	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAar113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 1 de 7

16-

FECHA	Lunes, 25 de noviembre de 2019
--------------	--------------------------------

Señores
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
 BIBLIOTECA
 Facatativá

UNIDAD REGIONAL	Extensión Facatativá
------------------------	----------------------

TIPO DE DOCUMENTO	Trabajo De Grado
--------------------------	------------------

FACULTAD	Ciencias Sociales, Humanidades Y Ciencias Políticas
-----------------	--

NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO	Pregrado
---	----------

PROGRAMA ACADÉMICO	Psicología
---------------------------	------------

El Autor(Es):

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS	No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN
CUCHIMBA QUINTERO	LOREN LUCIA	1016051757
GUTIERREZ SALAMANCA	YORLANY	1053610052
NIÑO GUERRERO	JENNY LORENA	1031170028

Calle 14 Avenida 15 Barrio Berlín Facatativá – Cundinamarca
 Teléfono (091) 892 07 07 Línea Gratuita 018000976000
 www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 2 de 7

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
VIGOYA REINA	DIANA ALEJANDRA

TÍTULO DEL DOCUMENTO
COMPRESIÓN DE LA PRÁCTICA Y NO PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA A PARTIR DEL MODELO ECOLÓGICO DE BRONFENBRENNER EN ESTUDIANTES PRACTICANTES DE OCTAVO Y NOVENO SEMESTRE DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CUNDINAMARCA EXTENSIÓN FACATATIVÁ.

SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:
Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía PSICOLOGO

AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
25/11/2019	90 pág.

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)	
ESPAÑOL	INGLÉS
1. Actividad física	Physical activity
2. Calidad de vida	Quality of life
3. Deporte	Sport
4. Ecológico	Ecological
5. Salud	Health
6. Sistema	System

Calle 14 Avenida 15 Barrio Berlín Facatativá – Cundinamarca
Teléfono (091) 892 07 07 Línea Gratuita 018000976000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 3 de 7

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS
(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

La presente investigación tuvo como objetivo comprender la práctica y no práctica de actividad física a partir del modelo ecológico de Bronfenbrenner en tres estudiantes practicantes de octavo y noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad de Cundinamarca Extensión Facatativá. Ya que resaltó la importancia que tiene la interacción del individuo con los diferentes sistemas los cuales se ve sumergido en su cotidianidad. Se utilizó una metodología cualitativa, con diseño narrativo y desde el enfoque ecológico de Bronfenbrenner para así comprender el fenómeno que se desea estudiar, unido a ello, como instrumento para la recolección de información una entrevista semiestructurada con preguntas lineales, circulares y reflexivas sumado a esto la realización del ecomapa el cual fue construido por cada participante a partir de su experiencia. Como resultados se logró evidenciar a través de la narrativa y la realización del ecomapa de los tres participantes influye directamente la familia, la pareja y los amigos en la realización de práctica y no practica de actividad física.

En conclusión, se puede decir que la realización de esta investigación desde el modelo ecológico genera un conocimiento de las relaciones que construye y mantiene el participante en relación a la práctica y no práctica de actividad física así mismo, generando un interés en los cambios de hábitos de vida saludable, la regulación de carga académica que conllevan a que el estudiante aumente sus niveles de estrés.

ABSTRACT

The objective of this research was to understand the practice and non-practice of physical activity from the ecological model of Bronfenbrenner in three eighth and ninth semester students of the Psychology Program of the University of



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 4 de 7

Cundinamarca Facatativá Extension. Since he highlighted the importance of the interaction of the individual with the different systems which is immersed in their daily lives. A qualitative methodology was used, with narrative design and from the ecological approach of Bronfenbrenner in order to understand the phenomenon that you want to study. Along with it, as a tool for the collection of information a semi-structured interview with linear, circular and reflexive questions. Added to this, the completion of an ecomap, which was built by each participant based on their experience. As results, it was possible to demonstrate through the narrative and the realization of the ecomapa of the three participants directly influences the family, the couple and the friends in the realization of practice and not practice of physical activity.

In conclusion, it can be said that the realization of this research from the ecological model generates a knowledge of the relationships that the participant builds and maintains in relation to the practice and not practice of physical activity as well as generating an interest in the changes of habits of healthy life, the regulation of academic load that lead to the student increase their stress levels.

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son:

Calle 14 Avenida 15 Barrio Berlín Facatativá – Cundinamarca
Teléfono (091) 892 07 07 Línea Gratuita 018000976000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2




Marque con una "X":

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 6 de 7

caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. **SI ___ NO _X_**. En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).
- b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.
- c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAar113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 7 de 7

de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



Nota:

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan



que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. PerezJuan2017.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1. COMPRENSIÓN DE LA PRÁCTICA Y NO PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA A PARTIR DEL MODELO ECOLÓGICO DE BRONFENBRENNER EN ESTUDIANTES PRACTICANTES DE OCTAVO Y NOVENO SEMESTRE DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CUNDINAMARCA EXTENSIÓN FACATATIVÁ.	Texto
2. Anexo 1. Entrevista semiestructurada	Texto
3. Anexo 2. Ecomapas	Imagen

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafo)
CUCHIMBA QUINTERO LOREN LUCIA	
GUTIERREZ SALAMANCA YORLANY	
NIÑO GUERRERO JENNY LORENA	

12.1.40

Comprensión de la Práctica y no Práctica de Actividad Física a partir del Modelo Ecológico de Bronfenbrenner en estudiantes practicantes de octavo y noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Cundinamarca Extensión Facatativá.



Presentado por:

Loren Lucia Cuchimba Quintero

Yorlany Gutiérrez Salamanca

Jenny Lorena Niño Guerrero

Universidad de Cundinamarca Extensión Facatativá Facultad de ciencias sociales,

humanidades y ciencias políticas

Programa de psicología

2019

Comprensión de la Práctica y no Práctica de Actividad Física a partir del Modelo Ecológico Bronfenbrenner en estudiantes practicantes de octavo y noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Cundinamarca Extensión Facatativá.



Presentado por:

Loren Lucia Cuchimba Quintero

Yorlany Gutiérrez Salamanca

Jenny Lorena Niño Guerrero

Asesora:

Diana Alejandra Vigoya Reina

Especialista en psicología del deporte y el ejercicio físico

Magister en Psicología Clínica y de la Salud

**Universidad de Cundinamarca Extensión Facatativá Facultad de ciencias sociales,
humanidades y ciencias políticas**

Programa de psicología

2019

Tabla de Contenido

Listado de tablas.....	IV
Tabla de Figuras.....	V
Anexos	V
Resumen	VI
Abstract	VII
1. Introducción	1
2. Planteamiento del problema	3
3. Objetivos	8
3.1 Objetivo general	8
3.2 Objetivos Específicos.....	8
4. Justificación	9
5. Marco Epistemológico.....	13
6. Marco contextual.....	17
6.1 Historia y política de la Universidad de Cundinamarca.....	17
6.2 PEI	17
6.3 Misión.....	17
6.4 Visión.....	18
6.5 Aspectos relacionados con el Programa de Psicología	19
6.5.1 Misión	19
6.5.2 Visión.....	20
6.5.3 Perfil profesional.....	20
7. Marco teórico	21
7.1 Objetivos de la psicología de la actividad física y el deporte.....	22
7.2 Aspectos Generales del sedentarismo	22
7.2.1 Aspectos generales de la actividad física	23
7.3 La actividad física según resistencia cardiovascular	24
7.3.1 Actividad física según la fuerza:.....	24
7.3.2 Actividad física según la Flexibilidad:.....	24
7.3.3 Actividad física según el equilibrio:	24
7.4 Beneficios de la Actividad Física	26
7.5 Hábitos de vida saludable.....	27
7.6 Antecedentes de la Investigación.....	28
7.7 Marco legal.....	29

8. Metodología	31
8.1 Tipo de Investigación.....	31
8.2 Diseño de Investigación.	32
8.3 Participantes	32
8.4 Instrumentos	34
8.4.1 Entrevista semiestructurada.....	34
8.5 Fases de la Investigación.....	36
9. Lineamientos éticos	37
10. Cronograma de actividades	38
11. Resultados y análisis	39
11.1 Matriz microsistema. Subcategoría: holón individual: hábitos de vida saludable	39
11.1.1 Matriz microsistema. Subcategoría: Holón individual: características de la práctica de actividad física.	41
11.1.2 Matriz microsistema. Subcategoría: Holón Individual: Procesos Psicológicos asociados a la práctica y no práctica.....	42
11.1.3 Matriz microsistema. Subcategoría: holón individual: creencias beneficios físicos, psicológicos y sociales.	43
11.1.4 Matriz microsistema. Subcategoría: holón individual: motivos de la práctica y no práctica.	44
11.2 Matriz microsistema subcategoría: familia, pareja y amigos	45
11.3 Matriz de la categoría del mesosistema.	46
11.4 Matriz de categoría exosistema	48
11.5 Matriz de la categoría del macrosistema	50
11.6 Matriz relacional de los sistemas de cada uno de los participantes.	51
12. Análisis de Resultados de los Ecomapas	55
13. Discusión.....	69
14. Conclusiones	75
15. Propuestas y recomendaciones	78
16. Referencias.....	79

Listado de tablas

Tabla 1. <i>Criterios de selección</i>	33
Tabla 2. <i>Información de participantes</i>	33
Tabla 3. <i>Categorías de Investigación</i>	36

Tabla de Figuras

<i>Figura 1.</i> Problematización	7
<i>Figura 2.</i> Modelo Ecológico.	15
<i>Figura 3.</i> Ecomapa sedentario.	56
<i>Figura 5.</i> Ecomapa irregular.	59
<i>Figura 6.</i> Ecomapa activa.	63

Anexos

<i>Anexo 1.</i> Entrevista semiestructurada	86
<i>Anexo 2.</i> Ecomapas.....	89

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo comprender la práctica y no práctica de actividad física a partir del modelo ecológico de Bronfenbrenner en tres estudiantes practicantes de octavo y noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad de Cundinamarca Extensión Facatativá. Ya que resaltó la importancia que tiene la interacción del individuo con los diferentes sistemas los cuales se ve sumergido en su cotidianidad. Se utilizó una metodología cualitativa, con diseño narrativo y desde el enfoque ecológico de Bronfenbrenner para así comprender el fenómeno que se desea estudiar, unido a ello, como instrumento para la recolección de información una entrevista semiestructurada con preguntas lineales, circulares y reflexivas sumado a esto la realización del ecomapa el cual fue construido por cada participante a partir de su experiencia. Como resultados se logró evidenciar a través de la narrativa y la realización del ecomapa de los tres participantes influye directamente la familia, la pareja y los amigos en la realización de práctica y no practica de actividad física.

En conclusión, se puede decir que la realización de esta investigación desde el modelo ecológico genera un conocimiento de las relaciones que construye y mantiene el participante en relación a la práctica y no práctica de actividad física así mismo, generando un interés en los cambios de hábitos de vida saludable, la regulación de carga académica que conllevan a que el estudiante aumente sus niveles de estrés.

Palabras claves: actividad física, calidad de vida, deporte, ecológico, salud y sistema.

Abstract

The objective of this research was to understand the practice and non-practice of physical activity from the ecological model of Bronfenbrenner in three eighth and ninth semester students of the Psychology Program of the University of Cundinamarca Facatativá Extension. Since he highlighted the importance of the interaction of the individual with the different systems which is immersed in their daily lives. A qualitative methodology was used, with narrative design and from the ecological approach of Bronfenbrenner in order to understand the phenomenon that you want to study. Along with it, as a tool for the collection of information a semi-structured interview with linear, circular and reflexive questions. Added to this, the completion of an ecomap, which was built by each participant based on their experience. As results, it was possible to demonstrate through the narrative and the realization of the ecomapa of the three participants directly influences the family, the couple and the friends in the realization of practice and not practice of physical activity.

In conclusion, it can be said that the realization of this research from the ecological model generates a knowledge of the relationships that the participant builds and maintains in relation to the practice and not practice of physical activity as well as generating an interest in the changes of habits of healthy life, the regulation of academic load that lead to the student increase their stress levels.

Keywords: physical activity, quality of life, sport, ecological, health and system.

1. Introducción

Esta investigación surgió de la necesidad de comprender, a partir del modelo ecológico planteado por Bronfenbrenner, con el interés de conocer los aspectos que intervienen en el desarrollo personal, familiar y social de las personas, tanto de los sedentarios como de los activos, en la práctica y no práctica de actividad física de tres estudiantes practicantes de octavo y noveno semestre del programa de Psicología de la UDEC extensión Facatativá, ya que el sedentarismo es una de las problemáticas mundiales que más se asocia con los altos índices de mortalidad, siendo uno de los fenómenos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) reconoció como causa de enfermedades la diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer de mama, cardiopatías; asimismo, la falta de realización de actividad física genera problemas de salud mental, como: ansiedad, depresión, estrés, entre otros. A su vez, la práctica de actividad física se relaciona con beneficios físicos, psicológicos y sociales en las personas que la practican con regularidad (Márquez, Rodríguez & De Abajo Olea, 2006; Vigoya & Maestre, 2016).

Como paradigma en la investigación se utilizó el paradigma emergente puesto que permitió evidenciar como influye de forma directa o indirecta las diferentes relaciones de los sistemas que emergen desde la interacción del participante con su entorno en relación a la práctica de actividad física. Por tal motivo, se utilizó desde los conceptos teóricos el modelo ecológico de Bronfenbrenner ya que este permitió comprender dicho fenómeno. Por otro lado, en cuanto a antecedentes se evidenció beneficios físicos, sociales y psicológicos que contribuye en la adopción de hábitos saludables, reduciendo la aparición de enfermedades como: el estrés, la ansiedad, el cáncer de colon y la obesidad (Prieto, 2011). Este estudio permitió comprender la necesidad de investigar los beneficios relacionados con la práctica regular de actividad física, y

el aporte de la misma en el control de las emociones, la reducción de la ansiedad y el estrés. En este mismo sentido Guillamon (2019), plantea que la práctica de actividad física mejora en el autoconcepto y la autopercepción.

Para esta investigación se tuvo en cuenta una metodología cualitativa con un diseño narrativo, en la cual la información se recolectó a partir de la experiencia de los participantes, es decir, la narrativa ya que permitió comprender el fenómeno a investigar, conociendo los sucesos o acontecimientos sobre la problemática (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Los instrumentos utilizados fueron: la entrevista semiestructurada y el esquema grafico de los contextos directos e indirectos que influyen en la práctica y no práctica de actividad física que hace alusión al ecomapa. Se propusieron como categorías de análisis el microsistema, entendida desde la persona y los contextos significativos y cercanos como familia, pareja, amigos etc. El mesosistema desde las relaciones de los contextos del microsistema; el exosistema por los contextos que influyen de forma indirecta en el practicante y el macrosistema los contextos sociales, culturales, políticos y económicos, entre otros (Vigoya & Maestre, 2016).

Las fases de investigación son cuatro, preparación, aplicación, análisis, sistematización y presentación final. En general en los resultados se encontró en el microsistema, subcategorías relacionadas con la práctica y no practica de actividad física, entre ellas: holón individual, los hábitos de vida saludable, alimentación, sueño, actividades en el tiempo libre, visita al médico y visita al psicólogo, los motivos para practicar o no practicar, las características generales de la actividad física, los procesos psicológicos y los beneficios físicos, psicológicos y sociales. Por otro lado, en los contextos significativos se considera: la familia, la pareja y los amigos como sistemas que influyen directamente en la práctica y no práctica de actividad física.

En relación, con el mesosistema se encontró que cuando la relación con la familia es cercana,

se incentiva la práctica de actividad física y los hábitos de vida saludables, o por el contrario se apoya el sedentarismo; cuando la familia es cercana al practicante, es cercana también a la pareja y los amigos; y cuando existe distancia entre la familia, existe también distancia entre la familia, los amigos y la pareja.

Por otro lado, en el exosistema se revisaron que los contextos que influyen indirectamente en la práctica y no práctica de actividad física son: los compañeros de la universidad, el supervisor de prácticas, el lugar de prácticas, los docentes de la universidad, el trabajo, entre los más relevantes.

Por último, en el macrosistema se encontró que los estudiantes practicantes desconocen las políticas públicas en relación con la práctica de actividad física, son distantes a programas sociales, políticos y religiosos relacionados con la ciudad y el país.

2. Planteamiento del problema

La psicología de la actividad física y el deporte considera como uno de sus objetivos la relación entre la actividad física y la salud, calidad de vida, y el bienestar psicológico (Alfonso, Sandoval, Vélez & Sandoval, 2016). Por tanto, las últimas cuatro décadas de investigación de la especialidad se han enfocado en el análisis de factores relacionados con la prevención del sedentarismo, las estrategias para fomentar la promoción de la actividad física y el análisis de los beneficios físicos, psicológicos y sociales derivados de la misma.

El sedentarismo se considera como uno de los fenómenos de salud pública y como una de las problemáticas mundiales de mayor relevancia en la actualidad (OMS, 2018) y el cual se asocia con enfermedades físicas y psicológicas que deben ser abordadas por los profesionales de la salud (Dasil, 2004; Garcés, 2005; Jiménez, Martínez, Miró & Sánchez 2008). En este sentido, una persona sedentaria es la que no practica actividad física la cual genera enfermedades

cardiovasculares, diabetes, cardiopatías isquémicas, osteoporosis, cáncer de colon, cáncer de mama, obesidad e hipertensión arterial (Vigoya & Ayala, 2014; Terán & Cevallos, 2013).

Como efectos psicológicos del sedentarismo se identifican la alteración en los estados de ánimo, la depresión, las alteraciones del sueño, altos niveles de tensión atribuidos al estrés y la ansiedad y, por supuesto, los efectos en los procesos de autoestima, autoimagen y autoconcepto (Varela, Duarte, Salazar, Lema, & Tamayo, 2011). Respecto a los procesos sociales, el sedentarismo puede afectar áreas relacionadas a la toma de decisiones, el liderazgo, el trabajo en equipo, la comunicación, la resolución de conflictos y como hábito de vida inadecuado puede ocasionar aumento en el consumo de alcohol, cigarrillo y sustancias psicoactivas (Ramírez, Vinaccia & Suarez 2004; Vigoya & Castellanos 2012; López, 2013; Maestre & Vigoya 2016).

En un estudio realizado en la Universidad INCCA de Colombia, con 351 estudiantes del programa de Psicología de primero a décimo semestre, se evidenció que el sedentarismo se encontró en un 74% siendo una problemática de alto riesgo a nivel físico, psicológico y social (Vigoya & Ayala, 2014). En este mismo sentido otra investigación realizada en la Universidad Manuela Beltrán con una muestra de 229 estudiantes del programa de Psicología de primero a décimo semestre, demuestra según los resultados un 64% de la población que no practica actividad física (Vigoya & Cely, 2017), esto indica que el nivel alto de sedentarismo en estudiantes universitarios de programas de psicología, y por ende la proliferación de enfermedades físicas, psicológicas y afectación a nivel social.

Por otro lado, en el panorama internacional en una investigación realizada en Universidad Autónoma de Baja California se encontró que el 25.4% de los universitarios reporta practicar deporte de manera regular, mientras que el 74.6% refiere no practicarlo. En cuanto a la realización de ejercicio físico, el 55.4% de los estudiantes manifestaron realizar algún tipo de

ejercicio (Alvarado, Sánchez, González, Rodríguez, & Bonilla, 2012).

Teniendo en cuenta lo anterior, se consideró fundamental estudiar e investigar en las estrategias para la promoción de la actividad física en poblaciones de jóvenes universitarios, para aportar en la salud, la calidad de vida y el bienestar psicológico. Siendo esencial para los profesionales de la salud promover diversas estrategias para incrementar la práctica de diferentes tipos de actividad física.

En estas investigaciones se tiene en cuenta la relevancia de los beneficios cognitivos que brinda la práctica regular de actividad física, ya que equilibra los procesos cognitivos y aumenta el bienestar psicológico. Sumado a ello, la práctica de la actividad física mejora las interacciones sociales, ayuda en la formación del carácter y en el desarrollo de valores como: la cooperación, la amistad y empatía (Dosil, 2004).

