

**Representaciones sociales sobre los hábitos y estilos de vida saludable en los adolescentes  
entre 12 y 17 años que frecuentan el parque Bolívar de la ciudad de San Juan de Pasto**

**Giovany Francisco Moncayo Bastidas**

**Johan Chávez Zamora**

**Luis Eduardo Granja Quiñones**

**Universidad Cesmag**

**Facultad de Educación**

**Programa de Licenciatura en Educación Física**

**San Juan De Pasto**

**2022**

**Representaciones sociales sobre los hábitos y estilos de vida saludable en los adolescentes entre 12 Y 17 años que frecuentan el parque Bolívar de la Ciudad de San Juan De Pasto**

**Giovany Francisco Moncayo Bastidas**

**Johan Chávez Zamora**

**Luis Eduardo Granja Quiñones**

**Asesor. Magíster Hugo Horacio Rojas Achicanoy**

**Universidad Cesmag**

**Facultad de Educación**

**Programa de Licenciatura en Educación Física**

**San Juan De Pasto**

**2022**

**Nota de aceptación**

---

---

---

---

---

---

**Firma presidente de Jurado**

---

**Firma Jurado**

---

**Firma Jurado**

**San Juan de Pasto, octubre de 2022.**

**Nota de exclusión**

## DEDICATORIA

### **Esta tesis está dedicada a:**

A Dios quien ha sido mi guía, fortaleza y su mano de fidelidad y amor han estado conmigo hasta el día de hoy. A nuestros padres quienes con su amor, paciencia y esfuerzo nos han permitido llegar a cumplir hoy nuestro sueño más grande hasta el momento, gracias por el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios siempre ha estado con nosotros. A todas nuestras familias porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de nosotros unas mejores personas y de una u otra forma nos están acompañando en todos nuestros sueños y metas. Finalmente quiero dedicar esta tesis a todos nuestros amigos y amigas, por apoyarnos cuando más los necesitábamos, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias

## AGRADECIMIENTOS

Como todos los días y ahora en esta oportunidad queremos expresar a Dios nuestro total y profundo agradecimiento por concedernos a diario la grandiosa bendición de la vida y la salud, por brindarnos cada día todas las bases necesarias para poder seguir adelante, por haberme concedido la fortuna de nacer en el seno de unas extraordinarias y ejemplares familias, y ahora, por regalarnos la dicha de terminar a satisfacción esta carrera profesional.

Agradecimiento profundo nuestros padres por el apoyo y el acompañamiento, por cada día asumir la responsabilidad de nuestros estudios y habernos regalado el sustento necesario para nuestra educación superior

A la Universidad CESMAG, a la Facultad de Educación, al Programa de Licenciatura en Educación Física, y a todos sus docentes, por la oportunidad de habernos permitido crecer académicamente y aprender bajo sus líneas de conocimiento. A nuestro asesor, Magíster Hugo Horacio Rojas Achicanoy, por su disponibilidad y su entrega a lo largo del desarrollo y entrega final de todo este trabajo de grado

A nuestro gran amigo, colega y compañero Camilo Andrés Zamudio, por ayudarnos en momentos de apuros, de sufrimiento y angustias, agradecerle sus consejos para poder afrontar el futuro con valentía, fuerza y muchísima fe.

