner2003@javerianacali.edu.co y renzovc248@javerianacali.edu.co”.

Durante el encuentro:

“Antes de iniciar, queremos aprovechar para agradecerte y reconocerte el esfuerzo que has realizado para participar en este estudio y estar aquí. El aporte que realizarás será muy valioso, así que también queremos que sientas la tranquilidad y confianza en este espacio, donde puedes permitirte ser tú mismo(a). Nosotros te vamos a escuchar atentamente, iremos haciendo algunas preguntas para profundizar y si en algún momento hay alguna foto de las que tomaste con la que quieras representar algo referente al tema lo puedes hacer. Si no tienes una foto acorde a ello, nosotros disponemos de otras imágenes que puedes utilizar en su lugar. Finalmente, si en algún

punto de lo que vamos conversando revives o evocas eventos que te generan malestar o tristeza y quieres hacer una pausa, nos lo haces saber”.

1. Nos gustaría qué iniciáramos hablando un poco sobre ti.

a. *Aspectos para profundizar:*

- Edad
- Sexo y/o género
- Orientación sexual
- Procedencia y residencia
- Composición familiar y convivencia
- Programa de pregrado

2. A partir de este momento, vamos a conversar y profundizar acerca de las fotografías y en algunas ocasiones te pediremos hacer uso de ellas para expresar, representar o simbolizar algunas experiencias, significados, emociones y sentimientos.

Ahora cuéntanos ¿Habías realizado un ejercicio similar antes? En caso de sí, cuéntanos un poco la experiencia ¿Qué tal te fue tomando las fotografías? ¿Te gustaría añadir algo más sobre las fotografías?

3. Ahora quisiéramos hablar sobre tus experiencias en relación a la actividad física.

Aspectos para profundizar:

- Lugares de realización de la actividad física (diferencia entre hacer ejercicio en casa, al aire libre o un gimnasio)
- Interacción con el medio
- Emociones a la hora de realizar actividad física
- Guías, referentes o influencias en la realización de actividad física (inicios) ¿Qué impacto tuvieron? (¿Cómo fue el proceso?)
- Momentos en los que has deseado no volver a realizar actividad física
- Momentos que han marcado la realización de actividad física

4. Ahora quisiéramos hablar sobre lo que significa para ti la actividad física en diferentes aspectos.

Aspectos para profundizar:

- Razones para preferir hacer actividad física de manera individual o grupal
- Vínculo entre la realización de actividad física y sí mismo
- Importancia del horario y rutina en la realización de la actividad física
- Significado personal de la actividad física
- Influencia de la actividad física en tu cotidianidad

5. Ahora vamos a hablar un poco sobre aspectos tuyos, de las personas que te rodean y de la sociedad que crees que se relacionan con lo que piensas sobre la actividad física.

Aspectos para profundizar:

- Motivaciones propias
- Aptitud física
- Rol de amigos, familiares o compañeros
- Apoyo social percibido
- Oportunidades percibidas
- Creencias personales en relación a la realización de actividad física
- Creencias familiares en relación a la realización de actividad física (¿Tu familia suele realizar actividad física, creen en los beneficios de la misma?)
- Creencias culturales en relación a la realización de actividad física (¿cómo crees que la cultura de la cual te rodeas, influye en tu práctica de actividad física?)

6. Ahora para terminar nos gustaría reflexionar sobre este espacio y saber cómo te has sentido y si estás pensando algo en particular sobre la actividad física que quisieras mencionar. Te agradecemos por tu tiempo y tus reflexiones. Finalmente nos gustaría entregarte nuestra información de contacto si deseas hablar de algo más o preguntarnos por el proyecto; también sobre los servicios de la universidad a los que puedes recurrir.

Anexo B. FORMATO DE EVALUACIÓN DE JUECES EXPERTOS

El objetivo de su evaluación como juez experto es:

1. Determinar el grado de **pertinencia** de las preguntas. Para ello deberá puntuar “1” si le parece pertinente y “2” para indicar una baja pertinencia.
2. Determinar el grado de **claridad** de la pregunta. Para ello deberá puntuar “1” si le parece adecuada y “2” para indicar una baja adecuación.
3. Determinar la **suficiencia** del conjunto de aspectos considerados para dar cuenta de la categoría a la que pertenecen. Para ello deberá puntuar “1” si le parece suficiente y “2” si le parece insuficiente.
4. Al final se ha agregado un espacio para que presente **observaciones** o comentarios que juzgue oportunos, en términos de redacción o cualquier otro aspecto que considere importante.

De antemano agradecemos su valiosa colaboración.