Por otra parte, se considera importante la necesidad de aportar investigaciones en el tema de la prevención del sedentarismo y la promoción de estrategias para la práctica de actividad física y aportar en la línea de investigación de la UDEC denominada pedagogía, educación, cultura y convivencia, esta línea contempla la cultura como una forma de vida compartida que es aprendida por transmisión de pautas a las nuevas generaciones, también trabaja las costumbres, los hábitos y el contexto global. Por otro lado, el trabajo de grado puede brindar conceptos y análisis para la línea del programa de psicología denominada estudios psicosociales en contextos comunitarios, ya que este trabajo puede evidenciar las particularidades e imaginarios de los estudiantes del programa de psicología en relación con la práctica y no practica de actividad física, con el interés de construir programas de promoción de la actividad física, salud y calidad de vida de los futuros profesionales de psicología de la UDEC.

Finalmente, se revisó la necesidad de realizar investigaciones de tipo cualitativo, ya que en

estos últimos 40 años de la especialidad se han centrado en el análisis cuantitativo de factores asociados al sedentarismo y la promoción de actividad física, utilizando instrumentos estadísticos y determinando a través de caracterizaciones los factores físicos, psicológicos y sociales asociados al sedentarismo, y los factores importantes en la promoción y práctica de actividad física. De igual forma la investigación en estos años se ha centrado en el modelo médico de la salud y enfermedad, asociando con el sedentarismo como problema de salud pública y como causa de enfermedades físicas y psicológicas (Vigoya & Ayala, 2014; Vigoya & Cely, 2017).

Por tanto, la necesidad de realizar trabajos desde perspectivas cualitativas y con un abordaje más amplio que los factores individuales de la práctica y no práctica de actividad física, por esto, se retoma en esta investigación el modelo ecológico de Bronfenbrenner, el cual se centra en el análisis de los diferentes entornos en los que participa el ser humano y como cada uno de estos influye en el desarrollo personal (Maestre & Vigoya, 2016). En este caso, la influencia de otros contextos que se relacionan con la práctica y no práctica de actividad.

Desde lo anterior, la figura 1 se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo se comprende la práctica y no práctica de actividad física a partir del Modelo Ecológico de Bronfenbrenner en tres estudiantes practicantes de octavo y noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad de Cundinamarca Extensión Facatativá?

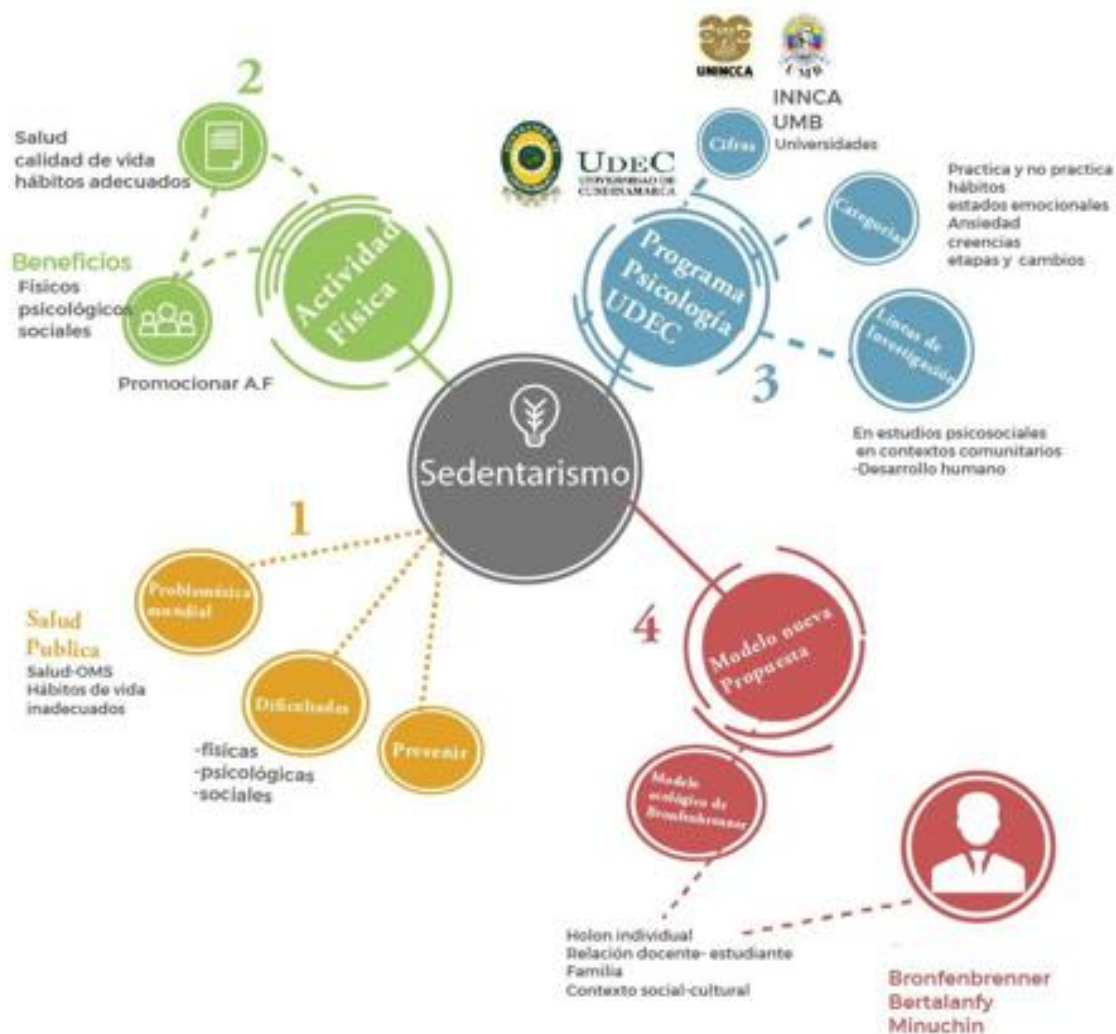


Figura 1. Problematización Fenómeno psicológico que se desea investigar en tres estudiantes de la universidad de Cundinamarca, ya que se planteó comprender desde el modelo Ecológico de Bronfenbrenner la práctica y no práctica de actividad física (Fuente propia).

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

- Comprender la práctica y no práctica de actividad física a partir del modelo Ecológico de Bronfenbrenner en tres estudiantes practicantes de octavo y noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad de Cundinamarca Extensión Facatativá.

3.2 Objetivos Específicos

- Analizar la práctica y no práctica de la actividad física de los tres estudiantes practicantes octavo y noveno semestre del programa de psicología, a partir del microsistema.
- Relacionar los diferentes contextos de la práctica y no práctica de actividad física de los tres estudiantes practicantes de octavo y noveno semestre del programa de psicología, a partir del mesosistema.
- Describir la práctica y no práctica de los tres estudiantes practicantes de octavo y noveno semestre del programa de psicología, a partir del macrosistema y el exosistema.

4. Justificación

En este apartado, es importante argumentar los aportes a nivel, teórico, investigativo, práctico y el impacto social que sustentan la presente investigación.

En un primer lugar, es relevante a nivel teórico para la psicología de la actividad física y el deporte, el sedentarismo como problemática de salud pública y mundial, en este aspecto la Organización Panamericana de la Salud (Citado en Macinko, Montenegro & Nebot, 2007) afirmaron que existe un alto nivel de mortalidad en América latina ocasionados por la falta de actividad física en diferentes ciclos vitales y la cual es la causa de muchos de los problemas de salud tanto a nivel físico, psicológico y social. Por eso, la relevancia de realizar investigaciones que aporten en estrategias para combatir el sedentarismo y mejorar la salud física y mental (Rangel, Rojas & Gamboa, 2015).

En este mismo sentido, la investigación aportó en uno de los objetivos de la Psicología de la actividad física: la salud y la calidad de vida (Dosil, 2004), revisando aspectos individuales y sociales relacionados con la práctica física en estudiantes universitarios y aporta información para reconocer posibles estrategias de promoción de actividad física en comunidades universitarias (Vigoya & Ayala, 2014).

Otro aporte a nivel teórico, se relaciona con el rol del psicólogo de la actividad física y el deporte, ya que permite analizar diferentes necesidades de la práctica y no práctica de estudiantes universitarios y lograr asesorar en estrategias para la promoción de actividad física y fortalecer los hábitos de vida saludables; además de tener en cuenta que todo profesional de la salud debería trabajar en la promoción de la actividad física y en la prevención del sedentarismo

(Vigoya & Ayala, 2014) ya que es una problemática de salud pública que se relaciona con la alteración de los procesos psicológicos y las habilidades sociales en niños, jóvenes y adultos.

En segundo lugar, el presente trabajo de grado aporta en la ampliación de investigaciones sobre práctica y no práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Desde este punto, investigaciones realizadas en la Universidades de Colombia, se encuentra que el 70% de los estudiantes universitarios de programas de psicología son sedentarios, con alteraciones en hábitos de alimentación, sueño y consumo de sustancias como alcohol, cigarrillo y SPA (Vigoya & Ayala, 2014; Vigoya, & Cely, 2017).

Por eso, la importancia de continuar evaluando otras poblaciones de estudiantes, en este caso, la Universidad Cundinamarca. Estas investigaciones realizadas entre el 2014 la 2017, se han centrado en un enfoque cuantitativo, y en diseños descriptivos, en los cuales se han aplicado encuestas, y formatos para conocer la situación de práctica y no practica de actividad física, y la relación con los procesos psicológicos y los proceso psicosociales y los hábitos de vida; por ello, el interés de realizar trabajos más de un orden cualitativo que pueda brindar información sobre factores individuales, sociales y culturales asociados a la práctica y no practica de actividad física en estudiantes universitarios.

La postura epistemológica de dichas investigaciones es de carácter lineal, y por esto, se requiere un abordaje multicausal y comprensión desde un paradigma emergente, en este caso desde el modelo ecológico de Bronfenbrenner (Maestre & Vigoya, 2016), que dimensiona el holón individual aspectos individuales de los participantes en relación con la práctica y no practica de actividad física, y hábitos de vida saludables, creencias, etc, los contextos cercanos microsistema como: familia, pareja, amigos y aspectos relacionados con otros contextos mesosistema, exosistema más lejanos universidad, barrio, ciudad, etc y la comprensión del

análisis histórico y cultural macrosistema de la práctica y no práctica en los estudiantes de la Universidad Cundinamarca.

En tercer lugar, el aporte de la investigación es fundamental para conocer factores individuales y sociales relacionados con la práctica y no practica en los estudiantes universitarios (Vigoya & Ayala, 2014; Vigoya & Cely, 2017) , con el interés de ampliar desde una mirada individual, relacional, social y cultural la comprensión que tienen los estudiantes en relación con el sedentarismo, los hábitos de vida inadecuados, las creencias, los motivos para no practicar y los contextos cercanos y lejanos vinculados a la no practica. Por otro lado, conocer los aspectos relacionados con la práctica de actividad física, el tipo de actividad física, los hábitos de vida, los motivos para practicar, las creencias y los beneficios físicos, psicológicos y sociales que se han obtenido en este proceso físico.

La investigación también es útil para estudiantes de psicología y profesionales de la salud, para comprender los aspectos que están relacionados con la prevención del sedentarismo en poblaciones jóvenes y en comunidades universitarias, y los parámetros asociados a la práctica de actividad física que pueden servir como soporte para construir planes y programas de promoción en universidades.

El presente trabajo aporta un panorama general de factores individuales, sociales y culturales asociados a la práctica y no practica de actividad física, siendo un nuevo aporte en cuanto a metodología cualitativa y en estudios relacionados con el modelo ecológico de Bronfenbrenner, siendo una de las primeras investigaciones en Colombia desde esta perspectiva. Esta nueva propuesta brinda un aporte para comprender la prevención, la promoción, la evaluación e intervención con poblaciones universitarias para fortalecer la práctica de actividad física y la salud.

En este sentido, también aporta a las líneas del programa de psicología y la universidad, en pedagogía, educación, cultura y convivencia, ya que aborda la problemática del sedentarismo en comunidades universitarias, como fenómeno público y mundial, teniendo en cuenta que los futuros profesionales de la psicología deben conocer y trabajar en todos los temas de salud, y reconocer en su propia vida, la necesidad de practicar actividad física y mejorar los hábitos de vida saludables: alimentación, sueño, visita al médico, visita al psicólogo, actividades en el tiempo libre, entre otros. De igual forma, aporta en la línea de estudios psicosociales en contextos comunitarios del programa de psicología, en la comprensión de los estudiantes universitarios de la UDEC, en aspectos sociales, culturales y comunitarios en relación con la práctica y no practica de actividad física.

En cuarto lugar, el impacto social de la investigación se enfoca en la realización de estudios para aportar en la comprensión del sedentarismo como problemática de salud pública, y en el análisis de poblaciones universitarias en las cuales se ha encontrado altos niveles de sedentarismo, hábitos de vida inadecuados y consumo de alcohol, cigarrillo y sustancias psicoactivas (Vigoya & Ayala, 2014). Estos estudios son fundamentales para aportar y contribuir en la construcción de planes y programas de promoción de la actividad física, en este caso, con una nueva mirada individual, social, relacional y cultural, que permiten entender la práctica y no practica de actividad física desde una mirada más amplia y compleja, que la que se ha tenido en estos últimos cuarenta años en la investigación de la psicología de la actividad física y el deporte.

5. Marco Epistemológico

La práctica de actividad física se comprende como un holístico e integrador, donde son fundamentales los contextos y las relaciones que a través de esta emergen (Bertalanffy, 1999). En la práctica y no práctica de actividad física se reconoce la importancia de ambientes que pueden influir en este sistema, no solo el individuo sino la familia, la pareja, los amigos y la universidad entre otros; todos estos ambientes determinan que un joven universitario practique o no practique cualquier tipo de actividad física. En este mismo sentido la importancia de entender la relación de la familia, la pareja, los amigos, el contexto universitario, el contexto laboral, la religión, la política, la cultura y muchos otros, influyen en la práctica y no practica y estos a su vez, son influidos (Maestre & Vigoya, 2016).

En este sentido, se considera las interacciones entre actividad física y los diferentes contextos, desde este aspecto el modelo de desarrollo humano planteó que el desarrollo humano es un cambio perdurable entre el ambiente y el modo en que se relaciona con él (Bronfenbrenner, 2002). Desde allí, se entiende que el estudiante universitario sedentario no practica ninguna actividad física y el activo practica actividad física regular no son individuos pasivos que solo reciben información del medio, sino se entienden como individuos activos que se relacionan con sus contextos y los contextos se relacionan con ellos, por eso, la importancia de entender la actividad física como un sistema en el cual convergen diferentes aspectos individuales, relacionales y culturales para determinar la práctica y no practica de actividad física en los estudiantes de psicología; al mismo tiempo que lo que pasa en estos contextos como: familia, pareja, amigos, universidad, barrios, ciudad y otros, determinan la práctica o no practica.

En este sentido, revisar la cultura o subcultura en la práctica de actividad física es vital ya que se entiende que en ella existe una forma diferente de relacionarse con otros individuos y

contextos, identificándose similitudes en diversas culturas, esto en términos de la influenciabilidad que tiene cada subsistema que rodea al estudiante universitario según sea el orden u organización de la comunidad a la cual este pertenece. Por eso se entiende la importancia que tiene el significado atribuido por un individuo acerca de la percepción del ambiente o entorno que hace parte en la sociedad o comunidad a la cual pertenece o se identifica (Álzate, Martínez & Ocampo, 2016).

Adicionalmente es fundamental comprender la relación que los estudiantes universitarios tienen en relación con la práctica y no practica de actividad física, y como la cultura particular en la que interactúan determina la comprensión que se tiene de practica o no practicar, al igual que los hábitos de vida saludables, las creencias, los motivos para practicar o no, y todo lo que puede surgir alrededor de la actividad física en cada estudiante.

No obstante, las diferentes relaciones que se pueden establecer alrededor de la práctica de actividad física no solo interesa la cultura o subcultura de los estudiantes universitarios del programa de psicología sino la influencia subjetiva en las diferentes relaciones que se puedan establecer y como estas influyen directa e indirectamente en el comportamiento de los mismos, ya que este atribuye un significado el cual lo interioriza y se evidencia en su forma de pensar y actuar. La comunidad universitaria tiene una particular rutina de trabajo, hábitos específicos, que afectan la alimentación, los horarios de sueño, las prácticas de actividades y hobbies, es una comunidad cargada de fatiga, y estrés en diferentes épocas del año, por la necesidad de rendimiento y evaluación individual, académico y social. Todo esto, influye en la comprensión de práctica de actividad física y el mismo contexto aportar en el análisis individual, en las creencias y particularidades de cada estudiante.

Para continuar, es necesario conocer como es el funcionamiento de los diferentes subsistemas

que rodea a los estudiantes universitarios, los cuales ejercen influencia directa e indirecta en su conducta, como lo explica el modelo ecológico de Bronfenbrenner, 2002 el cual hace alusión al microsistema donde se evidencian las personas más cercanas que se encuentran en su entorno y su relación es más próxima ejerciendo una influencia indirecta, el meso sistema se encuentran las personas que hacen parte de diferentes entornos, generando una relación más distante y alejada pero que realizan influencia en el individuo; el exosistema hace referencia a los diferentes ambientes que son más distantes del sujeto pero que de una u otra forma se evidencia una influencia sobre este y en última instancia, el macrosistema que atribuye a los diferentes sistemas globales que pertenece el sujeto en la sociedad a la cual pertenece.

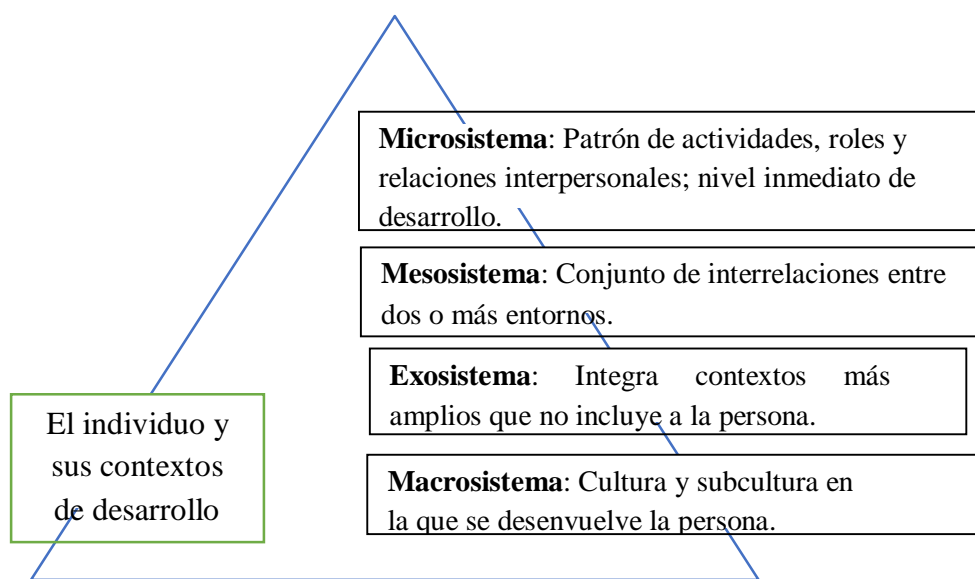


Figura 2. Modelo Ecológico. Bronfenbrenner aplicado a la actividad física. Se evidencia los sistemas que menciona Bronfenbrenner que rodea a un individuo. Pequeña descripción. (Fuente Maestre & Vigoya, D. 2016).

En este aspecto, el microsistema hace referencia a los vínculos, roles o actividades que el estudiante universitario establece con las personas más cercanas, entre ellas: la familia, pareja, y amigos; en relación con la práctica y no practica de actividad física. El microsistema revisa las relaciones más cercanas, que son determinantes para las creencias, acciones, motivaciones de cada estudiante; por ejemplo, si se tiene una familia sedentaria, unos amigos poco activos o

una pareja que no apoya la práctica de actividad física, esto puede llevar a que un estudiante tenga más probabilidad de ser sedentario. Mientras si la familia, pareja o amigos cercanos practican actividad física, es más probable que se incentive en los estudiantes la práctica de la misma.

El mesosistema revisa la interacción entre los contextos del mesosistema. En este subsistema se hace referencia a los contextos significativos y la relación que ellos tienen frente a la práctica y no practica de actividad física, por ejemplo, la familia y los amigos qué relación tienen, pueden estar una familia sedentaria y unos amigos activos, unos amigos sedentarios y una familia que apoya la práctica de actividad física. Este subsistema es muy relevante para comprender las creencias, los motivos, las acciones, las motivaciones de cada estudiante universitario en la práctica y no practica; y son las interacciones significativas para comprender el estudiante sedentario y activo

El exosistema hace a los contextos que no tienen una relación directa con el estudiante universitario, sin embargo, tiene influencia en el mismo, como la ciudad, los contextos de los amigos, el barrio, la familia extensa y otros contextos que pueden influir en su concepción de práctica y no práctica de actividad física. Mientras el macrosistema reconoce la cultura, la política y otros aspectos socio-históricos relacionados con el desarrollo humano.