**Resumen analítico del estudio****Código**

--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Programa Académico: Licenciatura en Educación Física****Fecha de Elaboración:****Autores de la investigación:** Giovanni Francisco Moncayo, Johan Chávez Zamora y Luis Eduardo Granja Quiñones**Asesor:** Hugo Horacio Rojas Achicanoy**Título:** Representaciones sociales sobre los hábitos y estilos de vida saludable en los adolescentes entre 12 y 17 años que frecuentan el parque Bolívar de la ciudad de San Juan de Pasto**Palabras claves:** Representaciones sociales, hábitos y estilos de vida saludable**Descripción:** El trabajo de investigación se enmarca dentro de un estudio tipo fenomenológico, que se desarrolla con población adolescente de 12 a 17 años que frecuentan el Parque Bolívar de la ciudad de Pasto, con el fin de caracterizar sus hábitos y estilos de vida. Para ello, se utilizarán diferentes métodos de recolección de información, para describir cuáles de estas prácticas realizan.**Contenidos:** Están divididos en tres momentos: el primero acerca del problema de investigación, teniendo en cuenta aspectos como: objetivos y población. El segundo, respecto a los referentes en torno a los hábitos y estilos de vida saludable y las representaciones sociales. Y el último concierne a los resultados de análisis y las conclusiones.**Metodología** Paradigma Interpretativo, Método Fenomenológico**Línea de investigación:** Estudios socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio**Conclusiones:** El proyecto nos da a entender el cómo la salud y el bienestar de los adolescentes es necesario tener en cuenta diferentes factores que favorecen o por lo contrario, las que precipitan una alteración.

Las representaciones sociales nos ayudaron a diferenciar la investigación con el contexto cultural o de la sociedad contemporáneas, se trata de una estructura dinámica, pragmática y cambiante que van estar operando el comportamiento de una dicha sociedad, por lo tanto, se hace mediante experiencias y comunicación para sus diferentes ideologías, tradiciones y costumbres en una comunidad o grupo social.

**Bibliografía:** Banchs, M. (1986). Concepto de representaciones sociales: análisis comparativo.

*Revista costarricense de psicología*, (89). 27-40.

Moscovici, S. (1979). *El psicoanálisis, su imagen y su público*. Huemul S.A.  
<https://taniars.files.wordpress.com/2008/02/moscovici-el-psicoanalisis-su-imagen-y-su-publico.pdf>

Universidad de Cundinamarca (2021). *Manual estilos de vida saludables*.  
[https://www.ucundinamarca.edu.co/intranet/documents/seguridad-salud/Manual-ESG-SST-M008\\_V1.pdf](https://www.ucundinamarca.edu.co/intranet/documents/seguridad-salud/Manual-ESG-SST-M008_V1.pdf)

## Contenido

### Introducción

1. Tema de investigación .....	12
2. Contextualización.....	15
2.1 Macro contexto.....	15
2.2 Micro contexto .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b> 4
3. Problema de investigación.....	195
3.1 Descripción del problema .....	195
3.2 Formulación del problema .....	217
4. Justificación .....	227
5. Objetivos.....	24
5.1 Objetivo general .....	24
5.2 Objetivos específicos .....	25
6. Línea de investigación.....	25
7. Metodología .....	260
7.1 Paradigma .....	260
7.2 Método.....	27
7.3 Unidad de análisis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información .....	282
8. Referentes teóricos .....	32
8.1 Categorización.....	325
8.2 Antecedentes investigativos.....	32
8.3 Referente legal .....	347
8.4 Referente teórico conceptual.....	29
9. Analisis de resultados .....	484
10. Conclusiones .....	65
11. Referencias .....	68
12. Anexos .....	72

**Lista de Tablas**

Tabla 1. Síntomas y causas	17
Tabla 2. Relación de objetivos con técnicas	24
Tabla 3. Interpretación de resultados Primer objetivo 48	
Tabla 4. Interpretación de resultados Segundo objetivo 59	

### **Lista de Figuras**

Figura 1. Fotografía	17
Figura 2. Fotografía	
18	
Figura 3. Categorización	
32	
Figura 4. Fotografía	
65	
Figura 5. Fotografía	
66	

**Lista de Anexos**

Anexo A. Cronograma	5
Anexo B. Formato de entrevistas 54	
Anexo C. Observación participante 74	
Anexo D. Entrevistas 112	
Anexo E. Consentimientos informados 122	
Anexo F. Compromisos éticos 131	

### **Introducción**

Las representaciones sociales que se busca comprender en esta investigación se realizaron en el departamento de Nariño más específicamente en la ciudad de San Juan de Pasto, el lugar donde se realizó esta observación es uno de los parques más frecuentados de la ciudad llamado parque Bolívar antes nombrado parque El Ejido, el cual tiene una gran historia sobre la ciudad ahora bien se escogió una población en específico los cuales son los adolescentes ya que en esta población se mira que los hábitos y estilos se están perdiendo por las nuevas tecnologías, la inactividad física, por la alimentación que llevan los adolescentes y han experimentado en los últimos años.