Nombre del(a) juez: _____

Ocupación: _____

Formación: _____

Fecha: _____

Guía de Entrevista en profundidad

Categoría	Pregunta	Pertinencia		Claridad		Suficiencia		Observaciones o comentarios
		1	2	1	2	1	2	
Características sociodemográficas	<p>“Nos gustaría que iniciáramos hablando un poco sobre ti”.</p> <p><i>Aspectos para profundizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Edad ● Sexo y/o género ● Orientación sexual ● Nivel socioeconómico ● Procedencia y residencia ● Composición familiar y convivencia ● Programa de pregrado ● Ingresos y beneficios económicos 							
Introducción al foto voz	<p>“A partir de este momento, vamos a conversar y profundizar acerca de las fotografías y en algunas ocasiones te pediremos hacer uso de ellas para expresar, representar o simbolizar algunas experiencias, significados, emociones y sentimientos”.</p> <p>“Ahora cuéntanos ¿Habías realizado un ejercicio similar antes? En caso de</p>							

Categoría	Pregunta	Pertinencia		Claridad		Suficiencia		Observaciones o comentarios
		1	2	1	2	1	2	
	sí, cuéntenos un poco la experiencia ¿Cómo te fue tomando las fotografías? ¿Te gustaría añadir algo más sobre las fotografías?”.							
Experiencias relacionadas con la actividad física	<p>“Ahora quisiéramos hablar sobre tus experiencias en relación a la actividad física”.</p> <p><i>Aspectos para profundizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lugares de realización de la actividad física (diferencia entre hacer ejercicio en casa, al aire libre o un gimnasio) ● Interacción con el medio ● Emociones a la hora de realizar actividad física ● Guías, referentes o influencias en la realización de actividad física (inicios) ¿Qué impacto tuvieron? (¿Cómo fue el proceso?) ● Momentos en los que has deseado no volver a realizar actividad física 							

Categoría	Pregunta	Pertinencia		Claridad		Suficiencia		Observaciones o comentarios
		1	2	1	2	1	2	
	<ul style="list-style-type: none"> • Momentos que han marcado la realización de actividad física 							
Significados atribuidos a la actividad física	<p>“Ahora quisiéramos hablar sobre lo que significa para ti la actividad física en diferentes aspectos”</p> <p><i>Aspectos para profundizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Razones para preferir hacer actividad física de manera individual o grupal • Vínculo entre la realización de actividad física y sí mismo • Importancia del horario y rutina en la realización de actividad física • Significado personal de la actividad física • Influencia de la actividad física en tu cotidianidad 							
Aspectos individuales, sociales y culturales	“Ahora vamos a hablar un poco sobre aspectos tuyos, de las personas que te							

Categoría	Pregunta	Pertinencia		Claridad		Suficiencia		Observaciones o comentarios
		1	2	1	2	1	2	
percibidos como relacionados con la actividad física	<p>rodean y de la sociedad que crees que se relacionan con lo que piensas sobre la actividad física”.</p> <p><i>Aspectos para profundizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Motivaciones propias ● Aptitud física ● Rol de amigos, familiares o compañeros ● Apoyo social percibido ● Oportunidades percibidas ● Creencias individuales en relación a la realización de actividad física ● Creencias familiares en relación a la realización de actividad física (¿Tu familia suele realizar actividad física, creen en los beneficios de la misma?) ● Creencias culturales en relación a la realización de actividad física (¿cómo crees que la cultura de la cual te rodeas, influye en tu práctica de actividad física?) 							

Categoría	Pregunta	Pertinencia		Claridad		Suficiencia		Observaciones o comentarios
		1	2	1	2	1	2	
Cierre	<p>“Ahora para terminar nos gustaría reflexionar sobre este espacio y saber cómo te has sentido y si estás pensando algo en particular sobre la actividad física que quisieras mencionar. Te agradecemos por tu tiempo y tus reflexiones. Finalmente nos gustaría entregarte nuestra información de contacto si deseas hablar de algo más o preguntarnos por el proyecto; también sobre los servicios de la universidad a los que puedes recurrir”.</p>							

Anexo C. CONSENTIMIENTO INFORMADO



Estimado(a) participante

Los estudiantes Heyner Murillo Mosquera y Renzo E. Vega Cifuentes de la carrera de Psicología, pertenecientes a la Pontificia Universidad Javeriana Seccional Cali, asesorados por la profesora María Teresa Varela, están llevando a cabo un estudio sobre los significados y experiencias relacionadas con la actividad física en estudiantes de la universidad.

Lo(a) estamos invitando al estudio junto con otros 9 estudiantes, participando voluntariamente en una entrevista de aproximadamente una hora y media. Previamente le pediremos tomar algunas fotografías relacionadas con la actividad física sobre las cuales conversaremos en la entrevista. Si usted lo autoriza, este encuentro será grabado en audio con fines de analizar la información con precisión. La realización de la entrevista se realizará en un lugar tranquilo y privado de su elección para garantizar la confidencialidad y privacidad.

Los criterios para participar son tener entre los 18 y 25 años; ser estudiante activo de pregrado; haber realizado en algún momento del ciclo vital actividad física o realizarla actualmente y tener disposición de tiempo en el momento de realizar la entrevista.

Su participación no tendrá beneficios económicos, pero usted podrá tener beneficios indirectos al aportar a la reflexión sobre las estrategias institucionales para promover la actividad física en la Universidad en pro de favorecer el bienestar y la salud. Su participación no tendrá riesgos mayores; no obstante, en caso de presentar algún malestar emocional con las preguntas, se le brindará el apoyo y acompañamiento correspondiente en conjunto con el Centro de Bienestar de la Universidad.