Este marco epistemológico evidencia la comprensión de la actividad física como sistema complejo, relacional y sistémico; contempla una visión amplia de todos los factores individuales, sociales y culturales que están alrededor de la práctica y no practica. A su vez, considera que el estudiante universitario es un ser activo que se relaciona con los diferentes contextos, y estos se relaciona con sus creencias, motivaciones y hábitos; y por ende estos contextos también influyen en las mismas.

6. Marco contextual

La presente investigación se realiza con tres estudiantes practicantes de octavo y noveno semestre de psicología de la Universidad Cundinamarca, por eso la relevancia de conocer algunos aspectos básicos relacionados con la UDEC y con el programa de psicología.

6.1 Historia y política de la Universidad de Cundinamarca

En este punto se presentan aspectos generales de la Universidad de Cundinamarca, la misión, visión, objetivos y las respectivas líneas de investigación de la universidad y del programa.

La Universidad de Cundinamarca (UDEC), se caracteriza por ser una institución de conocimientos y reconocida por formar estudiantes autónomos y democráticos generando espacios de enseñanza fomentando el aprendizaje, desde el año 1969 mediante el decreto 045 del 19 de diciembre, constituida desde su origen como un instituto universitario de Cundinamarca y progresivamente se van expandiendo sus sedes en los diferentes municipios del departamento de Cundinamarca, para dar inicio el 30 de diciembre de 1992 del ministerio educativo Nacional, mediante la resolución 19530 al reconocimiento de instituto a universidad. (Universidad de Cundinamarca, 2019 a)

6.2 PEI

En el proyecto educativo Institucional se expresan los postulados o referentes esenciales que definen la naturaleza e identidad de la Universidad de Cundinamarca. Se establecen principios o criterios de carácter pedagógico, didáctico, organizacional, de orientación y gestión que sirve para tomar, guiar y orientar acuerdos relacionados a la práctica educativa de los diferentes programas. (Consejo superior de la Universidad de Cundinamarca, Acuerdo 018 de 2016)

6.3 Misión

“La Universidad de Cundinamarca ocupa como propósito primordial de su misión ser una organización social de conocimiento, democrática, autónoma, formadora, agente de transmodernidad que incorpora los consensos mundiales de la humanidad y las buenas prácticas de gobernanza universitaria, cuya calidad se genera desde los procesos de enseñanza - aprendizaje, investigación e innovación, e interacción universitaria” (Consejo Superior de la Universidad de Cundinamarca, Acuerdo 007 de 2015, Artículo 4)..

6.4 Visión

“La Universidad de Cundinamarca será reconocida por la sociedad, en el ámbito local, regional, nacional e internacional, como generadora de conocimiento relevante y pertinente, centrada en el cuidado de la vida, la naturaleza, el ambiente, la humanidad y la convivencia. (Consejo Superior de la Universidad de Cundinamarca, acuerdo 007 de 2015, Artículo 5).

La universidad de Cundinamarca consagra como objetivos los siguientes:

1. Formar profesionales integrales, que requiere el Departamento de Cundinamarca y el país, con capacidades académicas, científicas y humanas, formados en los aspectos fundamentales del conocimiento posmoderno y coherente con el contexto socioeconómico nacional y global
2. Promover el conocimiento y a reafirmación de los valores humanos, la cultura, la incorporación integral de los colombianos a los beneficios que de ella se deriven.
3. Contribuir al desarrollo de las tecnologías para la protección y el aprovechamiento de los recursos naturales, la preservación de la vida en el planeta, la sostenibilidad con la naturaleza y el medio ambiente.
4. Fomentar la formación profesional, en el marco de la cultura, la ciencia, la tecnología, e innovación, en el ámbito superior y al servicio de la comunidad a través de la interacción

social orientada al desarrollo que requiere el departamento y el país.

5. Adelantar programas que respondan a los intereses de las poblaciones vulnerables a nivel urbano y rural del Departamento de Cundinamarca.
6. Fomentar la formación integral sobre las bases científicas, éticas y humanísticas, para la ocupación el trabajo, y el libre desarrollo de la personalidad, para que se integren con eficiencia, y responsabilidad a dimensiones axiológicas, profesionales, científicas.
7. Evaluar de manera continua el que hacer institucional, tomando como referencia lo consagrado en el proyecto educativo institucional y su plan de desarrollo.
8. Consolidar la presencia institucional en el contexto científico y académico nacional e internacional, a través de resultados producto de competencias y habilidades de la comunidad universitaria UDEC.
9. Propiciar la integración de la Universidad con los diferentes sectores sociales del orden local, departamental y nacional, para ser factor de desarrollo social, económico y político.
10. Contribuir al desarrollo de los niveles educativos que le preceden, para facilitar su articulación y el logro de sus correspondientes fines.

(Consejo Superior de la Universidad de Cundinamarca, acuerdo 018 de 2016, pp. 7)

6.5 Aspectos relacionados con el Programa de Psicología

6.5.1 Misión

El programa de psicología en el contexto de universidad-región, será reconocido por su pertinencia social e impacto en la región como una propuesta curricular de alta calidad que contribuya a la solución de los problemas de la profesión y de la sociedad.

Frente a la proyección social se formará una profesional que lidere a través de sus competencias programas que den respuesta a las necesidades de la comunidad y la sociedad en el

país y la región.

El programa fortalecerá el conocimiento a través de la investigación de las diferentes problemáticas de los contextos Regional, Nacional e Internacional, para convertir el conocimiento en una herramienta que propicie el entendimiento y permita la transformación y las mejoras de la sociedad. (Universidad de Cundinamarca, 2019b, prr. 3-5)

6.5.2 Visión

El programa de Psicología de la Universidad De Cundinamarca promoverá el desarrollo de un profesional líder, ético, crítico, reflexivo, cuestionador, con responsabilidad social, capaz de comprender y transformar las problemáticas de su entorno local enmarcado por la globalización, en oportunidades de desarrollo, desde su conocimiento, con alta calidad académica e investigativa. (Universidad de Cundinamarca, 2019b, prr. 6)

6.5.3 Perfil profesional

El perfil profesional del Psicólogo de la Universidad De Cundinamarca, se orienta hacia la formación de un profesional con sólidos conocimientos en el campo de su disciplina, capaz de trabajar en equipo con profesionales de otras disciplinas de manera crítica y ética, comprendiendo los fenómenos sociales y liderando procesos que contribuyan a solucionar los problemas que se desencadenan en el entorno, para mejorar la calidad de vida de la región a la que pertenece.

Se desarrollan las siguientes competencias:

1. Capacidad para interactuar socialmente con criterio de ética, honestidad, seguridad de sí mismo, responsabilidad y respeto por las diferentes visiones del mundo y de ser humano.
2. Capacidad para comprometerse con su contexto regional y responder a las expectativas

- del medio desde el aporte académico y profesional
3. Capacidad para manejar la fundamentación teórica y disciplinar para la comprensión del ser humano bio-psico-social y cultural, integrando y relacionando los aportes interdisciplinarios.
 4. Capacidad para integrar nuevas y tecnologías en la psicología como disciplina y como profesión.
 5. Capacidad de relacionamiento que le permita liderar, facilitar y dinamizar procesos sociales. Capacidad para apropiarse del conocimiento de la psicología desde la interpretación y comprensión de los fenómenos psicológicos humanos individuales, grupales, familiares, institucionales y relacionales.
 6. Capacidad para responder a los problemas de la realidad social a través de la investigación
 7. Capacidad para trabajar con equipos de otras disciplinas reconociendo sus aportes desarrollando el trabajo en equipo en función del logro de objetivos comunes, con aportes desde la disciplina. (Universidad de Cundinamarca, 2019b)

7. Marco teórico

En este apartado se presentan los conceptos básicos de la comprensión a partir del modelo ecológico de la práctica y no práctica de actividad física en estudiantes practicantes de octavo y noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Cundinamarca Extensión Facatativá. La contextualización se enfoca en los objetivos de la psicología de la actividad física y el deporte, aspectos generales del sedentarismo, características de la práctica y los respectivos beneficios físicos, psicológicos y sociales derivados de la misma, para finalizar con el análisis de hábitos de vida saludables y la comprensión de salud y calidad de vida.

7.1 Objetivos de la psicología de la actividad física y el deporte

La psicología de la actividad física y el deporte estudia la conducta de la persona en los contextos de práctica deportiva o actividad física y tiene dos objetivos básicos; el primero se enfoca en comprender los efectos psicológicos y la influencia en el rendimiento físico de los individuos, y el segundo se centra en la comprensión de los efectos de la actividad física sobre el desarrollo psicológico, la salud y la calidad de vida (Weinberg & Gould, 1996; Dosil, 2014).

De igual forma el psicólogo de la actividad física y el deporte tiene como objetivos los procesos de evaluación, diagnóstico e intervención de todos los procesos psicofisiológicos, psicológicos y psicosociales asociados a la práctica y no práctica de actividad física (Maestre & Vigoya, 2016). A su vez, se interesa por comprender los diferentes factores individuales, sociales y culturales relacionados con el sedentarismo y la promoción de la actividad física.

Este último aspecto ha sido del interés de los psicólogos de la actividad física y el deporte los últimos diez años, ya que todas las investigaciones cuarenta años atrás se enfocaron en el análisis de los procesos psicológicos y el rendimiento deportivo (Dosil, 2004; Garcés, 2005; Vigoya & Maestre, 2016). Siendo vital en estos años el sedentarismo como problemática de salud pública y el interés de los profesionales de la salud por aportar en la comprensión de esta problemática y en la construcción de estrategias para fomentar y promocionar planes y programas físicos en diferentes ciclos evolutivos, tanto desde miradas individuales como desde perspectivas más amplias y complejas.

7.2 Aspectos Generales del sedentarismo

Uno de los fenómenos que en las últimas décadas se ha investigado es el sedentarismo ya que genera dificultades en la salud, ya que con la implementación e industrialización de diferentes trabajos mecánicos, juegos de poca movilidad, pasatiempos y recreaciones virtuales que

contribuyen a un estilo de vida sedentaria y pasiva.

Esta problemática afecta desde una edad temprana hasta la vejez, y se asocia con la mortalidad y decaimiento, además se suma la facilidad que tiene el ser humano hoy en día para acceder a medios tecnológicos que promueven el sedentarismo, en especial los jóvenes. En este sentido, Alarcón (2009), quien fue médico de Coldeportes, explicó que la vida moderna es uno de los enemigos del ejercicio, las comodidades y el tiempo dedicado a ocupaciones laborales hace que sea menos posible hacer ejercicio o que el suministro de energías sea insuficiente para demandar una rutina sana siendo esto una de las principales causas para disminuir cada día la motivación por instaurar una buena rutina diaria tanto física como la alimentaria.

7.2.1 Aspectos generales de la actividad física

La actividad física se define como todo aquello que está relacionado con el movimiento corporal, donde se involucran los músculos esqueléticos y que por ende está relacionado con un gasto de energía desde este punto se considera el movimiento como eje central que conlleva todo el proceso de funcionamiento de los músculos y por ende el aumento de energía, siendo relacionada con la frecuencia cardiaca, el ritmo respiratorio, la temperatura y la tensión de los musculo (Weinberg & Gould, 1996).

Algunos aspectos generales de la actividad física

Como todo movimiento corporal en donde se ven involucrado los músculos esqueléticos y que a su vez conlleva al gasto de energía. Así mismo este autor reitera que también el ejercicio realizado de forma continua, planificada, ordenada y deliberada se concibe como parte de actividad física. (Dosil, 2004, p.413-414).

En consideración a lo anterior es preciso decir que tanto el deporte como el ejercicio estructurado consideran las necesidades del deportista o de quien practica actividad física, ya sea

en el análisis de los hábitos de vida saludable, en las destrezas, o en la capacidad e intencionalidad de la misma.

A su vez, se revisa también los tipos de actividad física se clasifican en (Bazán, 2012):

7.3 La actividad física según resistencia cardiovascular

La práctica de actividad física regular se considera cuando existe intensidad ligera y de larga permanencia, involucrando el sistema cardiorrespiratorio. Una de las características sobresalientes es que esta permite ejercer cualquier tarea poco intensa, sin la necesidad de demandar mucho esfuerzo o presentar fatiga excesiva. Ejemplo caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, montar bicicleta e incluso los diferentes deportes (tenis, fútbol, voleibol y baloncesto).

7.3.1 Actividad física según la fuerza: es el tipo de actividad física que ayuda a mantener la masa muscular, demanda de una carga suficiente de energía la cual es utilizada durante un periodo de tiempo entre 2 o 3 veces por semana. Por ejemplo, levantamiento de pesas, elásticos, mancuernas, maquinas que requieran ejecutar fuerza.

7.3.2 Actividad física según la Flexibilidad: Este tipo de actividad se realiza involucrando la extensión máxima del movimiento de una articulación determinada, este con el fin de permitir un rotundo grado de movimiento. Por ejemplo, estiramiento muscular, gimnasia, yoga, método Pilates y práctica de Ballet.

7.3.3 Actividad física según el equilibrio: Esta hace alusión a la relación estable que existe entre el eje y la gravedad corporal en la realización de una actividad o deporte, permitiendo así la modificación de músculos y articulaciones.

Ahora bien, teniendo presente que dentro la práctica de actividad física existen diferentes tipos como son: deporte, ejercicio estructurado y no estructurado, es necesario reconocer al

mismo tiempo que esta también contiene una serie de parámetros que la definen.

En primera instancia de la duración haciendo referencia al tiempo que se emplea en la realización de una actividad; en donde dicho tiempo es expresado en minutos. En segunda instancia de la frecuencia, que hace alusión a la cantidad de veces en que se realiza una acción. Y por último se habla de intensidad la cual hace alusión al ritmo y nivel de esfuerzo que requiere la práctica física o deportiva (Bazán, 2012; Fernández, López, Ruiz, & Zamarrilla, 2014).

En los tipos de actividad física, es pertinente reconocer la característica: intensidad que se analiza desde tres estadios (Bazán, 2013; Hernández *et al.*, 2014):

Para empezar, se encuentra la actividad física con intensidad leve, la cual hace referencia a la realización de una serie de movimientos que no requiere de mayor esfuerzo, puesto que su práctica no demanda mayor actividad cardiovascular. Seguido a este se encuentra la actividad física con intensidad moderado la cual se refiere a la ejecución de una serie de movimientos o actividad, que por resultado consiente cierta sensación de fatiga tanto en el instante de la realización del ejercicio como al haberlo culminado. Y por último se encuentra la actividad física con intensidad vigorosa en la cual se evidencia el mayor esfuerzo ejecutado por el sujeto en la realización de la actividad física, en donde se ve involucrada su activación cardiorrespiratoria, su fuerza, su coordinación y flexibilidad.

En este mismo sentido, se revisó la página del Instituto Distrital De Recreación y Deporte (IDRD, 2017) quienes por medio de su programa muévete, Bogotá establecieron recomendaciones para hábitos saludables y alimentación. Por ende, frente a la actividad física recomiendan que en el caso de los niños, estos deben cumplir con una hora de intensidad de moderada a vigorosa; los adultos dentro de su rutina deben acumular 150 min/sem. De intensidad moderada y en el caso de que esté buscando reducir peso debe mantener una rutina

de 300min/sem o más, cumpliendo con una intensidad moderada. Se recomienda consumir 5 porciones/día entre frutas y verduras; disminuir en la preparación de alimentos las adiciones altas en grasas, disminuir el consumo de ciertos alimentos procesado, mantener una hidratación adecuada antes, durante y después de la actividad física, y lo más importante la disminución en el consumo de azúcares refinados.

7.4 Beneficios de la Actividad Física

La actividad física no solo disminuye los índices de mortalidad, sino que contribuye a una adecuada calidad de vida, no se necesita de grandes cantidades para una mejora en la calidad de la salud, con una actividad regular aunque esta sea de baja intensidad trae consigo

Los beneficios de la práctica de actividad física son (Garcés de los Fayos & Benedicto, 2005):

- Realizar una actividad física regularmente retarda el deterioro del sistema nervioso. El ejercicio ayuda a mantener el nivel de glucosa en la sangre, estimula el metabolismo muscular, el desarrollo de los músculos permite que estos quemem más calorías y por lo tanto se frena el sobrepeso.
- Disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular.
- Los ejercicios que implican trabajo de piernas favorecen el aumento de la masa ósea y previene la osteoporosis. Mejora la sensación de bienestar y la percepción de mayor movilidad.
- El ejercicio retarda la aterosclerosis, y por lo tanto la cardiopatía coronaria.
- La realización de actividad física poco vigorosa, pero de larga duración, es útil para prevenir la cardiopatía coronaria, a la vez, que mejora el rendimiento cardiovascular, muscular y articular.

- Mejora el estado de ánimo, controla los niveles de estrés y ansiedad.
- Mejorar los procesos de autoconcepto y autoestima.
- Fortalece las habilidades sociales, trabajo en equipo, comunicación y liderazgo.

En este sentido se resalta también los beneficios sociales que se obtienen al realizar la práctica de actividad física, influyendo de manera directa la relación que tiene el individuo con su entorno o diferentes contextos en los cuales se ve sumergido; uno de los beneficios sociales que se destaca es el trabajo en equipo permitiendo mantener comunicación asertiva, tolerancia a la frustración, conceptos positivos relacionados con la autoimagen, autoconcepto o percepción de sí mismo; reflejando esto en su autoestima (Barrera & Vigoya, 2014)

7.5 Hábitos de vida saludable

La definición de Salud planteada por la organización Mundial de la Salud (OMS, 2018, párr. 1), afirma “que es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”. Otro concepto es el de hábitos de vida saludable, que se asocia con una alimentación sana y balanceada, la práctica de la actividad física o deportiva, el no consumo de sustancias psicoactivas, bebidas energizantes, automedicación, calidad del sueño, manejo y regulación el estrés (Gil, González, Pastor & Fernández, 2010; Sánchez & Betos, 2015; Carriedo, González & López, 2019).

Por otra parte se considera el concepto de calidad de vida, el cual hace referencia al bienestar y satisfacción general de manera objetiva y subjetiva, y tiene en cuenta el nivel emocional, la economía, el área laboral, las relaciones o interacciones con personas que conforman cada uno de sus subsistemas, protección o seguridad y por último la salud tanto física como mental (Ardila, 2003).

Es decir que la calidad de vida tiene que ver con múltiples factores asociados a lo

objetivo y subjetivo, ya que la persona interioriza, atribuyendo significado a la relación que tiene con su entorno y a las diferentes interacciones con cada subsistema que conforma su entorno social, familiar, y personal.

7.6 Antecedentes de la Investigación.

La práctica de actividad física genera beneficios físicos, sociales y psicológicos que contribuye en la adopción de hábitos saludables, reduciendo la aparición de enfermedades como: el estrés, la ansiedad, el cáncer de colon y la obesidad (Prieto, 2011). Este estudio permitió comprender la necesidad de investigar en los beneficios relacionados con la práctica regular de actividad física, y el aporte de la misma en el control de las emociones, la reducción de la ansiedad y el estrés. En este mismo tema Guillamon (2019), plantea que la práctica de actividad física mejora en el autoconcepto y la autopercepción. Por eso la importancia de trabajar en estrategias para la promoción de la misma, con el interés de fortalecer los procesos personales, en este caso en los estudiantes universitarios del programa de psicología de la UDEC.

En este mismo sentido Barrera y Vigoya (2014), afirman que la práctica regular de actividad física mejora los procesos sociales como: la comunicación, el trabajo en equipo y el desempeño social. Mientras Ayala y Vigoya (2014), mencionan que una práctica regular de cualquier actividad física puede contribuir en la mejora de las habilidades sociales y en el bienestar psicológico en cualquier ciclo evolutivo, ya que contribuye para que la persona se sienta relajada, optimista y con menos niveles de fatiga.

Otro aspecto en la práctica de actividad física revisado en la investigación de Gómez, Pinero y Díaz (2019), evidencia que dentro de los hábitos inadecuados se encuentran el sobrepeso, el consumo de alimentos poco nutritivos y los horarios inadecuados en la alimentación. En este sentido, Vigoya y Cely (2017) encuentran que los estudiantes de psicología tienen malos hábitos

de vida, desordenes en horarios de alimentación, consumo de sustancias, entre ellas, alcohol y cigarrillo y pocas actividades en el tiempo libre.