Se escogió unos dos instrumentos de recolección de información para llegar a entender ciertos patrones de la población afectada por ende este proyecto trata de comprender dicha población, el primer instrumento para recolección de información fue por medio de la observación constante de los investigadores en busca de identificar a la población, sus comportamientos, acciones que hacen en sus espacios deportivos, por qué escogieron ese lugar para estar reunidos, sus gestos hacia terceros, cuando digo terceros son otras personas que no hacen parte de ese vínculo social, de esta manera las personas son capaces de ejecutar en su tiempo libre y que se convierten en hábitos y estilos de vida saludables, por otro lado tenemos el segundo instrumentos de recolección de información y que fue clave para la investigación, fueron las entrevistas ya que mediante preguntas se pudo indagar sobre sus estilos de vida, conocer que perceptiva tienen sobre los hábitos y estilos de vida, también se pudo extraer el cómo las personas miran a estos grupos sociales, por qué se diferencian de los demás, su tiempo libre, su hábitos y diferentes temas de interés.

Por consiguiente, la investigación cuenta con un paradigma interpretativo ya que este se centra o se enfoca en los comportamientos de los individuos, el enfoque histórico hermenéutico lo tenemos ya que esto nos dará a entender los comportamientos de un grupo social y el método fenomenológico que se basa en la aportación de una sociedad, llegando así a una conexión que nos ayuda a poder comprender el grupo de investigación, objetivo general y específicos en el cual para esto lo separamos en dos partes, para el primer objetivo específico usamos la observación y para el segundo objetivo específico la entrevista, síntomas y causas del grupo sujeto de estudio, técnicas e instrumentos de recolección de información y un análisis de resultados, todo esto generando conclusiones que cumplan con los objetivos trazados y se relacionen con la apropiación teórica respectiva.

### **1. Tema de investigación**

Representaciones Sociales, Hábitos y Estilos de Vida Saludable

## **2. Contextualización**

### **2.1 Macro Contexto**

La presente investigación sobre los hábitos y estilos de vida saludable se circunscribe en el Departamento de Nariño, específicamente en el municipio de Pasto, ciudad capital ubicada al suroccidente, específicamente en la Región Andina del país, al pie del Volcán Galeras. Dicha región es un sitio con una diversidad cultural impresionante, que cuenta con una gran influencia de nativos indígenas y también con la presencia de la comunidad afro, mostrando un poco de su cultura. Es difícil resaltar con simples palabras la esencia de este municipio, pues muestras culturales como el Carnaval de Negros y Blancos son un gran ejemplo de su grandeza, un festival que ha cruzado el país entero y ha obtenido un reconocimiento a nivel mundial.

Parte importante de este municipio, es el turismo, ya que, aproximadamente tiene 30 parques que cuentan con zonas verdes, juegos, canchas, fuentes, espacios de descanso, sabiendo que esta cifra trasciende mucho más allá, pues es difícil determinar el número real. Como ejemplo, se encuentra el Parque Nariño, el Parque Infantil, la Plaza del Carnaval, entre otros, los cuales, son utilizados para eventos culturales y festivos importantes como ya el mencionado carnaval, en el que se da la venta de importantes alimentos regionales que son producto de sus antepasados españoles, los esclavos africanos y las poblaciones indígenas. Algunos de los platos típicos más representativos de su gastronomía son el cuy, el frito pastuso y el helado de paila.