Antes de aceptar o rechazar su participación en la investigación, debe de tener en cuenta lo siguiente:

- La decisión de participar en la investigación es completamente **PERSONAL, LIBRE y VOLUNTARIA**.
- Sus datos personales y la información obtenida son completamente **CONFIDENCIALES**, no se utilizará su nombre sino un **PSEUDÓNIMO** para identificarlo.
- En el transcurso del estudio usted podrá **SOLICITAR** información actualizada sobre el mismo.
- En el transcurso del estudio usted podrá **RETIRARSE** en cualquier momento, agradeciendo que nos informe las sus razones.

- NO recibirá ningún beneficio económico por su participación.
- NO tendrá que hacer un gasto económico durante su participación.

Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede firmar el siguiente Consentimiento Informado.

Con la firma de este documento, usted acepta que ha leído este documento, que se han respondido satisfactoriamente sus preguntas y aclarado sus dudas, y que acepta participar voluntariamente en este estudio. A usted se le entregará una copia de este documento.

¿Acepta participar voluntariamente en el estudio? Sí ___ No ___

¿Autoriza que este encuentro sea grabado en audio? Sí ___ No ___

En caso negativo, ¿autoriza que se tomen notas de este encuentro? Sí ___ No ___

Anexo D. PROTOCOLO DE ATENCIÓN EN CRISIS EN EL MOMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

A continuación, se presenta un plan de apoyo para la intervención en crisis y remisión a soporte profesional que debe ser desarrollado por los entrevistadores en caso de que alguno de los participantes del estudio, presente una crisis o desborde emocional durante el desarrollo de las entrevistas y requiera acompañamiento psicológico.

Se resalta que la estrategia a implementar contará con el apoyo del Centro de Bienestar en donde se brinda acompañamiento en términos de primeros auxilios psicológicos o intervención en crisis, en el caso que se requiera.

Se determina y entiende por crisis, aquel estado temporal de desorganización emocional, en la cual la persona entra en un estado de impacto psicológico y emocional, que puede conducir a comportamientos o conductas poco convencionales, así como generar un bloqueo a los recursos internos o estrategias de afrontamiento que la persona pueda poseer normalmente, por lo que entra en periodo de vulnerabilidad del cual por sí solo es difícil regular y por ello resulta indispensable el acompañamiento y ayuda de un personal asistencial competente que sea un puente para la regulación e integración de la experiencia de crisis (Armenta, 2002).

En este orden de ideas, dichos eventos son manejados a través de una *intervención en crisis* la cual favorece a reorganizar o equilibrar el funcionamiento psicológico de la persona producto de la crisis, permitiendo de esta manera que sus capacidades cognitivas, emocionales y mentales se restablezcan, favoreciendo al autoapoyo en la medida que se posibilite el afrontamiento adaptativo a los efectos de la crisis producida (Armenta, 2002).

Adicionalmente, se deja claro que el propósito de este protocolo de atención en crisis, es tener las instrucciones y ruta de apoyo, para remitir al participante y que sea atendido en el espacio o lugar psicológico más accesible. Comprendiendo que la intervención se realizará en el campus de la universidad, en caso tal el apoyo será directamente con el Centro de Bienestar y se adjunta el contacto:

Contacto de Psicólogos accesibles para los participantes:

Nombre	Teléfono
Centro de Bienestar	6023218200 Extensión 8711

Plan de apoyo:

- Antes de iniciar las entrevistas, los investigadores contactarán el Centro de Bienestar de la universidad e informarán acerca de las características de la investigación y la posibilidad que algunos de los participantes sean remitidos allí en caso de ser necesario. Lo anterior, tiene el propósito de anticipar alguna emergencia y estar preparado para ella.
- Durante el desarrollo de las entrevistas, los investigadores estarán atentos a las manifestaciones que puedan presentar los participantes y en caso de observar que la persona requiere alguna atención profesional, seguirá los siguientes pasos:
 1. Apagar la grabación de audio.
 2. Determinar la necesidad prioritaria del participante (observando los signos físicos y psicológicos que requieran atención).
 3. Realizar una contención emocional, teniendo en cuenta la necesidad evidenciada (tomar agua, respirar, preguntas de contención).
 4. Los investigadores analizarán el caso para determinar si el participante requiere o no acompañamiento psicológico y si puede o no continuar con el desarrollo de la entrevista.
 5. En caso de requerir acompañamiento psicológico, se remitirá al participante al Centro de Bienestar de la Universidad.
 6. Se realizará un seguimiento personal o telefónico del proceso.
 7. En caso de que el participante manifieste su disposición a continuar en el estudio, y de que el equipo de investigadores lo considere pertinente, se convendrá una nueva cita para reanudar el proceso de entrevista. De lo contrario, el participante podrá abandonar el proceso sin ser expuesto a ninguna repercusión.