7.7 Marco legal

El Plan Territorial Nacional de Salud analiza las condiciones para acceder al derecho de la salud, fomenta la autonomía en individuos y colectividades, y el empoderamiento de las personas entorno a su identidad cultural, mediante la ejecución de un modelo integral de atención en salud basado en la atención primaria, promocionando así la cultura del autocuidado y cuidado por los demás, como la rutina de vida, el fortalecimientos de las actitudes y hábitos de vida saludable. En este plan se resalta la necesidad de una detección temprana de condiciones de salud, protección, diagnóstico, tratamiento y mitigación que posibilite la disminución de la morbilidad, y la mortalidad con criterios de equidad, enfatizado en las poblaciones más vulnerable (Plan Territorial de Salud, 2016).

El plan territorial de salud se rige por los enfoques y principios previsto en el plan nacional de salud pública, que define los principios de: valores, creencias, normas que orientan la vida de una organización, igualmente considera los fundamentos, las pautas o conceptos para el desarrollo de una disciplina. En este plan se reconoce como principios de salud: la equidad, que conlleva a que las personas alcance su potencial de salud y por lo tanto no se vea afectada en la capacidad de alcanzar este potencial, para mejorar la utilización de los recursos administrativos, técnicos y financieros del estado para garantizar el derecho a la salud y el acceso de los servicios integrales de promoción de la salud y la calidad de vida, llegando así a prevenir los riesgos, recuperar la salud con oportunidad, calidad y suficiencia.

Otro apartado a tener en cuenta es el Plan de Desarrollo Departamental, el cual tiene un enfoque estratégico, comprendiendo e interviniendo y así constituir una visión particular o

colectiva del contexto y así abarcarlo con una intencionalidad de intervenir, cambiar y solucionarlo.

De igual forma, encaja una visión integral desde el enfoque territorial urbano-rural con visión sistémica y holística del desarrollo, puesto que desde este enfoque trascienden los componentes socioeconómicos como políticos, físicos, entre otros involucrando la felicidad como factor determinante en el contexto del desarrollo futuro del departamento; además difiere que partir de una visión sistémica u holística este hace que algunas de sus apuestas especialmente la felicidad como valor social, sean mayores que las sumas de sus partes pues este funciona como un todo integrado y sus componentes individuales logran desarrollar cualidades o propiedades emergentes e inteligentes que no tiene sus componentes aislados.

Por otra parte, se contempla la Política Pública Nacional del Deporte 2018, que surge a partir de los antecedentes jurídicos, culturales, sociales, organizacionales e institucionales propios de la realidad del deporte en Colombia, así mismo en el capítulo 1, se determina como derecho el acceso al deporte, la recreación, la educación física y la actividad física, de igual forma, la articulación de los planes y políticas públicas fortalecimiento del Sistema Nacional del Deporte (SND). A raíz de todas las problemáticas y un análisis coyuntural Colombia y la experiencia institucional de la identidad, la política pública nacional busca generar siete ejes situacionales para atacar dichos problemas, en este caso es primordial reconocer dos estos ejes que se consideran importantes dentro de esta investigación, dichos ejes en primera instancia se relaciona con el mejoramiento de la salud y el fomento de estilos de vida saludable; puesto que este se enfatiza en la búsqueda de soluciones al sedentarismo y la obesidad.

Del mismo modo se busca estrategias para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles por medio de la promoción en hábitos y estilos de vida saludable, resalta la

producción científica e intelectual del sector deporte, dado que esta contribuye a generar una comprensión de un contexto o población (Política Pública Nacional del Deporte, 2018).

8. Metodología

8.1 Tipo de Investigación

El tipo de investigación del presente trabajo es cualitativa, ya que permitió la reconstrucción de aquellos aspectos y espacios subjetivos que reconstruyen la vida de las personas, bien sea, por medio de reconocimientos, experiencias y contacto permanente que los participantes tienen en su entorno y en su cotidianidad, puesto que esto permitió en la investigación generar una comprensión de la intersubjetividad y la realidad sociocultural (Sandoval, 1996). En este caso los aspectos subjetivos que, a partir del análisis de los tres practicantes de octavo y noveno semestre del programa de psicología de la Universidad Cundinamarca, se construyen en relación con la práctica y no practica de actividad física, desde su realidad individual, social y cultural.

De igual forma la investigación cualitativa se caracteriza por la mutua y paralela relación de posturas activas entre el investigador y participante, en este sentido permitió realizar una aproximación en relación al discurso de los practicantes (Rodríguez, 1997). Desde este planteamiento, se pretendió construir las diferentes categorías en relación con la práctica y no práctica de actividad física, conociendo los aspectos individuales (hábitos de vida, motivos de práctica y no practica, creencias y emociones), y sociales (relaciones y contextos tanto directos como indirectos).

A su vez, este tipo de investigación permitió identificar un fenómeno sin descartar información o posturas, de esta manera la comunidad como el investigador establece una relación bidireccional de conocimiento y experiencias desde contextos prácticos y teóricos permitiendo abordar de forma general las diferentes situaciones (Rodríguez, 1997). En este

punto, las investigadoras son entes activos en la interacción con los participantes, facilitando la construcción de conocimiento a partir de la inducción y reconociendo los diferentes aspectos relacionados con el contexto de la práctica y no practica de actividad física de los tres estudiantes practicantes del programa de psicología en la UDEC.

8.2 Diseño de Investigación.

La presente investigación se enfocó en un diseño narrativo ya que la información se recolectó a partir de la experiencia del participante, por ello la narrativa permitió abordar sobre el fenómeno que se desea investigar, conociendo los sucesos o acontecimientos sobre la problemática (Hernández *et al.*, 2014). Es así como se puede obtener información de su experiencia acerca del fenómeno que se desea investigar, partiendo de la narrativa del participante. Añadido a esto, se puede decir que el relato del individuo puede ir enfocado a su historial de vida o en el caso de un colectivo algo que generó impacto para este grupo, se puede centrar en hechos específicos de la vida de una persona o de un grupo concreto, del mismo modo, se centra en aspectos positivos, catastróficos o cronológicos a nivel individual o grupal.

De este modo, para la recolección de información de la problemática a estudiar en el diseño narrativo de la investigación cualitativa a parte de la narrativa del participante, se pueden utilizar como lo menciona (Hernández *et al.*, 2014): “entrevistas, documentos (...), artículos de prensa, imágenes, audios y videos, artefactos, expresiones artísticas” (Pág. 488)”. Es importante resaltar que los diferentes medios, por los cuales se puede obtener información para la problemática a investigar, para continuar con el análisis de la información suministrada por el participante, para dar más veracidad a la investigación que se desea realizar.

8.3 Participantes

Los participantes de esta investigación fueron tres estudiantes practicantes de octavo y

noveno semestre pertenecientes al Programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca, los cuales se eligieron a partir de los siguientes criterios de inclusión (véase tabla 1) y se indican los criterios de selección. Asimismo, (véase tabla 2) se encuentra información de los participantes.

Tabla 1.
Criterios de selección

Criterios
<ul style="list-style-type: none"> • Pertenecer al Programa de psicología. • Estudiantes practicantes de octavo y noveno semestre. • Practicantes sedentarios, irregulares o activos. • Edades entre 20 a 30 años. • Hombres y Mujeres. • Voluntarios.

Fuente: propia.

Tabla 2.
Información de participantes

Semestre	Edad	Condición de práctica de actividad física	Estrato	Sexo
Octavo	22 años	Irregular persona que hace algún tipo de actividad física, pero no cumple con las condiciones requeridas para una práctica activa	Dos	Femenino
Noveno	21 años	Activo una persona que hace algún tipo de actividad física y cumple con las condiciones requeridas para la práctica activa	Tres	Femenino

Noveno	23 años	Sedentario persona que no realiza ningún tipo de actividad física en este momento y por ende, no cumple con las condiciones mínimas para una práctica.	Dos	Masculino
--------	---------	---	-----	-----------

Fuente: elaboración propia.

Condiciones de la práctica activa

Los criterios en cuanto a la práctica de la actividad física, indica que la realización de este tipo de actividades se debe realizar todos los días mínimo 30 minutos o dado el caso tres o cuatro o veces a la semana, para un total de 90-180 minutos semanales, en cuanto a la persona que desea realizar la práctica de la actividad física para quemar grasa corporal se recomienda que sean 300 minutos semanales (IDRD, 2017)

8.4 Instrumentos

En la presente investigación se utilizan dos instrumentos, una entrevista semiestructurada y el ecomapa. A continuación, se describen cada uno:

8.4.1 Entrevista semiestructurada.

La entrevista semiestructurada es una herramienta que se utilizó en la investigación cualitativa, no como un paso a paso a seguir, más bien permitió entablar una conversación de manera flexible, las preguntas que se realizan permiten dar un orden, la cual ayudó a la recolección de información para la problemática a investigar, permitiendo realizar preguntas que se surgen de la conversación (Bravo, García, Hernández & Ruíz. 2013).

La entrevista se realizó teniendo en cuenta preguntas lineales, circulares y reflexivas orientadas a los practicantes sedentarios, irregulares y activos. Las preguntas lineales se orientan

a indagar hábitos de vida saludables, características de la práctica y no practica de actividad física, motivos para practicar o no practicar, creencias de beneficios físicos, psicológicos y sociales de práctica y no practica. Las preguntas circulares se orientan para indagar las diversas relaciones de los participantes y la relación de los mismos con la práctica y no práctica, familia, amigos, docentes, supervisor de prácticas y otros. Las reflexivas se orientan a identificar situaciones hipotéticas frente a la práctica y no práctica de actividad física.

En el diseño de la entrevista se tuvo en cuenta:

- Revisión teórica de los aspectos relacionados con la práctica y no práctica de la actividad física.
- Definición de las categorías.
- Construcción de las preguntas.
- Revisión por parte de la Docente Diana Vigoya.
- Aplicación de la entrevista a cada participante.
- Ecomapa.

El ecomapa es un mapa gráfico donde se identificaron los diferentes contextos que rodean al practicante, y que influyen de forma directa o indirecta en la comprensión de la práctica y no práctica de actividad física. Este ecomapa se aplicó en conjunto con la entrevista semiestructurada.

Según Suarez (2015) el ecomapa representa un panorama de la familia y su situación gráfica, así mismo vínculos importantes que nutren las relaciones, el nivel conflictivo entre la familia y su mundo, se evidencia una variedad de recursos, perdidas y necesidades. Del mismo modo se visualiza las diferentes relaciones que se pueden generar con la familia, amigos, universidad, ambiente y contexto en el que se desenvuelve.

A continuación, se presenta La tabla que describe cada una de las categorías que se van a tener en cuenta en la Investigación para comprender la práctica y no práctica de la actividad física a partir del modelo ecológico de Bronfenbrenner (véase tabla 3).

Tabla 3.
Categorías de Investigación.

Categorías de la Investigación	Descripción
Microsistema	La persona y los contextos significativos y cercanos (Familia, pareja, amigos, etc.).
Mesosistema	Las relaciones de los contextos del microsistema.
Exosistema	Contextos que influyen de forma indirecta en la persona.
Macrosistema	Contextos sociales, culturales, políticos y económicos, etc.

Fuente: elaboración propia

8.5 Fases de la Investigación

La presente investigación se divide en cuatro fases:

Fase 1 Preparación: Esta fase consistió en la construcción de la investigación mediante los siguientes pasos: definición de la problemática, pregunta, objetivos, marcos de carácter epistemológico, contextual y teórico, para finalizar con la metodología, tipo de investigación, diseño, participantes, categorías, instrumentos y fases.

Fase 2 Aplicación: En esta fase de investigación se realizó la selección de los participantes según los criterios definidos, la aplicación del consentimiento informado y la aplicación de los instrumentos: la entrevista semiestructurada y el Ecomapa, los cuales se aplican a los tres participantes de octavo y noveno semestre del programa de Psicología de la Universidad de Cundinamarca.

Fase 3 Análisis y sistematización.

En esta fase se realizaron las matrices de recolección de información de las narraciones de cada participante a partir de la entrevista y se realizó el análisis de los diferentes ecomapas diseñados por los participantes. Para luego, iniciar el proceso de análisis y discusión de los resultados, las conclusiones y las propuestas y recomendaciones.

Fase 4. Presentación final

En esta fase se realiza la presentación del documento para ser revisado por jurados y posterior sustentación.

9. Lineamientos éticos

Para el desarrollo de este trabajo investigativo y más exactamente por el tema de estudio el cual tiene relación con el campo de psicología, es pertinente y necesario conectarlo con la **Ley 1090 Del 2006**, dicha ley es un documento legal que rige al profesional reconocido por el Colegio colombiano de psicólogos y aquellos profesionales en formación puesto que nadie puede quedar excepto del cumplimiento de la ética y la responsabilidad profesional.

Partiendo de lo anterior, es necesario contemplar los principios generales, debido a que todo psicólogo profesional o en formación, debe cumplir a cabalidad los principios de responsabilidad puesto que aceptara las consecuencias de sus actos y pondrá todo el empeño para asegurarse de que sus servicios sean usados de manera adecuada, del mismo modo es de estricto cumplimiento mantener confidencialidad en la información obtenida de los participantes que están inmersos en el desarrollo del trabajo como psicólogos, con excepción de que el mismo usuario o en este caso participante firme y de constancia de revelar tal información, por ende se trae a colación los deberes del psicólogo con las personas objeto de su ejercicio profesional, aquí se resaltó lo importante de realizar el ejercicio profesional con el debido diligenciamiento del consentimiento informado con el usuario. En consecuencia, se tendrá en cuenta, los procesos legales

mencionados, puesto que dichos artículos tienen relación directa y lleva a que el profesional dedicado a la investigación sea el responsable en los temas de estudio, en la metodología utilizada y la planeación para llevar a cabo dichas investigaciones las cuales deben tener como base principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes (Ley 1090 de 2006).

10. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
	AÑO 2019	AÑO 2019	AÑO 2019	AÑO 2019	AÑO 2019	AÑO 2019	AÑO 2019	AÑO 2019	AÑO 2019	AÑO 2019
Investigación y contextualización	X	X	X	X						
Construcción del planteamiento del problema		X	X	X						
Búsqueda de información.		X	X	X	X	X				
Construcción Marco Teórico de la Investigación		X	X	X	X	X	X			
Definición tipo de investigación y diseño		X								
Construcción de la pregunta problema.				X	X					
Construcción de objetivos: General y Específico.					X	X				
Construcción marco contextual y epistemológico.					X	X				
Definición de categorías a investigar							X			
Metodología y selección de instrumentos y participantes.							X			
Aplicación								X		
Sistematización, Análisis y Resultados									X	
Entrega de la monografía									X	
Sustentación de la monografía										X

Fuente: elaboración propia.

11. Resultados y análisis

En este apartado en primer lugar se presenta la sistematización del discurso de cada participante, a partir de la entrevista semiestructurada, y se agrupan en relación con las categorías iniciales de la investigación: microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema. De igual forma se construyen subcategorías que emergen en cada categoría, a partir del discurso, aportando para cada una de ellas una determinada conceptualización. En segundo lugar, se presentan los ecomapas y los respectivos análisis de los mismos.

11.1 Matriz microsistema. Subcategoría: holón individual: hábitos de vida saludable

Esta matriz de la categoría microsistema hace referencia al holón individual se encuentran las sub categorías hábitos de vida saludable comprendida por (alimentación, sueño, actividades del tiempo libre, visita al profesional de la salud, consumo algún tipo de sustancia psicoactiva licita e ilícita).

Hábitos de vida saludable:	Participantes		
	1 (Sedentario), 9° Semestre	2 (Irregular) 8° Semestre	3 (Activo) 9° Semestre
Alimentación	<p>“Intento siempre almorzar con alguna ensaladita y frutica, me preocupo más por tomar agua constantemente”</p> <p>“Desde el momento que visité el médico, me dije no vamos a comer tanto de noche, yo lo que hago es preparar un cafecito, una tostada, pan o algo así”</p> <p>“Lo mismo hago con el desayuno, yo veo si hay que comer fibra, leche, huevos o fruta.</p> <p>“No me gusta los paqueticos de papas, chitos, galletas”</p> <p>“Tampoco consumo</p>	<p>“Que le gusta mucho los postres”</p> <p>“En las salidas de prácticas siempre llevo un paquete de galletas”</p> <p>“Por la noche algo suave como una crema o sopa”.</p> <p>“El viernes en las clases estoy picando algo, pero entonces son comidas chatarras”.</p> <p>“El sábado lo que haya en la cafetería, que por lo general son perros o empanadas de almuerzo”</p> <p>“Me gusta el agua saborizada, pero más el té o las cosas que tengan leche”</p>	<p>“Tratamos pues de tener una alimentación balanceada y muy completa que cumpla con todos los macro nutrientes, y así mismo la adecuada para nuestro tipo de deporte”.</p> <p>“Yo como arroz, pechuga, ensalada, verdura, frutas, muchas frutas”</p> <p>“Hay que saber distribuir las calorías”</p> <p>“Comer alimentos que sean nutritivos, que me aporten más beneficio, que comer alimentos que sean ricos en sabor, pero digamos que no aporten</p>

	mucho dulce, consumo, pero no con frecuencia”	“En compañía de mi pareja estamos todo el tiempo comiendo de diferentes comidas, por esta razón estamos comiendo alimentación saludable como súper chatarra”.	nada de beneficio para mi cuerpo” “Cuando me antojo me como un postre, o me como una hamburguesa, pero cada que me antoje, que es muy raro”
Sueño	“Yo siempre procuro dormir las seis horas, no procuro dormir menos de las seis horas por que me despierto con sueño”	“Me acuesto por lo general a las diez de la noche o a veces pues, si tengo un trabajo, a la una o dos de la mañana” “Cuando estoy en la institución por ahí a las diez de la noche y me vuelvo y me despierto a las cinco de la mañana” “Aproximadamente, duermo cinco horas”	” Con el sueño súper bueno” “A mí me fascina dormir, porque pues el desgaste, de pronto del trajín del día, de las practicas, del deporte entonces es muy muy agotador” “Entonces para mí, para mí una cosa fantástica dormir” “Como diez horas duermo” “A mí me da muy duro trasnochar, demasiado duro y yo aprovecho, arto tiempo para hacer una siesta de medio día después de entrenar de cosas así para darle el descanso adecuado a mi cuerpo porque sé que lo necesita” “Por lo general, me acuesto por tarde, por tarde por tarde a las diez y me levanto a las tipo cinco seis de la mañana, soy buena para madrugar pero mala para trasnochar”
Actividades del tiempo libre.	“Realizo abdominales, flexiones de pecho, monta cicla, pero es muy esporádicamente” “Me gusta escuchar música, dibujar, ver tutoriales, las artesanías, pintura, cosas por el estilo”	“El problema, es que casi no tengo tiempo libre, pero por lo general escucho música, hago trabajos o me voy a comer con mi pareja, vamos a Bogotá, monto cicla de vez en cuando”	“En el tiempo libre lo uso para fortalecer músculos aislados”.
Visita a profesional de la salud	“El otro día fui al médico, hace como dos meses y me dijo esta bueno no cenar en grandes cantidades, porque	”Estuve en el psicólogo, remitida hace mucho tiempo, por decirlo así me intervinieron por parte del	“Yo voy al médico cuando siento que lo requiero, pero del resto no, parece que está mal de

	<p>le hace mal a tu cuerpo”</p> <p>“El ultimo chequeo que me hice fue hace tres meses”</p> <p>“No he ido a terapia con el psicólogo y si me lo han recomendado, porque uno se carga con cosas, pues yo creo que el ir al psicólogo debe estar en la canasta básica”</p>	<p>colegio porque tenía problemas y fui acorde las sesiones que indicaba el colegio”</p>	<p>mi parte, porque uno debería hacerse controles mínimo una vez, soy muy desjuiciada en eso”.</p> <p>“No he ido con el psicólogo”.</p>
<p>Consumo de algún tipo de sustancia psicoactiva lícita e ilícita.</p>	<p>“Salgo a tomar tinto o una cerveza con alguien para salir de la rutina, como en espacios de cada 15 días”.</p> <p>“A veces también me fumo un cigarrillito”</p> <p>“Marihuanita no consumo, la he consumido, pero hace como cinco o seis años, eso fue antes de entrar a la universidad”</p>	<p>“La relación con el alcohol es súper distante, lo ingiero pero no tomo desde mayo, porque no me gusta y por lo general tu consumes alcohol es cuando sales a fiestas y a mí no me gusta”</p>	<p>“No, no me gusta, consumir sustancias”.</p> <p>“Tomo mucho café (tinto), bajito de dulce”</p>

Fuente: elaboración propia

11.1.1 Matriz microsistema. Subcategoría: Holón individual: características de la práctica de actividad física.

En esta matriz se enfatiza en las características generales de la práctica y no práctica de actividad física, tipo de actividad física practicada, intensidad, duración y creencias.