Otro parque de la ciudad, es el reconocido parque de Rumipamba fundado el 31 de diciembre de 2019, el cual, es un poco diferente a los demás, ya que, cuenta con un punto de encuentro cultural para la poesía, el teatro, las danzas, entre otros.

Actualmente, se ha realizado la reconstrucción y renovación de los parques y escenarios deportivos a nivel estructural, con el fin de convertirlos en sitios atractivos para la comunidad y

así propiciar actividades saludables. También, se ha incorporado herramientas digitales en estos lugares, como zonas wifi-gratuitas, para garantizar conectividad y cerrar brechas digitales; esto último, ha llamado la atención de jóvenes en gran medida, pues son ellos los principales asistentes, ya que, los frecuentan mayormente, los fines de semana o entre semana en horas de la tarde-noche.

Por otro lado, en la capital nariñense se ha desarrollado una amplia cultura deportiva, es así que se practican varios deportes, específicamente el fútbol, de este modo, la ciudad es sede del equipo profesional Asociación Deportivo Pasto, el cual fue fundado en 1949 y juega en el Estadio Departamental Libertad. Cabe destacar que en la rama del fútbol del salón también hay un equipo profesional llamado Leones de Nariño, fundado en el 2010 y juega en el maderamen del Coliseo Sergio Antonio Ruano.

## **2.2 Micro Contexto**

La investigación se desarrolla en el Parque Bolívar de la ciudad de San Juan de Pasto. Este parque se hace con el fin de otorgar entretenimiento para las familias y la sociedad. La mayor parte de personas que acuden a este lugar son los jóvenes entre 12 y 17 años; la mayoría de ellos son de diferentes barrios pertenecientes a la comuna dos. Además, se encuentran grupos y jóvenes con una cantidad aproximada de 500 personas dependiendo del día y hora por semana. Gran parte de sus visitantes, no le dan una buena utilización, puesto que no aprovechan las áreas deportivas, debido a que este espacio es utilizado por los vendedores informales.

El parque Bolívar antes llamado Elegido siempre ha sido un símbolo de espíritu para la ciudad de Pasto y de su transformación, originalmente fue utilizado como un espacio integral y funcional, después paso hacer un sitio de esparcimiento y paseo, incluso rindió culto al general Antonio Nariño. El parque paso hacer el principal espacio del pueblo hacer un espacio para la elite, el aspecto funcional del parque desapareció y dio paso a la monumentalidad.

Ahora bien, debido al desconocimiento vigente de las variables ambientales, la limitada accesibilidad y actividades, el parque ha caído en un proceso de deterioro físico y social. Por eso la remodelación del parque Bolívar fue muy radical ya que como intervención básica, el proyecto elimina el muro, proporciona las condiciones espaciales para el libre paso

y mejora su plataforma marginal, clarificando las diversas relaciones urbanas entre las instalaciones y las comunidades vecinas.

Cabe señalar que, en esta comuna, se encuentran barrios y avenidas como la avenida Boyacá, avenida Colombia, avenida Champagnat, los Olivos, Fátima, entre otros. Algunos de sus habitantes participan de un torneo reconocido en los barrios surorientales de la ciudad, el cual, es el campeonato más importante del balompié aficionado en el municipio, y es un evento coordinado por la administración Municipal a través de Pasto Deporte, donde se juegan diferentes categorías: preinfantil, infantil, prejuvenil, juvenil, libre y veteranos. Tal es la fama de este torneo que han aportado con jugadores al equipo profesional del municipio.

Ahora bien, en el parque Bolívar no solo se practica el fútbol, hay otros deportes que llaman la atención de la población, por ejemplo, el mini bike, donde las bicicletas sin pedales también fomentan las habilidades psicomotoras y mejoran el sentido de la orientación, además de eso, este deporte trae beneficios para los niños, como fortalecer el proceso de autoconfianza. La principal ventaja de estas bicicletas es que los infantes adquieren el equilibrio de forma natural y progresivamente.

**Figura 1**

*BREAK*



Nota: Descanso y charlas entre los Skaters

Otros aspectos importantes a mencionar respecto a este parque, es que los vendedores informales se posicionan en puntos estratégicos del mismo, como las canchas, las zonas de montar bicicletas y la esquina antes de llegar al Batallón. Por otro lado, los adolescentes casi siempre están en grupos de 3 a 5 personas, donde llegan a interactuar con otros individuos. Entre semana no es habitual mirar demasiadas personas, en cambio, los fines de semana aumenta el número de visitantes. Otro dato a resaltar, son el grupo de skaters, un grupo que se reúne todos los días en este lugar. También personas que montan bicicleta y que presuntamente algunos de ellos hacen uso de sustancias psicoactivas. Por último, los domingos en sus zonas verdes, se identifica algunos jóvenes que hacen hip hop o batallas de rap, teniendo gran afluencia de observadores de este evento.

## **Figura 2**

*Encuentro de población BMX*



Nota: “son una forma de poder darle a nuestro cuerpo lo que en realidad quiere, eh escuchado que es algo relacionado con la buena alimentación y la constante realización de deportes para poder mejorar tu calidad de vida “ (Entrevistado 8,año 2021)

### **3. Problema de investigación**

#### **3.1 Descripción del Problema**

Actualmente, una de las mayores preocupaciones a nivel internacional en salud pública, se ve focalizada en el incremento de los índices de sobrepeso y obesidad en la población. Dichos trastornos se han visto asociados a la inactividad física y los cambios alimentarios experimentados en los últimos años. En países en desarrollo, alrededor de 35 millones de infantes presentan

sobrepeso. Si bien el sobrepeso y la obesidad eran considerados un problema exclusivo de los países ricos, actualmente los dos trastornos han aumentado en los países de ingresos bajos y medianos, especialmente, en la zona urbana (Organización Mundial de la Salud [OMS] como se citó en Lidueñez, 2017).

De este modo, la disminución de la actividad física y el aumento paralelo del tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver televisión, jugar video juegos y navegar por internet han acelerado el aumento de la malnutrición (exceso o déficit) en la población adolescente. (Tremblay, como se citó en Lidueñez, 2017).

En Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional [ENSIN] (2010 como se citó en Lidueñez, 2017) se encontró, un aumento de la prevalencia del tiempo dedicado a ver televisión o jugar video juegos por parte de la población infanto-juvenil; es así que un 38,8% de los niños colombianos dedican de 2 a 4 horas a estas actividades; y, un 19%, 4 o más. Se resalta que los menores que destinan mayor tiempo a conductas sedentarias diarias presentan mayor riesgo a desarrollar obesidad en esta etapa.

Por otra parte, el estado nutricional de los adolescentes colombianos muestra que la prevalencia de obesidad ha aumentado en los últimos años, es así que, 1 de cada 6 niños y adolescentes presenta sobrepeso; esta relación aumenta a medida que se incrementa el nivel del Sisbén, edad y el nivel educativo de la madre (9,4% en madres sin educación vs 26,8% en madres con educación superior). Los hábitos implican cierto automatismo, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser útil, cómodo y agradable, llegando a ser parte de la vida de un individuo, determinando en muchas ocasiones su modo de actuar, sus preferencias y sus elecciones (Borgues, como se citó en Lidueñez, 2017). Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales.

Partiendo de lo anterior, la relevancia del estudio del consumo de sustancias tóxicas se explica en los efectos que estas conllevan para el funcionamiento humano como resultado de los cambios químicos en el cerebro y a su vez en las alteraciones en el estilo de vida de las personas y el impacto que genera el consumo en quienes los rodean (Salazar y Arrivillaga, como se citó en Lidueñez, 2017). Por lo tanto, es necesario resaltar el efecto preventivo que la actividad física puede condicionar en la salud, hábito que debe adquirirse en la infancia y la adolescencia. Todos

los adolescentes deberían ser físicamente activos a diario (Mahecha y Rodríguez, como se citó en Lidueñez, 2017).