	Participantes		
Características de la práctica de actividad física	1 (Sedentario), 9° Semestre	2 (Irregular) 8° Semestre	3 (Activo) 9° Semestre
Tipo de actividad física (deporte, ejercicio estructurado o no estructurado).	“Hacer ejercicio, trotar , montar cicla”	“Pero me gusta montar cicla, y camino hartísimo”	“Practico levantamiento de pesas y anteriormente porras, me enamore de las pesas y decidí dejar las porras”
Intensidad Leve: Es considerada A.F leve, cuando la persona realiza una serie de movimientos que no requiere mayor esfuerzo. Ejemplo: caminar. Moderada: considerada como A.F, moderada	“Soy un poquito más intermitente en esos aspectos”	Leve	Vigoroso.

cuando la persona realiza una serie de movimientos que supone un esfuerzo considerable que genera fatiga. Ejemplo: caminar, trotar o montar bicicleta. Vigorosa: se considera A.F vigorosa, cuando la persona supone un esfuerzo más elevado generando fatiga y sudoración excesiva. Ejemplo: ejercicio físico intenso durante días y horas.			
Duración	“Como media hora, de hecho no es mucho, soy más sedentario que activo”	“Constantemente no practico”	“Dos horas diarias”
Frecuencia	“Cada 15 días o cada vez que me acuerdo”	“La actividad física la realizo tres días a la semana”	“Practico todos los días, solo descanso los domingos”

Fuente: elaboración propia

11.1.2 Matriz microsistema. Subcategoría: Holón Individual: Procesos Psicológicos asociados a la práctica y no práctica

En esta matriz se recolectó la información relacionada con los procesos psicológicos asociados a la práctica y no práctica (atención, pensamiento, memoria, aprendizaje, emociones, y motivaciones, etc.).

	Participantes		
Procesos psicológicos asociados a la práctica y no practica de actividad física	1 (sedentario), 9° semestre	2 (irregular) 8° semestre	3 (activo) 9° Semestre
Procesos psicológicos	<p>“Yo tengo ganas de comprarme una bicicleta, porque también es un ejercicio bonito para el estrés”</p> <p>“Dibujar, escuchar música, ver tutoriales, artesanías y pintura para mi es más satisfactorio que hacer ejercicio”</p> <p>“Uno no puede despertarse y cambiar dela noche a la mañana</p>	<p>Frente al beneficio físico de la actividad refiere “sentía, como la mejoría de que ya tenía más resistencia, tenía el cuerpo, obviamente me cambio muchísimo, entonces si se ve como el cambio”</p> <p>La participante resalta el proceso psicológico: “Si motivación y atención, porque despejas tu mente porque tu llegas a la casa y al hacer los trabajos puedes estar más concentrada,</p>	<p>“El deporte me enseñó a ser disciplinada, perseverante, que las cosas no se consiguen de un día para otro, pero si un quiere las puede conseguir y llegar lejos”</p> <p>“El deporte lo hace sentir a uno vivo, que todo el mundo debería tener la oportunidad de practicarlo y así adquirir los beneficios que este brinda”</p> <p>También resalta “Enseña</p>

	los hábitos porque es muy difícil, entonces pues a mí me gusta ver series, me gusta dibujar, y pues sería difícil dejar de hacer esas cosas que me gustan por algo que yo sé que al principio va a hacer difícil	porque los pensamientos que tenías durante el día los despejas entrenando” “La pereza de estar sola, entonces si hay una compañía la compañía te motiva a realizar la actividad física y hay una motivación mutua” “Uno de los beneficios cuando tú haces ejercicio digamos trotar se despeja tu mente y lo usas para pensar, entonces todo el tiempo estas pensando en lo que vas hacer como una especie de cerrar cosas negativas”	a ser resilientes, perseverante, cambia vidas”.
--	--	--	---

Fuente: elaboración propia.

11.1.3 Matriz microsistema. Subcategoría: holón individual: creencias beneficios físicos, psicológicos y sociales.

Esta Matriz se refiere a todas las ideas o creencias relacionadas con los beneficios físicos, psicológicos y sociales asociados la práctica y no practica de la actividad física. Así mismo, las enfermedades físicas y psicológicas relacionadas a la no práctica de actividad física.

Creencias, beneficios físicos, psicológicos y sociales de la práctica de actividad física.	Participantes		
	Participante 1 (sedentario)	Participante 2 (irregular)	Participante 3 (activo)
Beneficios físicos	“Las que se ejercitan se ven más sanas y están más dispuestas” “estar sano no es solamente hacer ejercicio también es dormir bien, está en comer bien” “Yo creo que todo lo que uno hace, desde que hace si es actividad física”	“Se evidencia el cambio del cuerpo y la resistencia física”	“Mejor calidad de vida que muchas personas, no digo que salud porque el deporte es más desgastante cuando lo practicas con cierta frecuencia” “La práctica de actividad física trae consigo trae consigo algunas consecuencias negativas, pero son más las positivas, siendo un cambio positivo para la salud”
Beneficios psicológicos	“Se ve una influencia en el estado de ánimo”	“Despejas tu mente al realizar la práctica de la actividad física”	“Motivación”

Beneficios sociales	“Tengo compañeras que llegan en ciclo al sitio de prácticas y pues llegan más alegres, más sanas, animosas y de pronto yo no tanto” “estar sano también es tener buenas relaciones con las demás personas”	“Al practicar en compañía lo haces con más frecuencia y más rigurosidad, lo cual genera motivación”	“Conocer personas que admiro y amo y conocer culturas a través de los viajes”
Enfermedades físicas y psicológicas	Se ve la dificultad atencional, debido a que divagaba en sus respuestas a la pregunta realizada, haciendo uso de muletillas constantemente. Además, de demostrar una inconsistencia en las dificultades en las expresiones emocionales ya que en su discurso y su lenguaje no verbal se evidencia una disonancia en lo que dice y en lo que expresa.	La participante en su discurso refleja que tiene una dificultad física para la realización de la actividad física y deportiva, ya que “Me obsesione con una figura corporal a tal punto que me pesaba todos los días y vomitaba lo que ingería, esto me llevo a realizar visitas con el médico, el cual me ordeno suspender inmediatamente la práctica deportiva y en el momento de realizar actividad física utilizar una faja abdominal.” Se visualiza la carga académica de la universidad ya que en su discurso refleja el estrés ocasionado por la misma.	Narra que el exceso del deporte causa enfermedades físicas, si la práctica del mismo no se realiza con el mismo cuidado.

Fuente: elaboración propia.

11.1.4 Matriz microsistema. Subcategoría: holón individual: motivos de la práctica y no práctica.

En esta matriz se evidencia los motivos que refieren los participantes acerca de la práctica y no práctica de la actividad física

Motivos de la práctica y no práctica de la actividad física	Participantes		
	Participante 1 (sedentario) 9° semestre	Participante 2 (irregular) 8° semestre	Participante 3 (activo) 9° semestre
	“Hacer ejercicio requiere constancia, cierta disciplina, alimentarse y pues no me queda tanto el tiempo para ello”	“Por qué no hay transporte”.	“Me enamore de las pesas”
	“Prefiero dedicarle el tiempo a otras cosas más fáciles,	“Me da pereza hacer ejercicio sola”	“Uno conoce el deporte y se enamora de él”
		“No tengo tiempo libre”	“El deporte te brinda muchas salidas, ya es como

	como dibujar, pintar, escuchar música, ver tutoriales”	<p>“Tengo una enfermedad en el estómago, lo cual los médicos me prohibieron realizar deporte y dietas, y si llego a realizar algún deporte tengo que usar faja”</p> <p>“Cuando estaba más joven, trotaba 13 kilómetros todos los días; llegue al punto de pesarme todos los días, y de vomitar la comida que ingería porque quería tener un cuerpazo”</p>	<p>un estilo de vida, no me considero de el”</p> <p>“Para mí el deporte, ya es una fuente de salir adelante”</p>
--	--	---	--

Fuente: elaboración propia.

Categoría Microsistema. Subcategoría Familia, pareja y amigos

De igual forma el microsistema recoge los contextos más significativos y cercanos a los participantes como son: la familia, amigos, pareja, amigos, entre otros y la relación de los mismos con la práctica y no práctica de actividad física.

11.2 Matriz microsistema subcategoría: familia, pareja y amigos

Se puede evidenciar las narrativas de los participantes referentes a los contextos más significativos en cuanto a la práctica y no practica de la actividad física.

	Participantes		
Familia, pareja y amigos	Participante 1 (sedentario) 9° semestre.	Participante 2 (irregular) 8° semestre	Participante 3 (activo) 9° semestre
Familia	<p>“Vivo con mi mamá, mi papa y mi gatico”</p> <p>“Mi mamá le gusta ir a l gimnasio, le gusta estar pendiente, no le dedica mucho tiempo pero si le gusta hacer mucho cardio, al igual camina”</p> <p>“Mi papá si es más sedentario, no practica el ejercicio” “Mi mama tiene una relación cercana con el cigarrillo e intermitente con la cafeína y la práctica</p>	<p>“En este momento convivo con mi mamá y mi hermana, mis papás son separados”</p> <p>“La familia por lo general no es de actividad física, mi hermanita si, incluso tiene como 24 medallas y sigue una dieta por la condición” mi mama se alimenta bien, es muy poco de paquetes y mi papa es vegetariano”</p>	<p>“Yo vivo con mi papá, mi mama, dos hermanos, mi abuelito y mis perras”</p> <p>“Mi familia toma tinto por mi abuelito, ya que el solo toma tinto, con una relación súper amorosa”</p> <p>“Mi hermana está en un mundo de empezar una vida saludable, de ir al gimnasio, de cuidarse”</p>

	deportiva” “Mi papá mantiene una relación cercana con la cafeína y un poquito lejana con la ensalada”		
Pareja	“ La flaquita esta con ganas de meterse a un gimnasio y es porque dice porque ella dice que se subió de peso”	“Con mi pareja trotábamos todos los días , pero pues ya no por el trabajo y el estudio”	“El practica deporte y lo ve como un cambio positivo para la salud ”
Amigos	Dice que “Ellos recomiendan la práctica, pues esos chinos siempre están jugando micro, siempre montan cicla y cuando se puede montan tabla, a esos chinos el deporte los mueve, les gusta y lo recomiendan”	“Esos si son perezosos, no les gusta, son sedentarios” “Comen mucha comida chatarra y a comer de la inmediatez, entonces no les interesa el tema de los hábitos saludables	“Cuando practicaba porras, con mi mejor amiga, ella me llevo a conocer las pesas y me enamore de ellas”

Fuente: elaboración propia

Análisis de resultados del mesosistema

El mesosistema, consiste en las relaciones significativas que surgen de las interrelaciones del participante con los diferentes contextos en los cuales se ve sumergido y así mismo la vinculación entre microsistemas.

11.3 Matriz de la categoría del mesosistema.

Se puede evidenciar las narrativas de los participantes referentes a los contextos más significativos en cuanto a la práctica y no practica de la actividad física.

Mesosistema	Participantes.		
	Participante 1 (sedentario) 9° semestre	Participante 2 (irregular) 8° semestre	Participante 3 (activo) 9° semestre
Participante con la familia	“Somos cercanos, pero digamos que la manera de relacionarnos con nosotros es un poco difusa, es un poca más lejana pero siempre están ahí, siempre estamos para apoyarnos, siempre estamos pendientes” “Tengo un hermano pero no convive conmigo, pero mi relación con él es	“Vivo con mi mamá y mi hermana la cual mantengo una relación cercana”	“Tengo una relación conflictiva con mi mamá ya que nos parecemos en la personalidad y cercana porque es la persona quien me apoya y está muy pendiente de mi” “Tengo una relación cercana con mi papá, mi hermana, mi abuelito, mi pareja y mis amigos”.

	<p>cercana, aunque viva en Argentina”</p> <p>“Con quien más hablo y más le expreso mis cosas, es a mi hermanito al que más le comunico mis asuntos personales”</p>		
<p>Interrelaciones entre los diferentes contextos.</p>	<p>“En cuanto a la relación que tengo con mis amigos y con la universidad es cercana pues mi amigos practican microfútbol en la universidad”</p> <p>“Ah bueno y con el colectivo al que voy me siento cercano, son como una familia”</p> <p>“En cuanto a la relación de mi familia con mis amigos, mi pareja, mi supervisor de práctica y mis profesores de la universidad es distante, pues mis padres se dedican a trabajar en el negocio y mi hermano vive fuera del país”</p>	<p>Sostiene que existen relaciones cercanas con los compañeros de la Universidad con la cafetería afirma decir que “Los compañeros tienden a consumir comida chatarra porque es lo único que encuentran en cafetería y lo más accesible al bolsillo del estudiante” de igual manera la relación de su familia con su pareja es distante ya que no relata que compartan en ninguna ocasión, referente a la hermana manifiesta que tiene una relación cercana con la práctica de actividad física, “ ella ha concursado en diferentes competencia llegando a tener hasta 24 medallas”</p> <p>“La relación de mi mamá y hermana con la universidad es cercana”</p> <p>“La relación de mi hermana, mi pareja y mi mamá con el sitio de prácticas es cercana, ya que están al tanto de mis prácticas”</p> <p>“La relación de mi pareja con el entrenador es distante ya que mi pareja no realiza actividad física”</p> <p>La relación con el psicólogo es conflictiva ya que en su relato evidencia “Asistí hace muchos años porque el colegio así lo requería,</p>	<p>“La relación con mi supervisor es cercana, es una persona que me motiva en la práctica de actividad física o deportiva”</p> <p>“La relación de mi mamá con la Universidad es conflictiva y distante, la relación de mi hermana, mi papá, y mi abuelito es cercana con la Universidad”</p> <p>“La relación de mi hermana, mi pareja, mi abuelito, mi mamá y amigos con el sitio de prácticas es cercana, ya que todos andas pendientes de cómo voy con las practicas”</p> <p>“La relación de mi pareja con el entrenador y el gimnasio es cercana ya que el también practica la actividad deportiva”</p> <p>“La relación de mi papá, mamá, pareja, abuelito, entrenador tienen una relación cercana con mi trabajo, siempre están súper pendientes de cómo voy, como estoy”</p> <p>“La relación mía con el medico es conflictiva, ya que no voy a menos que me siente enferma, la relación con el psicólogo igual es conflictiva por que no he</p>

		pero no me gusto”. Frente a la relación con el medico refiere que es distante ya que “Por salud asistía a chequeos médicos”	ido de manera voluntaria a terapia o intervención, si es necesario ya que uno es profesional en formación” “Yo voy al médico cuando lo requiero, del resto no, pero me parece que está mal hecho de mi parte”
--	--	--	--

Fuente: elaboración propia

Análisis de resultados Exosistema categoría del exosistema

La categoría de exosistema hace referencia a las relaciones que se tienen entre los contextos que influyen indirectamente en los participantes en relación con la práctica y no práctica de actividad física.

11.4 Matriz de categoría exosistema

En la matriz del exosistema, se encuentra cada uno de los contextos como (supervisor del sitio de práctica, profesores de la universidad, compañeros de la universidad, entrenador deportivo y gimnasio, lugar de práctica, trabajo, colectivo, universidad), quienes influyen de manera indirecta en el participante en cuanto a la práctica y no practica de la actividad física

Exosistema	Participantes.		
	Participante 1 (sedentario), 9° semestre	Participante 2 (irregular) 8° semestre	Participante 3 (Activo) 9° semestre
Supervisor del sitio de practicas	“A mi supervisor le encanta, pues cada vez que se puede, juega voleibol, entonces yo diría que le encanta y que lo recomienda”	“Que la hiciéramos, ya que con eso podemos ayudar a los chicos de la institución, entonces yo creo que diría que todo lo que sea deportivo y recreativo nos ayudaría” “Él nos inculcaría mucho los hábitos de vida saludable”	“El practica micro y me apoya mucho con el tema del deporte” En cuanto a los hábitos saludables refiere “el no estaría dispuesto a cambiar su estilo de vida”

Profesores de la Universidad	“Yo pensaría que ellos por ética no le dicen a uno quédese en la casa comiendo papas y viendo maratones de Netflix, si no le dicen salga distráigase, camine, haga algo”	“Frente a la realización de práctica de la actividad física pues que deberíamos hacerla, pero pues ni siquiera los profesores la practican, entonces es como esa disonancia”	Frente a los hábitos saludables refiere que sus docentes “dirían que es muy bueno iniciar con hábitos saludables, pero que sería muy complicado, no quieren salir de esa zona de confort”
Compañeros de la Universidad.	“Son pelaos que enserio cuando hay un partido de micro se entregan y la sudan hasta la final”	“Entre los amigos de la universidad solo una práctica actividad física y los demás no les interesa” “Tienden a consumir comida chatarra, porque es lo que encuentran en cafetería”	“Por el tiempo demandado en actividades académicas no practican actividad física”
Entrenador deportivo y Gimnasio	No aplica, ya que el participante no refiere tener ninguna relación con el Gimnasio	No aplica, ya que el participante no refiere tener ninguna relación con el Gimnasio	“La relación con mi entrenador es muy buena, somos buenos amigos” “Visito el gimnasio todos los días y es una motivación para mí, práctico el deporte durante dos horas diarias”
Lugar de practica	“En el sitio donde me encuentro haciendo práctica profesional, promocionan la actividad física en los pelaos”	“En el lugar donde realizo mis practicas incentivan la actividad física en los chicos de la institución”	“La única persona que motiva la práctica de actividad física es mi supervisor”
Trabajo	“Por el horario del negocio de mis papas no queda tiempo de realizar actividad física, ya que en algunas ocasiones les colaboro” “Realizo por medio del arte stickers o diseños personificados en cajas de fosforo con el fin de generar ingresos adicionales”	La participante en su discurso no evidencia tener empleo.	“Trabajo como entrenadora profesional en práctica de actividad física”
Colectivo	“Pertenezco a un colectivo cuyo fin son solo las labores sociales, sin retribución económica, las personas que pertenecen al colectivo no realizan y no hacemos uso de la promoción frente a la práctica de la actividad	“Actualmente me encuentro realizando un curso de lengua de señas orientado al lenguaje no verbal”	“Al grupo al que pertenezco actualmente es con quienes entreno ya que realizo actividad de alta competencia”

	física”		
Universidad	“Los viernes y sábados digamos que me desplazo caminando y la duración es de 40 minutos”.	“En la universidad en este momento solo vengo los viernes de siete de la mañana a diez de la mañana y los sábados todo el día” “En la Universidad, ofrecen pura comida chatarra” “El trayecto a la Universidad es muy difícil del desplazamiento caminando, ya que nos exponemos a que nos roben”	“En la Universidad es un lugar, donde ya uno descansa un poquito, porque a veces el deporte sabes es un poco, estresante un poquito, digamos que el nivel de exigencia a veces es un poco demandante y pues si desgasta bastante”

Fuente: elaboración propia.

Análisis de resultados del macrosistema

La categoría el macrosistema hace referencia a los contextos sociales, culturales, religiosos, políticos, entre otros.

11.5 Matriz de la categoría del macrosistema

En esta matriz del Macrosistema, se encuentra las diferentes narrativas de cada uno de los participantes en relación de los subsistemas a manera global (creencia religiosa, salud médico o psicológico, creencia política, creencia social y cultural que influyen de manera indirecta en el participante en cuanto a la práctica y no practica de la actividad física

	Participantes		
Macrosistema	Participante 1 (sedentario), 9° semestre	Participante 2 (irregular) 8° semestre	Participante 3 (Activo) 9° semestre
Creencia religiosa	“No asisto a los encuentros religiosos”	“De por si yo estoy muy alejada de la religión”	“La única creencia religiosa es en Dios, en una religión como tal no, como creo en Dios que él está al pie mío siempre”
Salud (Medico o psicológico),	“Un chequeo, el ultimo chequeo que me hice fue hace como tres meses, me hice exámenes de sangre, me hice todo esto fue por cuestiones de mi peso”	“Médico me recomendó suspender todo habito de práctica de actividad deportiva”	“Yo voy al médico cuando lo requiero, del resto no, pero me parece que está mal hecho de mi parte”

	<p>“Yo creo que uno viene a estudiar y viene al psicólogo, no a terapia con psicólogo no y me lo han recomendado”</p> <p>“Yo creo que si el médico me mira y dice, este chino tiene que hacer más ejercicio porque esta pasado de kilos de manera alarmante”</p>		
Creencia política	Reconoce la importancia de la política, pero no refiere ningún conocimiento acerca de las políticas públicas de la práctica y no practica de la actividad física	Dentro de su discurso el participante no refiere ninguna ideología política	Dentro de su discurso el participante no refiere ninguna ideología política
Creencia social y cultural	En la narrativa del participante se evidencia que no tiene conocimiento acerca de las actividades culturales y recreativas en los contextos en los cuales se encuentra inmerso el individuo	Se evidencia que la participante tiene un conocimiento previo frente a los diferentes programas de actividad física en el municipio de Madrid y sus alrededores. “Pues en esa época no habían como todo el tema deportivo que hay hoy en la alcaldía de Madrid”	Se evidencia que la participante tiene un conocimiento previo frente a los diferentes programas de actividad física

Fuente: elaboración propia.

Análisis de los sistemas de cada practicante

11.6 Matriz relacional de los sistemas de cada uno de los participantes.

En esta matriz relacional, se encuentra todos los sistemas (microsistema, mesosistema, exosistema y Macrosistema) del participante 1 y su respectiva narrativa frente a cada uno de sus sistemas.

Tipo de sistemas	Análisis
Microsistema	<p>“Vivo con mi mamá, mi papa y mi gatico”</p> <p>“ Mi mamá le gusta ir al gimnasio, le gusta estar pendiente, no le dedica mucho tiempo pero si le gusta hacer mucho cardio, al igual camina”</p> <p>“Mi papá si es más sedentario, no practica el ejercicio” “Mi mama tiene una relación cercana con el cigarrillo e intermitente con la cafeína y la práctica deportiva”</p> <p>“Mi papá mantiene una relación cercana con la cafeína y un poquito lejana con la ensalada”</p>
Mesosistema	<p>“Somos cercanos, pero digamos que la manera de relacionarnos con nosotros es un poco difusa, es un poca más lejana pero siempre están ahí, siempre estamos para apoyarnos, siempre estamos pendientes”</p> <p>“Tengo un hermano pero no convive conmigo, pero mi relación con él es cercana, aunque viva en Argentina” “Con quien más hablo y más le expreso mis cosas, es a mi hermanito al que más le comunico mis asuntos personales”</p>
Exosistema	“A mi supervisor le encanta, pues cada vez que se puede, juega voleibol, entonces yo diría

	<p>que le encanta y que lo recomienda”</p> <p>“Yo pensaría que ellos por ética no le dicen a uno quédese en la casa comiendo papas y viendo maratones de Netflix, si no le dicen salga distráigase, camine, haga algo”</p> <p>“Son pelaos que enserio cuando hay un partido de micro se entregan y la sudan hasta la final”</p> <p>No aplica, ya que el participante no refiere tener ninguna relación con el Gimnasio.</p> <p>“En el sitio donde me encuentro haciendo práctica profesional, promocionan la actividad física en los pelaos”</p> <p>“Por el horario del negocio de mis papas no queda tiempo de realizar actividad física, ya que en algunas ocasiones les colaboro”</p> <p>“Realizo por medio del arte stickers o diseños personificados en cajas de fosforo con el fin de generar ingresos adicionales”</p> <p>“Pertenezco a un colectivo cuyo fin son solo las labores sociales, sin retribución económica, las personas que pertenecen al colectivo no realizan y no hacemos uso de la promoción frente a la práctica de la actividad física”</p> <p>“Los viernes y sábados digamos que me desplazo caminando y la duración es de 40 minutos”</p>
Macrosistema	<p>“No asisto a los encuentros religiosos”</p> <p>“Un chequeo, el ultimo chequeo que me hice fue hace como tres meses, me hice exámenes de sangre, me hice todo esto fue por cuestiones de mi peso”</p> <p>“Yo creo que uno viene a estudiar y viene al psicólogo, no a terapia con psicólogo no y me lo han recomendado”</p> <p>“Yo creo que si el médico me mira y dice, este chino tiene que hacer más ejercicio porque esta pasado de kilos de manera alarmante”</p>

Fuente: elaboración propia

Participante 2. Irregular

En esta matriz relacional, se encuentra todos los sistemas (microsistema, mesosistema, exosistema y Macrosistema) del participante 2 y su respectiva narrativa frente a cada uno de sus sistemas.

Tipo de sistemas	Análisis
Microsistema	<p>“En este momento convivo con mi mamá y mi hermana, mi hermana tiene síndrome de Down”</p> <p>“Mis miss papas son separados, desde antes que yo tenía ocho años”</p> <p>“Me gusta montar cicla, pero casi no la realizo. Realmente antes si caminaba hartísimo, pero ya lo deje de practicar”</p> <p>“En compañía de mi pareja estamos todo el tiempo comiendo de diferentes comidas, por esta razón estamos comiendo alimentación saludable como súper chatarra”.</p> <p>“Aproximadamente, duermo cinco horas”</p> <p>“El problema, es que casi no tengo tiempo libre, pero por lo general escucho música, hago trabajos o me voy a comer con mi pareja, vamos a Bogotá, monto cicla de vez en cuando”</p>
Mesosistema	<p>“vivo con mi mamá y mi hermana la cual mantengo una relación cercana”</p> <p>Sostiene que existen relaciones cercanas con los compañeros de la Universidad con la cafetería afirma decir que “los compañeros tienden a consumir comida chatarra porque es lo único que encuentran en cafetería y lo más accesible al bolsillo del estudiante”</p> <p>La relación de su familia con su pareja es distante ya que no relata que compartan en</p>

	<p>ninguna ocasión, referente a la hermana manifiesta que tiene una relación cercana con la práctica de actividad física, “ ella ha concursado en diferentes competencia llegando a tener hasta 24 medallas” “la relación de mi mamá y hermana con la universidad es cercana ya que están al tanto de mis prácticas”</p> <p>“La relación de mi pareja con el entrenador es distante ya que mi pareja no realiza actividad física” la relación con el psicólogo es conflictiva ya que en su relato evidencia “asistí hace muchos años porque el colegio así lo requería, pero no me gusto” frente a la relación con el medico refiere que es distante ya que “por salud asistía a chequeos médicos.</p>
Exosistema	<p>“Frente a la realización de práctica de la actividad física pues que deberíamos hacerla, pero pues ni siquiera los profesores la practican, entonces es como esa disonancia”</p> <p>“Mi supervisor que la hiciéramos y con eso podríamos ayudar a los chicos, entonces yo creo que diría que todo lo que sea deportivo lo que sea recreativo nos ayudaría”</p> <p>“Él nos inculcaría mucho los hábitos de vida saludable”</p> <p>“Entre los amigos de la universidad solo una práctica actividad física y los demás no les interesa”</p> <p>“Tienden a consumir comida chatarra, porque es lo que encuentran en cafetería” “En el lugar donde realizo mis practicas incentivan la actividad física en los chicos de la institución” “Actualmente me encuentro realizando un curso de lengua de señas orientado al lenguaje no verbal</p> <p>“En la universidad en este momento solo vengo los viernes de siete de la mañana a diez de la mañana y los sábados todo el día” “En la Universidad, ofrecen pura comida chatarra”</p> <p>“el trayecto a la Universidad es muy difícil del desplazamiento caminando, ya que nos exponemos a que nos roben”</p>
Macrosistema	<p>“De por sí, yo soy muy alejada de la religión”</p> <p>Dentro de su discurso el participante no refiere ninguna ideología política</p> <p>“El médico me recomendó suspender todo habito de práctica de actividad deportiva”</p> <p>Se evidencia que la participante tiene un conocimiento previo frente a los diferentes programas de actividad física en el municipio de Madrid y sus alrededores.</p> <p>“Pues en esa época no habían como todo el tema deportivo que hay hoy en la alcaldía de Madrid”</p>

Fuente: elaboración propia.

Participante 3. Activo

En esta matriz relacional, se encuentra todos los sistemas (microsistema, mesosistema, exosistema y Macrosistema) del participante 3 y su respectiva narrativa frente a cada uno de sus sistemas.

Tipo de sistemas	Análisis
Microsistema	<p>“Yo vivo con mi papá, mi mama, dos hermanos, mi abuelito y mis perras”</p> <p>“Mi familia toma tinto por mi abuelito, ya que el solo toma tinto, con una relación súper amorosa”</p> <p>“Mi hermana está en un mundo de empezar una vida saludable, de ir al gimnasio, de cuidarse”</p> <p>“El practica deporte y lo ve como un cambio positivo para la salud”</p> <p>“Cuando practicaba porras, con mi mejor amiga, ella me llevo a conocer las pesas y me</p>

	enamore de ellas”
Mesosistema	<p>“Tengo una relación conflictiva con mi mamá ya que nos parecemos en la personalidad y cercana porque es la persona quien me apoya y está muy pendiente de mí”</p> <p>“Tengo una relación cercana con mi papá, mi hermana, mi abuelito, mi pareja y mis amigos”</p> <p>“La relación con mi entrenador es cercana muy buena, somos buenos amigos”.</p> <p>“Visito el gimnasio todos los días y es una motivación para mí, practico el deporte durante dos horas diarias, la relación es cercana”.</p> <p>“La relación con mi supervisor es cercana, es una persona que me motiva en la práctica de actividad física o deportiva”</p> <p>“La relación de mi hermana con la Universidad es conflictiva y distante”</p> <p>“La relación de mi hermana, mi papá, y mi abuelito es cercana con la Universidad”</p> <p>“La relación de mi hermana, mi pareja, mi abuelito, mi mamá y amigos con el sitio de prácticas es cercana, ya que todos andas pendientes de cómo voy con las practicas”.</p> <p>“La relación de mi pareja con el entrenador y el gimnasio es cercana ya que el también practica la actividad deportiva”</p> <p>“La relación de mi papá, mamá, pareja, abuelito, entrenador tienen una relación cercana con mi trabajo, siempre están súper, súper pendientes de cómo voy, como estoy”</p> <p>“La relación mía con el medico es conflictiva, ya que no voy a menos que me siente enferma, la relación con el psicólogo igual es conflictiva por que no he ido de manera voluntaria a terapia o intervención, si es necesario ya que uno es profesional en formación”.</p>
Exosistema	<p>“Mi supervisor de practica en el sitio el practica micro”, En cuanto a los hábitos saludables refiere “el no estaría dispuesto a cambiar su estilo de vida”</p> <p>“Me apoya mucho con el tema del deporte”</p> <p>“Mis docentes frente a los hábitos saludables, harían que es muy bueno, iniciar con hábitos saludables, pero que sería muy complicado, no quieren salir de esa zona de confort”</p> <p>“Por el tiempo demandado en actividades académicas mis compañeros de universidad no practican actividad física” “La relación con mi entrenador es muy buena, somos buenos amigos”</p> <p>“Visito el gimnasio todos los días y es una motivación para mí, practico el deporte durante dos horas diarias”</p> <p>“La única persona que motiva en el lugar de práctica para la realización de actividad física es mi supervisor”</p> <p>“Trabajo como entrenadora profesional en práctica de actividad física”</p> <p>“El grupo al que pertenezco actualmente es con quienes entreno ya que realizo actividad de alta competencia”</p> <p>“En la Universidad es un lugar, donde ya uno descansa un poquito, porque a veces el deporte sabes es un poco, estresante un poquito, digamos que el nivel de exigencia a veces es un poco demandante y pues si desgasta bastante”</p>
Macrosistema	<p>“La única creencia religiosa es en Dios, en una religión como tal no, como creo en Dios que él está al pie mío siempre”</p> <p>“Yo voy al médico cuando lo requiero, del resto no, pero me parece que está mal hecho de mi parte”</p> <p>Dentro de su discurso el participante no refiere ninguna ideología política.</p> <p>Se evidencia que la participante tiene un conocimiento previo frente a los diferentes programas de actividad física.</p>

Fuente: elaboración propia.

12. Análisis de Resultados de los Ecomapas

En este apartado se presentan los ecomapas y los respectivos análisis de los mismos, de los tres participantes, sedentario, irregular y activo. El ecomapa recoge los aspectos del microsistema, aspectos individuales y contextos significativos y cercanos al practicante y la relación de los mismos con la práctica y no práctica de actividad física. En un segundo momento el ecomapa evidenció las diferentes relaciones que estos contextos tienen con el participante correspondiente al mesosistema.

En un tercer momento se presenta el exosistema que son los contextos que influyen de forma indirecta en las comprensiones del practicante en relación con la práctica y no practica; para finalizar en un cuarto lugar con el macrosistema aspectos relacionados con la cultura, la religión, la política, la economía y otros factores relacionados con el panorama histórico y social de cada participante.

El ecomapa representa tres tipos de relaciones que el participante puede tener con los diferentes contextos, o las relaciones entre los contextos.

Relación cercana =====que se muestra con dos líneas, corresponde a los contextos en los que el participante siente cercanía, apoyo y una relación armónica. Relación distante..... que se muestra con una línea con puntos corresponde a los contextos en los que el participante se siente distante, lejano y no percibe apoyo ni respaldo. Relación conflictiva xxxxxxxxxx, que muestra una línea en tipo de rayo que corresponde a los contextos en los que el participante considera conflictivos, en los que existe desacuerdo y no se presenta armonía (Minuchin, 1974)

Corresponde al participante sedentario dando cuenta de sus hábitos y relaciones.

Fuente:

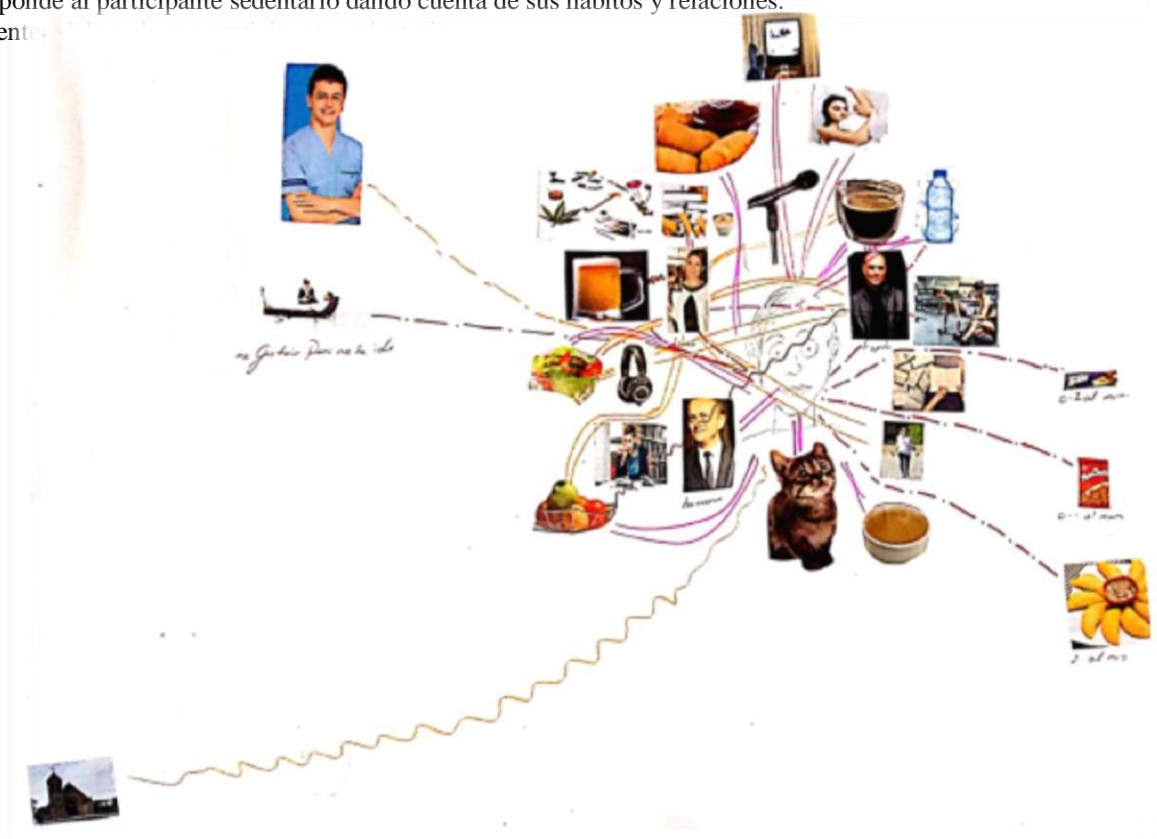


Figura 3. Ecomapa sedentario.

Análisis

En primera instancia, y en cuanto a las categorías que abarca el microsistema se muestra en el ecomapa del participante 1-sedentario, que la relación con los hábitos de vida saludable es cercana en cuestión a su alimentación, sueño, y actividades de tiempo libre. El participante en su discurso comentó que en este momento se está alimentando bien y en horarios pertinentes, pues consume frutas, verduras y proteína. Por otro lado, se evidenció una relación distante con la alimentación poco saludable (paquetes, dulces y gaseosas). Sumado a esto, duerme aproximadamente 6 horas diarias, a su vez refiere que en las actividades de tiempo libre le gusta escuchar música, leer y dibujar.

Por otro lado, se encontró que tiene una relación distante en relación con las visitas al médico,

mientras en el consumo de sustancias, el participante afirmó consumir cigarrillo y tomar cerveza de forma esporádica. En relación con las características de la práctica de la actividad física se evidenció que el participante tiene una relación distante, siendo sedentario, solo de forma esporádica hace ejercicio no estructurado: montar bicicleta, caminar o salir a trotar); con una intensidad leve, con una duración de media hora aproximadamente con una frecuencia de cada 15 días o cada vez que se acuerda, que son parámetros para un sedentario o un irregular.

A su vez, en los Procesos Psicológicos asociados a la práctica y no práctica de la actividad física, se evidenció que existe una relación conflictiva, pues a pesar que no lo relaciona en el ecomapa, dentro de su discurso mencionó que no se puede cambiar de la noche a la mañana los hábitos, puesto que sería difícil dejar de hacer cosas que a uno le gusta hacer por algo que no está acostumbrado.

En cuanto a las creencias de los beneficios físicos; el participante mencionó que la práctica de actividad física puede hacer que la persona sea más sana y más dispuesta a conversar. En relación a las creencias hacia los beneficios psicológicos; refirió que la práctica de actividad física influye en el estado de ánimo. En cuanto a los beneficios sociales de la práctica de la actividad física el participante mencionó que estar sano genera buenas relaciones sociales.

En el aspecto familiar existe una relación distante con los padres y una relación cercana con su hermano que vive fuera del país y mantiene una buena comunicación y a él le cuenta sus cosas. La relación con la pareja y amigos es cercana, debido a que estos influyen en cierta manera para que realice algún tipo de actividad física, ya que en ocasiones sale a montar bicicleta con los amigos.

En cuanto a las categorías que abarcan el mesosistema del participante se evidenció que la

relación que tienen sus amigos con la universidad es cercana, pues además de asistir a la misma universidad, ellos practican de forma apasionada microfútbol dentro esta. En cuanto a la relación de su familia con sus amigos y su pareja es distante, pues sus padres se dedican a trabajar en el negocio y su hermano se encuentra fuera del país. Por otro lado, desde la construcción de su ecomapa y su discurso que la relación de sus padres con el sitio de prácticas, supervisor y lo que abarca la universidad es distante, dado a la dedicación que tienen con su lugar de trabajo.

En tercera instancia, en cuanto a las categorías que abarcan el exosistema del participante; se evidencia en su discurso que la relación con su supervisor del sitio de prácticas es cercana ya que cuando se puede jugar dentro del sitio de prácticas el supervisor lo involucra dentro del juego, sumado a esto que se evidencia la promoción de la práctica de actividad física, la cual influye de manera indirecta para que el participe en dichas actividades. En cuanto a su relación con los profesores se evidencia a partir de su discurso y construcción del ecomapa que la relación es cercana, además comparte la idea “que por ética sus profesores no le indicarían que se dedicara a ver televisión y comer paquetes o comida no saludable, sino que más bien que se dedique a hacer algo”.