Esta actividad podría consistir en la práctica de juegos, deportes, trabajo, educación física, recreación o utilización de la bicicleta como medio de transporte. Podría llevarse a cabo en el contexto familiar, en la escuela o en el seno de diversas asociaciones o en programas de promoción de la salud. Para incentivar la actividad física en los adolescentes, entonces, no hay que recurrir a razones utilitarias, sino a través de sus emociones, como la alegría, el goce, el disfrute, la diversión y el placer que estas actividades generan en compañía de amigos (Cajiao, 1995 citado en Monje y Figueroa, 2011).

Bajo ese entendido, es importante comprender las representaciones sociales sobre hábitos y estilos de vida saludables que poseen los adolescentes. Cabe destacar que este término fue desarrollado por Moscovici (1979) a mediados del siglo XX en su estudio sobre la representación social del psicoanálisis en la sociedad francesa.

Diferentes teorías de las representaciones sociales van referidas a las formas o distintas modalidades de un conocimiento social, donde se interpretan y se piensan su propia realidad cotidiana. De esta manera, pueden ser establecidas como lo dice Jodelet, (1986) como imágenes que condensan un conjunto de significados o sistemas de referencia que permiten dilucidar lo que ocurre, e incluso, dar sentido a lo inesperado; es decir, son categorías que ayudan a clasificar las circunstancias, fenómenos y sujetos.

Respecto a los hábitos y estilos de vida saludable, éstos son una construcción que se usa de manera genérica. Es equivalente a una forma de vivir o de estar en el mundo, esto es expresado como un comportamiento o costumbres, que día a día se van moldeando para crear así un hábito. Algunas áreas científicas usan el término con un sentido más específico. Por ejemplo, en epidemiología, el estilo o hábito de vida, es concebido como un conjunto de comportamientos que realizan las personas, que pueden ser saludables o nocivos para la salud (Perea, 2004).

### **3.2 Formulación del problema**

¿Cuáles son las representaciones sociales frente a los hábitos y estilos de vida saludable que poseen los adolescentes entre los 12 y 17 años que frecuentan el Parque Bolívar de la ciudad de San Juan de Pasto?

**Tabla 1***Síntomas y Causas*

<b>Síntomas</b>	<b>Causas</b>
Uso excesivo del celular	Falta de práctica de actividades físicas, desconocimiento de la importancia del ejercicio en la vida sana.
Ingesta de alimentos altos en grasa, consumo de comida chatarra.	Desconocimiento de la importancia del consumo de una alimentación saludable y de la importancia de la actividad física en la salud.
Consumo de sustancias psicoactivas	La ausencia de los padres o figuras de autoridad, también puede interferir, la imitación de conductas observadas en internet.

Nota: Síntomas y causas definidas en la población estudiada

#### 4. Justificación

El tema principal de este proyecto está centrado en los hábitos y estilos de vida saludable que se refieren a todos aquellos aspectos que se adaptan o incorporan a la vida de los individuos. De acuerdo con el Ministerio de Educación de Chile (como se citó en Torres et al., 2019) los hábitos de vida saludable [HVS] están relacionados con la noción de bienestar, ya que son actitudes

y patrones de comportamiento concernientes con la salud, que influyen positivamente en el bienestar físico, mental y social de los individuos que los adquieren.

La población a la cual se dirige el proyecto es tomada en consideración a sus características y su relación contextual, ya que, los adolescentes son una población vulnerable que se encuentran en una etapa de transición. En dicha etapa se presentan una serie de cambios psicológicos que afectan en gran medida el entorno del individuo en general, que sin un apoyo o unas fuertes bases pueden llegar a un punto de no retorno o simplemente algunas decisiones que tengan repercusiones graves, por cuanto, las personas a esta edad presentan algunos episodios de enojo, ira, tristeza, depresión, miedo, ansiedad, timidez, entre otros. Dichos cambios de personalidad son súbitos, rápidos y sin aparentes excusas o razones, sobre todo la irritabilidad (McConville, 2009).