En cuarta instancia, respectivo a la categoría macrosistema del participante, se evidencia desde la construcción de su ecomapa en la categoría emergente (creencia religiosa), una relación distante con la iglesia pues además identifica que no le gusta asistir a los eventos religiosos, sumado a esto que sus padres no tiene la costumbre de asistir a un evento religioso. En cuanto a la relación con la categoría emergente (salud, médico-psicólogo) se evidencia una relación distante puesto que el participante ha asistido al médico de forma esporádica para chequeo general, y en relación a la visita al psicólogo no ha tenido acercamiento alguno a pesar de que se lo han recomendado.



Figura 4. Ecomapa irregular. Se presenta el ecomapa realizado por la participante irregular dando cuenta de sus hábitos y relaciones. Fuente: realizado por participante irregular.

Análisis:

En primera instancia, en cuanto a las categorías que abarca el Microsistema la participante 2-irregular, tiene una relación cercana con la alimentación (hábito de vida) en especial con las galletas, postres, avena y frutas. En relación con el hábito de hidratación la relación es distante y poco consume agua, paquetes, yogures y empanadas.

En relación con el hábito de sueño se puede decir que mantiene una relación distante ya que afirma dormir cinco horas diarias, mientras en la relación es cercana con las actividades del tiempo libre, escucha música y sale a comer con la pareja.

En el hábito de visita al psicólogo, tiene una relación conflictiva, puesto que cuando era adolescente asistía a terapia con el psicólogo hasta que terminó con las intervenciones requeridas; en relación con el de sustancias refiere tener una relación distante, ya que afirma no

consumirlas.

Por otro lado, se menciona la categoría de características de la actividad física, refiere tener una relación, ya que practica actividad deportiva cada tres días a la semana, con una intensidad leve y una duración intermitente.

Por otra parte, en la categoría de procesos psicológicos asociados a la práctica y no práctica de la actividad física, menciona que evidencio un aumento en la motivación y la mejora de la atención ya que refiere que al momento de hacer actividad física se despeja la mente. Con referencia a la motivación manifiesta decir que no existe la misma motivación cuando practica sola que cuando hay compañía.

También, en cuanto a las creencias, beneficios físicos, psicológicos y sociales de la práctica de actividad física refiere que ha evidenciado beneficios físicos como: la resistencia física y el cambio del cuerpo, de igual manera en beneficios psicológicos una mayor concentración y en beneficios sociales que la práctica aumenta en frecuencia y rigurosidad al realizarla en compañía.

Así mismo, hace referencia a los motivos de la práctica y no práctica de la actividad física, menciona practicar actividad física porque no hay transporte, por este motivo ella opta por desplazarse en bicicleta, la cual manifiesta tener una relación distante frente a los motivos por los cuales no practica menciona que no tiene tiempo libre, que le da pereza hacer actividad física sola y debido a la enfermedad en el estómago se le dificulta realizar ya que fue prohibida por los médicos.

De igual manera, en cuanto a las relaciones familiares, con la pareja y amigos, refiere que convive con la mamá y la hermana, además de resaltar que con ellas mantiene una relación cercana, con referencia a su papá la relación es conflictiva además de no convivir con él ya que

sus padres son separados y por lo general no realizan actividad física a excepción de la hermana quien ha ganado 24 medallas por participar en diferentes prácticas de actividad física. La alimentación de los padres es adecuada ya que refiere decir que el papá es vegetariano y la mamá se alimenta adecuadamente. Con respecto a la pareja, con la cual tiene una relación cercana menciona que anteriormente trotaban todos los días, pero en la actualidad se ha dificultado debido al estudio y trabajo. En relación con los amigos evidencia en su discurso que no realizan actividad física ya que no han sido motivados y por otro lado prefieren realizar su tiempo libre otras actividades siendo más sedentarios y de poca actividad, además de consumir comida poco saludable.

En segunda instancia en cuanto a las categorías del mesosistema, existen relaciones cercanas frente a la interacción con su mamá y hermana, sostiene que los compañeros de la Universidad y la cafetería mantienen una relación cercana ya que tienden a consumir comida chatarra porque es lo único que ofrece la cafetería y es lo más accesible al bolsillo, por otro lado, la relación de su familia con la pareja es distante ya que dentro del discurso de la participante no menciona que compartan en ninguna ocasión, con relación a la hermana y la práctica de actividad física es cercana ya que constantemente realiza competencias de rendimiento, de igual manera refiere que tanto como su mamá y su hermana están al tanto de su proceso en las practicas, evidencia que la relación de la pareja con el entrenador es distante ya que mi pareja no realiza actividad física, la relación con el psicólogo es conflictiva ya que expresa que asistió porque el colegio así lo requería, pero sin embargo no le gusto, por último la relación con el medio es distante ya que narra que hace visitas esporádicas por salud

En cuanto a las categorías del exosistema refiere que los docentes incentivan la práctica de actividad física, pero no la practican entonces que evidencia una disonancia frente a lo dicho y el

actuar, por otro lado, mantiene una relación cercana con el supervisor de prácticas y que promueve la actividad física ya que él inculca los hábitos de vida saludable y relaciona la actividad física con el buen uso del tiempo, de igual manera, los compañeros de la universidad refiere que muy poco practican actividad física, además de consumir comida chatarra, narra que actualmente hace parte de un curso dedicado al lenguaje no verbal, por ende no hacen uso ni promocionan la actividad física.

En cuarta instancia, en cuanto a las categorías del Macrosistema menciona la religión, los servicios de salud. En relación con la religión manifiesta decir que es muy alejada, teniendo una relación conflictiva, frente a la salud (médico o psicológico) refiere decir que el médico le recomendó suspender todo hábito de práctica y con respecto al psicólogo es conflictiva ya que manifiesta decir que asistió y no le gusto, se evidencia la omisión frente a la ideología política, no obstante se recalca el conocimiento previo frente a los diferentes programas de actividad física en el municipio de Madrid.

practicante de deporte, se considera una persona activa deportivamente, ya que en su discurso menciona que realiza practica del levantamiento de pesas todos a diario, se encuentra ubicado en noveno semestre, en cuanto a la alimentación refiere tener una relación cercana con proteína como el pollo, la carne, del mismo modo afirma una relación cercana y al mismo tiempo conflictiva con las verduras, ya que la participante comenta que algún tipo de alimentación no es rica de sabor, pero “contiene los nutrientes necesarios que requiere mi cuerpo”, por esta razón la participante refiere tener dos vínculos con comida saludable, así mismo una relación cercana con fruta, galletas, tinto lo denomina “café”, que sea con poco azúcar o sin azúcar y tomar bastante agua, por otro lado refiere tener una relación distante con comidas rápidas ya que, refiere que las ingiere solo cuando “le dan antojos” que es por ahí cada 15 días o más.

En la categoría sueño, el participante refiere que “me fascina dormir” “para mí una cosa fantástica es dormir”, comenta que duerme aproximadamente diez horas diarias, cuando puede, refiere tener una relación cercana. Por otro lado en cuanto a la relación que mantiene con el consumo de sustancias psicoactivas refiere ser conflictivo, ya que menciona que no le gusta, así mismo, la relación con la visita a algún profesional de la salud (medicina, psicología), no se evidencia en el ecomapa, pero lo que ella refiere en la entrevista realizada narra que “yo voy al médico cuando siento que lo requiero” “no he ido con el psicólogo” se evidencia que no ha tenido acercamiento en intervención psicológica por lo que menciona la participante, por otro lado en relación en actividades del tiempo libre refiere que es una relación cercana ya que utiliza este tiempo para fortalecer músculos aislados.

Otra categoría emergente es características de la práctica de la actividad física, en esta categoría se puede evidenciar que el participante tiene una relación cercana con la práctica de actividad física y deportiva, ya que es su narrativa manifiesta que entrena todos los días con una

duración de dos horas. En la categoría emergente de procesos psicológicos asociados a la práctica de la actividad física, en el ecomapa no se especifica la relación, pero en su discurso sí lo menciona “que todo el mundo debería tener la oportunidad de practicarlo y así adquirir los beneficios que este brinda”.

También en la categoría emergente, de creencias beneficios físicos, psicológicos y sociales de la práctica de la actividad física, menciona el participante en cuanto a las creencias de beneficios físicos “La práctica de actividad física trae consigo trae consigo algunas consecuencias negativas, pero son más las positivas, siendo un cambio positivo para la salud”, así mismo en creencias de beneficios psicológicos “motivación”, y creencias de beneficios sociales “conocer personas que admiro y amo y conocer culturas a través de los viajes”. Así mismo en la categoría emergente de motivos de la práctica y no practica de la actividad física, manifiesta que desde el momento que inicio con la práctica deportiva se “enamoro”, considerando el deporte como “Para mí el deporte, ya es una fuente de salir adelante”.

En cuanto a la relación familiar se evidencia que mantiene una relación conflictiva con la mamá ya que refiere que se parecen en la personalidad y cercana porque es la persona quien la apoya y está muy pendiente de ella, la relación con el padre es cercana al igual que con la hermana, afirma que tiene mascota siendo una relación es cercana, añadido a esto menciona que mantiene una relación cerca con el abuelo; menciona tener una relación de pareja y una amistad con su mejor amiga siendo estas una relación cercana.

En segunda instancia se describe a continuación las categorías emergentes y el análisis de las relaciones significativas que se presentan entre el participante y los demás entornos, relacionados con el mesosistema.

En el mesosistema se encontró la relación que sostiene el participante con el entrenador deportivo siendo este un vínculo cercano como este lo manifiesta, y relación con los compañeros de universidad, manifiesta que es cercano; por otro lado refiere tener una relación conflictiva y cercana con la mamá ya que “nos parecemos en la personalidad y cercana porque es la persona quien me apoya y está muy pendiente de mí”, refiere tener una relación cercana con el papá, abuelo, hermana y pareja; refiere tener vinculo cercano con el gimnasio ya que practica todos los días en el mismo con una intensidad de dos horas diarias, la relación con el supervisor de prácticas es cercana.

Así mismo se evidencia una relación conflictiva y distante entre la mamá con la universidad donde estudia el participante, debido a que no está en interacción constante frente a esta temática; la relación de la hermana, papá, y abuelito es cercana con la Universidad, debido a que refiere que ellos están muy pendientes de ella con todo lo relacionado a su estudio.

Del mismo modo, la relación de la pareja que tiene con el gimnasio y el entrenador es cercana, ya que en su discurso relata que la pareja practica el deporte relacionado con el levantamiento de pesas.

Afirma, que a nivel familiar donde se encuentra papá, mamá, abuelo, hermana y pareja mantienen una relación cercana con el trabajo de la participante donde es juez Nacional de levantamiento de pesas, ya que la apoyan en este proceso.

En cuanto a la relación con el profesional de la salud que ella mantiene es conflictiva, mediante su discurso relata que solo visita al médico cuando se siente enferma y refiere no tener ninguna visita al psicólogo; por otro lado la relación de la familia, amigos, pareja, con el profesional de salud de la misma manera es conflictiva ya que no lo visitan por control de

calidad de vida, por el contrario solo cuando se encuentran enfermos físicamente.

En tercera instancia hace referencia a la categoría del exosistema en donde se encuentra la relación que tiene el participante con los contextos que ejercen de manera indirecta influencia en el individuo, en esta categoría encontramos la relación del supervisor en el sitio de prácticas y el participante lo cual es cercana, ya que manifiesta que mantienen una buena relación y es la persona que la motiva para que continúe con la práctica de la actividad física así mismo relata que el practica micro pero no cambiaría su estilo de vida en cuanto a la alimentación, lo cual se puede evidenciar que es una relación cercana, al mismo tiempo con los docentes de la universidad.

En cuanto a la relación del participante con los docentes de la universidad es cercana, refiere que los docentes de la Universidad frente a los hábitos de vida saludable son complicados debido a que no quieren salir de la zona de confort.

Por otro lado, el participante refiere que los compañeros de la Universidad en relación a la práctica de la actividad física no la realizan debido a la carga académica.

El participante refiere tener una interacción constante con personas cercanas a la actividad física, ya que pertenece a un grupo de deportistas, por que entrena con deportistas de alta competencia.

En última instancia el macrosistema, el cual incluye la relación del participante con diferentes contextos como la creencia religiosa, cultura, política, creencias sociales, visita a los profesionales de la salud. Se evidencia a partir del discurso y lo plasmado en el ecomapa del participante, que este mantiene una relación conflictiva con aspectos de creencia religiosa haciendo atribución a creo en Dios pero tengo conflicto con el creer en una religión “La única

creencia religiosa es en Dios, en una religión como tal no, como creo en Dios que él está al pie mío siempre”, igualmente la relación conflictiva con profesiones de salud (psicología, medicina), ya que no asiste a ningún control o chequeo mensual por calidad de vida, solo visita al profesional médico cuando se siente enferma.

Por último, se resalta que el participante en su discurso no menciona ninguna relación con las políticas públicas de recreación y deporte e ideologías políticas.

13. Discusión

En este apartado se encuentra la relación entre los resultados, el marco y teórico y antecedentes investigativos, con el interés de realizar las conexiones sobre práctica y no práctica de actividad física de los tres estudiantes practicantes de octavo y noveno semestre del programa de psicología, de igual forma se revisan hallazgos y se hacen reflexiones desde la postura de las investigadoras.

En el microsistema, en la subcategoría del holón individual: cada participante tiene un discurso centrado en la experiencia personal, tienen una alimentación diferente, por ejemplo: el activo consume diariamente comida saludable como: frutas, verduras y proteínas, mientras el irregular y el sedentario consumen diariamente comida con alto nivel de grasa y azúcares como: gaseosas, galletas, pizza, entre otros. En relación con los hábitos de sueño se encontró similitud en los participantes sedentario e irregular, ya que no tienen un hábito de sueño adecuado que incluya 6 a 8 horas diarias, la persona activa mantiene un hábito de sueño entre 7 a 9 horas.

Los hábitos inadecuados de los participantes sedentario e irregular se relacionan con lo planteado por autores como Garcés de los Fayos y Benedicto (2005); Vigoya y Cely (2017), quienes afirmaron que las personas sedentarias, tienen hábitos de vida inadecuados, en sueño, alimentación, se descuidan en la visita al médico y las actividades del tiempo libre en su mayoría implican quietud, como ver televisión, estar en la oficina, estar sentados mucho tiempo en el día, etc. En este tema los tres practicantes realizan pocas actividades en el tiempo libre, debido a las largas jornadas y carga académica de la Universidad, a su vez, los practicantes no frecuentan al médico y no han asistido a proceso psicológico, añadido a esto, afirman que “duermen aproximadamente entre 4 y 5 horas diarias”, lo cual conlleva a que se sientan agotados física y

mentalmente; la OMS(2018) refieren que un hábito adecuado en relación al sueño la persona debe dormir aproximadamente de 6 a 8 horas diarias.

A partir de este hallazgo Alarcón (2009) afirmó que los diferentes factores que influyen en los malos hábitos en los universitarios, se encuentran las largas jornadas de trabajo, la poca preocupación por la alimentación y el cuidado personal, debido a considerasen jóvenes que pueden asumir cualquier tarea y que el cuerpo puede aguantar cualquier cosa.

De acuerdo con Garcés de los Fayos y Benedicto (2005) las personas sedentarias tienen hábitos inadecuados, en este sentido se encontró que los participantes: sedentario e irregular, consume cigarrillo, alcohol y cafeína. Mientras la participante activa tiene hábitos adecuados en alimentación y sueño, este hallazgo se relaciona con lo investigado por Vigoya y Cely (2017) quienes encontraron en la investigación realizada en la Universidad Manuela Beltrán con más de 300 estudiantes del programa de psicología que los activos cuidan los hábitos de vida.

En lo que respecta a las características generales de la práctica de la actividad física los participantes irregular y sedentario tienen una similitud respecto a las actividades intensidad leve y poca frecuencia, por otro lado, la participante activa se ha mantenido a lo largo de los años en la práctica de actividad física manteniendo una intensidad vigorosa y frecuente. Este planteamiento lo investigó Ayala y Vigoya (2014), en el estudio realizado con más de 300 estudiantes del programa de psicología de la Universidad Incca de Colombia, encontrando que los estudiantes activos practican con una frecuente de 30 a 60 minutos diarios, en intensidad vigorosa, mientras los irregulares lo hacen un mes en la semana 30 o 60 minutos y los sedentarios no practican ninguna actividad física.

En cuanto a los procesos psicológicos se encontró que los participantes sedentario e irregular

reconocen como procesos importantes para no practicar o para practicar, los motivos y las emociones hacia la práctica de actividad física, esto se encontró en la investigación documental realizada por Vigoya y Barrera (2014), quienes afirmaron que las razones para practicar son el disfrute y la salud, y los motivos para no practicar son el dinero y la falta de tiempo. En este aspecto el participante sedentario afirmó no tener tiempo ni dinero para ir a un gimnasio o practicar un deporte, mientras la participante activa afirmó que lo hace por salud, bienestar y diversión, además dice que ha recibido beneficios psicológicos en la motivación, las emociones y los procesos de atención en su vida (Dasil, 2004).

En consecuencia, se logró también evidenciar una distinción entre el participante activo, el sedentario y el irregular, específicamente la practicante activa tiene más fluidez verbal, menos uso de muletillas en la conversación, más análisis de las preguntas y brinda más información en las respuestas, mayor coherencia del lenguaje, es más receptiva en el discurso, y en la expresión de las emociones, contesta con detalle cada respuesta, está abierta a cualquier pregunta, se expresa con facilidad y colabora en toda la entrevista. Esto lo encontró Garcés de los Fayos y Benedicto (2005), quien afirmó que las personas activas tienen beneficios evidentes en los procesos psicológicos y en los hábitos de vida saludables. De igual forma Vigoya y Ayala (2014), mencionan en la investigación con los estudiantes de la Universidad Incca que las personas activas tienen mejora en los procesos de autoestima, autoconcepto, comunicación, trabajo en equipo y comunicación.

Los resultados obtenidos en el microsistema dan cuenta de la influencia de factores personales en la práctica y no práctica de actividad física, esto permite comprender que los hábitos saludables, la motivación de los participantes, las razones por las cuales practican, las emociones, las creencias, influyen en participar o no practicar actividad física.

Otro punto de este sistema planteado por Bronfenbrenner (2002) como son los contextos significativos, se encontró que los practicantes consideran que la familia, la pareja y los amigos influyen en la práctica y no práctica de actividad física. Por ejemplo, si la familia tiene hábitos de vida saludables o practican actividad física, son un incentivo para que el practicante también lo haga, mientras los que sienten distante a su familia, con hábitos inadecuados o sedentarios, les cuesta más iniciar el trabajo de actividad física y tener conciencia de hábitos saludables. La pareja y los amigos son personas importantes en la práctica y no práctica de actividad física, en muchos casos la pareja o los amigos acompañan al practicante en el proceso de actividad física, en los hábitos de alimentación, sueños y en las actividades en el tiempo libre; mientras en los casos de los sedentarios e irregulares tiene parejas y amigos que poco se cuidan en los hábitos y que son irregulares en la práctica de actividad física.

Los contextos significativos tienen una influencia directa en la práctica y no práctica de actividad física, por ello, la importancia de entender la actividad física desde el modelo ecológico, para generar estrategias que incluyan la familia, la pareja y los amigos en los planes de adherencia. Esto es un aspecto que hasta el momento poco se ha contemplado en la investigación en psicología de la actividad física, ya que se ha centrado en el trabajo individual, por ello, la presente investigación invita a comprender otros contextos en la práctica y no práctica. En este sentido Vigoya y Maestre (2016) plantearon que el microsistema es relevante en la promoción de la actividad física y en la comprensión del sedentarismo, por ello se debe trabajar a las personas cercanas en cualquier plan de promoción, con el interés de sensibilizar y extender la promoción más allá de lo individual.

En relación con el mesosistema se encuentra que las relaciones cercanas con la familia, ayudan en la práctica o no práctica; a su vez, si la familia es cercana también es cercana a la pareja

y los amigos. Por ello, la importancia en promocionar dentro de los planes de promoción, no solo traba individual sino en los contextos significativos de la persona. En este punto Vigoya y Maestre (2016) plantearon que en relación que la relación de la persona activa o sedentaria son vitales en los planes de intervención, de sensibilización y de promoción.

Los participantes dan cuenta de la importancia en la relación de los contextos significativos de los participantes en la práctica y no práctica, esto se debe tener en cuenta en los planes de promoción de actividad física, y en los procesos de evaluación e intervención en salud pública, que se encuentra mencionado en el Plan Territorial de Salud tanto a nivel nacional como departamental.

En el exosistema, los participantes afirmaron que los contextos que influyen indirectamente en la práctica y no práctica se encuentran los compañeros de la universidad, el supervisor de prácticas, los docentes del programa, el lugar de prácticas y el contexto laboral. Esto evidenció la importancia de trabajar para promocionar la actividad física y los hábitos de vida saludables no planes individuales sino planes institucionales que promuevan campañas colectivas, como lo planteó Garcés de los Fayos y Benedicto (2005), los planes de promoción deben orientarse hacia los colectivos, las comunidades y los contextos significativos de la persona, para lograr adherencia y permanencia en la actividad física. De igual forma Barrera y Vigoya (2014) reconoció que todo plan de promoción debe tener en cuenta aspectos sociales, culturales, políticos y económicos.

En el macrosistema, se revisa que los tres participantes desconocen las políticas públicas en relación con la promoción de la actividad física, son distantes a la ciudad y el país, poco les interesa los procesos políticos y religiosos. Esto lo plantearon Maestre y Vigoya (2016) cuando

afirmaron que para un plan de promoción de actividad física se requiere del abordaje y conocimiento de las políticas públicas, del apoyo de planes tanto a nivel regional como nacional, para ampliar la sensibilización y reconocer que el sedentarismo es un problema de salud pública y un fenómeno mundial que requiere ser abordado por diferentes profesionales de la salud.

En otro aspecto la teoría ecológica de Bronfenbrenner (2002) logra comprender la práctica de actividad física, desde una mirada compleja y sistémica, que abarque los diferentes contextos y su influencia en la práctica y no practica, siendo necesario en la actualidad estas perspectivas más amplias, ya que los factores no son solo individuales, sino que la familia, la pareja, los amigos, los contextos laborales, sociales y culturales influyen de forma directa o indirecta en la práctica y no practica de estudiantes universitarios.

Sumado a esto, el ecomapa de los tres participantes evidenció la relación directa de los contextos significativos de los participantes, la relación entre estos, y la influencia del contexto de la universidad, los sitios de práctica, los asesores y los docentes del programa de psicología de la UDEC, por ello la necesidad de considerar en futuros planes de promoción de actividad física y salud, una mirada amplia y compleja de la realidad de los estudiantes universitarios, los hábitos, los motivos, y todos los aspectos relacionados con la práctica y no práctica de actividad física.

14. Conclusiones

Los participantes tienen una similitud en cuantos a las actividades de tiempo libre ya que dedican poco tiempo en el uso de actividades recreativas diferentes a la academia, debido a las largas jornadas y carga académica de la Universidad.

En las nuevas generaciones se evidencia según estudios realizados en diferentes universidades como la UMB y la INNCA y actualmente en la UDEC, los hábitos de vida inadecuados tanto en alimentación, sueño y tiempo para dedicar en actividades en el tiempo libre.

En cuanto a los participantes, se evidencia que las actividades que realizan en los tiempos libres no contribuyen a los adecuados hábitos de vida saludable, ya que refieren que por la carga académica de la Universidad y de la práctica profesional no tienen tiempo para actividades recreativas que contribuyan en la disminución del estrés.

En cuanto a la práctica de la actividad física, la participante que es activa afirmó que conoció el deporte y se enamoró de él viéndolo como un estilo de vida que ha contribuido en la vida personal de manera positiva, en contraste a los participantes regular y sedentario; que afirman que no practican en este momento, por falta de interés, porque no cuentan con una persona cercana para motivarlos a realizar actividad física o simplemente porque no tienen tiempo.

Se logró evidenciar a través de la narrativa y la realización del ecomapa, que en los tres participantes influye directamente la familia, la pareja y los amigos en la realización de práctica y no practica de actividad física.

La realización del presente trabajo en estudiantes universitarios del programa de psicología de la universidad de Cundinamarca, reconoce que es necesario generar un plan de promoción de realización de actividad física y hábitos de vida saludable al interior del programa y de la Universidad.

Los participantes reconocieron que la práctica de actividad física es un hábito de vida saludable que mejora la calidad de vida sin embargo no lo implementan a su diario vivir por considerar no tener tiempo, estar ocupados en otras actividades o no ser motivados por alguna persona cercana.

Se encontró en lo narrado por los participantes, desconocimiento de la relación que tiene la práctica de la actividad física y los beneficios psicológicos y sociales.

De la misma manera, cabe resaltar que uno de los participantes refiere tener una relación cercana con el consumo de sustancias, en especial con el alcohol y el cigarrillo, en especial en los momentos de esparcimiento con los amigos y pareja.

Según los resultados obtenidos se llega a la conclusión que es importante generar en el programa de psicología un plan de sensibilización frente a la práctica de actividad física, el cuidado personal y la generación de hábitos de vida saludables en los estudiantes y docentes.

La razón prioritaria de los evaluados al no realizar la práctica de actividad física se atribuye a la falta de tiempo y al no interés. Aquí sería pertinente informar y capacitar la importancia de realizar actividad física, los riesgos y beneficios.

En el microsistema se pudo evidenciar que los tres participantes tienen familiares cercanos a los cuales les interesa la actividad física y por lo mismo la practican.

En el microsistema de los participantes, se puede decir que existe una similitud ya que no

viven solos, conviven aun con sus progenitores, mantienen relaciones cercanas con su entorno familiar, y una o dos de las personas que pertenecen a su núcleo familiar tiene algún tipo de vínculo con la práctica de la actividad física de manera leve o moderado; así mismo se identificó que los hábitos de vida no son adecuados.

En cuanto a los amigos que rodean a los participantes, se puede decir que en algunos casos practican la actividad física, en comparación de otros que sus hábitos de calidad de vida no son los adecuados.

En el mesosistema en cuanto a las diferentes relaciones de los entornos que rodean al participante, se puede concluir a partir de las narrativas, que en el participante sedentario refirió tener una relación difusa y lejana por que casi no comparten tiempo en familia, pero que siempre están para apoyarse; en cuanto al participante irregular refiere tener una relación cercana con su familia y con el participante activo se evidencio una relación cercana con la familia y conflictiva (progenitora) debido a que presentan similitudes en la personalidad.

Se logró evidenciar a través de la narrativa y la realización del ecomapa, que en los tres participantes influye directamente la familia, la pareja y los amigos en la realización de práctica y no practica de actividad física.

Así mismo las relaciones interpersonales con los diferentes contextos, se evidencia a nivel general de los participantes es cercana la relación de los amigos con la universidad, la familia con la universidad y docentes es más distante, la pareja con la universidad, las prácticas, es cercana la relación.

15. Propuestas y recomendaciones

En propuesta y recomendaciones va dirigido al programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca, basado en los resultados y análisis obtenidos de la investigación realizada, para que se continúe con esta línea investigativa:

- Investigación dirigida a la práctica de la actividad física en relación con el consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de la Universidad de Cundinamarca.
- La práctica y no práctica de actividad física en docentes y administrativos de la Universidad de Cundinamarca.
- Práctica de actividad física y su influencia en la salud mental.
- Síntomas de la Salud mental en estudiantes de psicología de la Universidad de Cundinamarca y la práctica de la Actividad física como beneficio para la disminución o reducción de las problemáticas mentales.
- Programa de promoción y prevención de las diferentes enfermedades relacionadas con la no práctica de actividad física y deportiva.
- Programa de promoción y prevención de las diferentes enfermedades al no tener hábitos de vida saludable.
- Investigación de la carga Académica de estudiantes de psicología que se encuentran en prácticas profesionales en relación con su calidad de vida.

16. Referencias

- Alarcón, J. (2009). Muévase antes de que se tulla. *El Universal*. Recuperado de:
<https://www.eluniversal.com.co/salud/muevase-antes-de-que-se-tulla-AIEU1103>
- Alfonso, M. Sandoval, C. Vélez, C & Vidarte, J. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*. 16(1), 202-218.
Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Alvarado, J. Sánchez, A., González, A., Rodríguez, A., & Bonilla, R. (2012). Práctica de actividad física, deporte y niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la UACJS: RPCC-UACJS*, 3(2), 7-16.
- Álzate, L. Martínez, J & Ocampo, M. (2006). Aportes de la teoría ecológica a la construcción de la neuropsicopedagogía infantil. *Revista fundación universitaria Luis Amigo*, 2 (3), 222-230.
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: Una definición integradora. *Revista latinoamericana de psicología*, 2 (35), 161-164. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Ayala, V & Vigoya, D. (2014). *Estudio descriptivo: relación entre los aspectos físicos y psicológicos de la práctica y no práctica de la actividad física en los estudiantes del programa de psicología de la Universidad INCCA de Colombia*. (Tesis de Pregrado). Universidad INCCA de Colombia, Bogotá, Colombia.

- Barrera, R & Vigoya, D. (2014). *Investigación documental: Beneficios físicos, psicológicos y sociales de la actividad física, investigados en los trabajos de grado revisados en las universidades de Bogotá (facultades de psicología) entre los años 2000 a 2013*. (Trabajo de grado). Universidad INNCA De Colombia. Bogotá – Colombia.
- Bertalanffy. V. (1999). *Teoría general de los sistemas*. Universidad autónoma de México. Centro de investigaciones en ciencias humanas.
- Bravo, L. García, U. Hernández, M & Ruíz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S20070572013000300009&script=sci_arttext
- Bronfenbrenner, U. (2002). *La ecología del desarrollo humano*. Ed. Grupo Paleta.
- Carriedo, A. González, C & López. I. (2019). Habits of sport consumption and physical activity practice in university students. *Journal of sport and Health Research*, 74(11), 167-176. Recuperado de: <http://www.journalshr.com/index.php/issues/74-vol-11-suplemento-2019/342-carriedo-a-gonzalez-c-lopez-i-2019-habitos-de-consumo-y-practica-deportiva-en-estudiantes-universitarios-journal-of-sport-and-health-research-11supl-1167-176>
- Castellanos, F & Vigoya, D. (2012). Conceptos sobre beneficios, psicológicos y sociales asociados a la práctica de la actividad física, investigados en la revista *Journal of sport psychology* entre los años 1990 y 2012. Tesis (Psicólogo) – UNNINCCA. Facultad de Ciencias Pedagógicas, Humanas y Sociales.
- Cely, M & Vigoya, D. (2017). Aspectos físicos, y psicológicos de la práctica de la actividad física de los estudiantes del programa de psicología de la universidad manuela Beltrán. (Tesis de pregrado) Colombia, Bogotá

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.

El Consejo Superior de la Universidad de Cundinamarca. (09 de Julio de 2015). Acuerdo de Estatuto General de la Universidad de Cundinamarca. [007]. Recuperado de:
<https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/noticias-ucundinamarca/84-institucional/856-proceso-de-eleccion-y-designacion-de-integrantes-de-comites-y-comisiones-internos>

El Consejo Superior de la Universidad de Cundinamarca. (05 de mayo del 2016). Por medio del cual adopta Proyecto Educativo. Institucional- PEI- de la Universidad de Cundinamarca. . [018]. Recuperado de:
https://www.ucundinamarca.edu.co/documents/normatividad/acuerdos_superior/acuerdo-018-05-may-2016.PDF

Fernández, R. López, J. Ruiz, F & Zamarrilla, J. (2014). Frecuencia, duración, intensidad, y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de monterrey (nuevo león México). *Espiral. Cuadernos del profesorado*,14 (7), 3-12. Recuperado de:
<http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/966>

Garcés de los Fayos, E & Benedicto, L. (2005). Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte. *Cuadernos de psicología del deporte*, 5 (1 y 2), 271- 284.
Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/93561/90101>

Gil, P. González, S. Pastor, J. & Fernández. J. (2010). Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: Estudio en España. *Universidad de Castilla, La Mancha*, 2 (89),14- 161.

Gómez, A. Piñero, C & Díaz, J. (2019). Overgeweight and obesity. A descriptive study in

schools from Santiago de Compostela. *Journal of sport and Health Research*, 74 (11), 95-104. ISSN 1989-6239 Recuperado de:

<http://www.journalshr.com/index.php/issues/74-vol-11-suplemento-2019/348-abelairas-gomez-c-charlin-pineiro-m-rico-diaz-j-2019-sobrepeso-y-obesidad-un-estudio-descriptivo-en-colegios-de-santiago-de-compostela-journal-of-sport-and-health-research-11supl-1-95-104?format=pdf>

Guillamon, R. (2019). Bibliographic review of the relationship between physical fitness and self-concept. *Journal of sport and Health Research*, 73 (11), 117-128 Recuperado de:

<http://www.journalshr.com/index.php/issues/73-vol-11-n2-may-august-2019-/339-rosa-guillamon-a-2019-revision-bibliografica-de-la-relacion-entre-condicion-fisica-y-autoconcepto-journal-of-sport-and-health-research-112-117-128>

Hernández, R. Fernández, C & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Distrito Federal. Ed. Mc Graw Hill.

Instituto Distrital De Recreación y Deporte. (2017). *Muévete Bogotá*. Recuperado de <https://www.idrd.gov.co/muevete-bogota>

Jiménez, M. Martínez, P. Miró, E. & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿Están asociados a la práctica del ejercicio físico? *International journal of clinical and health psychology*, 8(1), 185-202.

López, A & Vigoya, D. (2013). *Beneficios físicos, psicológicos y sociales de la actividad física publicados en los libros de psicología de la actividad física y el deporte entre los años 1990 al 2012, a nivel nacional e internacional*. Tesis (Psicólogo) – UNINCCA. Facultad de Ciencias Pedagógicas, Humanas y Sociales.

Maestre, R & Vigoya, D. (2016). *Intervención psicológica en la actividad física y el deporte*.

Colombia: Bogotá. Ed. Broker Ediciones S.A.S.

Macinko, J. Montenegro, H & Nebot, C. (2007). La renovación de la atención primaria de salud en las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 21 (2/3), 73-84. Recuperado de:
<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7891/03.pdf?sequence=1&isAlloved=y>

Márquez, S. Rodríguez, J. & De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Actividad física y salud*, 83 (1), 12-24. Recuperado de:
<https://core.ac.uk/download/pdf/39140933.pdf>

Minuchin, S. (1974). Familias y Terapia Familiar. Recuperado de
<https://www.cphbidean.net/wp-content/uploads/2017/11/Salvador-Minuchin-Familias-y-terapia-familiar.pdf>

Página Oficial de la Universidad de Cundinamarca. Recuperado de:
<https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/programas/pregrado/facultad-de-ciencias-sociales-humanidades-y-ciencias-politicas/psicologia>

Política Pública Nacional del Deporte. (2018). Colombia territorio de paz. Recuperado de:
<http://imdri.gov.co/web/images/2018/NORMATIVIDAD/Politica-Publica-FINAL.pdf>

Plan Territorial de Salud. (2016). Armonización con la metodología PASE a La Equidad En Salud. Recuperado de: <http://www.cundinamarca.gov.co/wcm/connect/c44295ca-4568-4a34-9f87-c461cca96884/4++Anexo+4+PLAN+TERRITORIAL+DE+SALUD.pdf?MOD=AJPERES&CVID=llgaeIW>

Prieto, M. (2011). Actividad Física y Salud. ISSN 1988- 6047 Recuperado de:

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta.*

Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Rangel, L., Rojas, L. & Gamboa, E. (2015). Actividad física y composición corporal de estudiantes universitarios de cultura física, deporte y recreación. *Rev Univ. Ind.*

Santander Salud. 2015, 47(3), 281-290. DOI: <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v47n3-2015004>

Ramírez W, Vinaccia, S & Suarez, G. (2004) El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica.

Universidad de Antioquia, (18), 67-75. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>

Rodríguez, P. (1997). La investigación en ciencias sociales – Más allá del dilema de los métodos.

Santafé de Bogotá, Colombia: Norma.

Sánchez, M & Betos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria.

Nutrición Hospitalaria, 31 (5), 1910-1919. Recuperado de:

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>

Sandoval, A. (1996). Programa de especialización en Teoría, Métodos y Técnicas en investigación Social: Investigación Cualitativa. Recuperado de

<http://sapiens.ya.com/metcualum/sandoval.pdf>

Suarez, M. (2015). Aplicación del ecomapa como herramienta para identificar recursos extra

familiares. *Revista Medica la Paz*, 21(1), 72-74 Recuperado de:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582015000100010&lng=es&tlng=en

Terán, J & Cevallos, M. (2013). Incidencia del tiempo libre en el sedentarismo de los estudiantes de 12 y 18 años de la unidad educativa “Darío Figuroa” de la ciudad de Sangolquí, año lectivo 2012-2013. Propuesta alternativa. Recuperado de:
<http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/6655/1/T-ESPE-047206.pdf>

Universidad de Cundinamarca. (2019a). Reseña Histórica. Recuperado de:
<https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/universidad/resena-historica>

Universidad de Cundinamarca (2019b). Programa de psicología. Recuperado de:
<https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/programas/pregrado/facultad-de-ciencias-sociales-humanidades-y-ciencias-politicas/psicologia>

Varela, T. Duarte, C. Salazar, C. Lema, F & Tamayo, A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.

Weinberg, R & Gould, D. (1996). Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona.

Anexos

Anexo 1. Entrevista semiestructurada

Con el fin de conocer la opinión y el impacto a nivel personal, físico, social y psicológico de la práctica y no práctica de actividad física, a continuación, se encuentran una serie de preguntas, las cuales no son de carácter evaluativo. Las respuestas suministradas aportaran a la construcción y realización del Ecomapa por tal razón, no existen respuestas buenas ni malas ya que se basan en la experiencia netamente individual. Agradecemos de igual manera la participación voluntaria que tuvo cada participante en expresar cada uno de los acontecimientos relacionados con la práctica y no practica de la actividad física.

Preguntas para Sedentarios

¿Cuáles son las razones por las cuales no prácticas actividad física?

¿Alguna vez practicaste actividad física?

¿Qué debería pasar para que practicaras actividad física?

¿Consideras que la actividad física podría mejorar algo en ti?

¿Sabes si la actividad física tiene algún beneficio físico, psicológico o social en las personas que la practican?

Preguntas para los que Practican o son irregulares

¿Qué tipo de actividad física prácticas, ¿Deporte, Cuál? o Ejercicio Estructurado Gimnasio o Baile? o Ejercicio no estructurado Caminar, montar en bicicleta, Correr, Nadar?

¿Con que frecuencia haces actividad física y en qué intensidad, leve moderada o vigorosa?

¿Cuáles son las razones para practicar actividad física?

¿Has sentido algún beneficio en tu vida al practicar actividad física?

¿Consideras que la actividad física tiene beneficios a nivel físico, psicológico o social en quienes la practican?

¿Si pudieras recomendar a otras personas la actividad física que les dirías?

Preguntas en general de Hábitos

¿Cuánto duermes a diario? ¿A qué horas te acuestas a qué horas te levantas?

¿Consumes cigarrillo, alcohol o algún tipo de sustancia psicoactiva? ¿Con que frecuencia y desde cuándo lo haces?

¿Visitas regularmente al médico?

¿Alguna vez has ido al psicólogo?

¿Cuáles son las actividades que haces en el tiempo libre?

¿Nos puedes describir cómo es tu alimentación en general?

Preguntas Circulares Sobre la Práctica o no práctica de Actividad Física.

¿Si le preguntamos a tu familia, sobre la actividad física, qué crees que nos dirían?

¿Si le preguntamos a tus docentes sobre la actividad física que crees que nos dirían?

¿Tú supervisor de prácticas que pensara de la actividad física?

¿Tus amigos más cercanos o pareja que piensan de la práctica de actividad física?

Preguntas Circulares Sobre hábitos de vida saludables

¿Si le preguntamos a tu familia, ellos que nos dirían de lo que consideran son hábitos saludables?

¿Si estuvieran aquí tus docentes que dirían sobre hábitos de vida saludables?

¿Tú supervisor que pensara sobre los hábitos de vida saludables?

¿Tus amigos más cercanos o pareja que piensan de los hábitos de vida saludables?

Preguntas Reflexivas para sedentarios

¿Cómo te vez en un futuro siendo profesional de la salud y sedentario?

¿De seguir cómo vas sedentario en dónde crees que vas a terminar?

¿Consideras que a futuro tu salud se puede afectar por el sedentarismo?

¿Qué habría que pasar para que practicaras actividad física?

¿Si un día decidieras practicar actividad física que beneficios o cambios crees pasarían en tu vida?

¿Si un día iniciaras a practicar actividad física qué tipo de actividad física te gustaría?

Preguntas Reflexivas para los que practican o son irregulares