Partiendo de lo anterior, se consideró que esta población era la más adecuada para trabajar en la investigación, ya que, con la información recolectada previamente, se dedujo que en los adolescentes dichos hábitos y estilos de vida saludable pasan a un segundo plano, por posibles motivos que se irán mencionado eventualmente. Bajo ese entendido, es pertinente trabajar con esta población, pues ellos son el futuro, y desde un punto de vista muy subjetivo y lejos de la superstición, dicho futuro carga consigo muchos problemas.

Teniendo en cuenta esto, la presente investigación, pretende aportar información importante que tal vez en proyectos similares se hayan tomado como irrelevantes, pues el enfoque de este proyecto son esos detalles claves que puede llevar a dar una deducción mucha más cercana a la realidad. También es indispensable resaltar que, aunque la población con la cual se trabaja se denomina adolescente, que es un término general para especificar la etapa entre cierto rango de edad, se debe entender que el contexto es muy importante y simplemente no se le ha dedicado el estudio necesario o la importancia apropiada.

Para lograr el objetivo de comprender el pensamiento de esta población es necesario tener noción sobre las representaciones sociales que en este caso los adolescentes crean en torno al tema principal. ¿Por qué asociarlo con el proyecto?, este aspecto se podría determinar como una variable clave que siendo abordada de la manera correcta no solo ayudará a entender la postura subjetiva de ellos en cuanto al tema, sino que también incide en el por qué se presenta la problemática. Como lo afirma Materán (2008)

las representaciones sociales son ocasionadas por la experiencia en la vida cotidiana, por el sentido común; por ejemplo, se pueden elaborar representaciones sociales por situaciones que

afecten a los individuos, como las enfermedades, las diferentes etapas de la vida, entre otras. Esta última forma de entender este constructo (conjunto de creencias, imágenes, etc.) parece ser la que más eco ha presentado en la investigación empírica dentro de las ciencias sociales.

Bajo las consideraciones anteriores, la importancia de indagar en el tema de estilo de vida saludables en los adolescentes, es conocer el significado y cómo este hoy en día se vivencia en cada una de las etapas de las personas, para de ese modo saber, si poseen o no salud física, mental y de qué manera adoptan los niños y jóvenes estos hábitos en la sociedad. Su relevancia la resalta Ramos (2010) afirmando “que los estilos de vida adolescentes pueden condicionar en gran medida los estilos de vida adultos” (p.44).

A modo de resumen, el proyecto se desarrolla con el fin de conocer los diferentes puntos de vista relacionados con el tema de hábitos y estilo de vida saludable en la adolescencia y la prevalencia que ha tenido a nivel social y local. Así mismo, se pretende emitir conceptos que enmarcan la importancia de llevar una vida saludable en los adolescentes, articulándolo con el campo de la Educación Física, específicamente, y así enriquecer en conceptos a las personas participes de esta información, que enmarcándolo en un contexto educativo podría beneficiar a la pedagogía, pues le brindaría al docente un plano mucho más real del panorama que actualmente vivencian los jóvenes; pero no solo se debe quedar en el comprender, pues lo que se pretende con el estudio, es suministrar la información, las acciones, la toma el docente ¿Y esto para qué o qué? Tal vez, el punto de partida del declive de los hábitos y estilos de vida saludable se encuentre en la figura de educación que se mantiene, y se lo ha pasado por alto. En conclusión, lo que se quiere decir con esto es que pueda que los adolescentes no sean los que se deben adecuar a la educación física, sino que la educación física se deba adaptar a ellos.

En términos generales, socialmente también tendría un alcance muy importante, como el simple hecho de darle una explicación lo más real posible, sobre algunas de las problemáticas sociales presentes actualmente, cambiando la perspectiva que vaga desde el desconocimiento.

## 5. Objetivos

### 5.1 Objetivo General

Comprender las representaciones sociales sobre hábitos y estilos de vida saludables que poseen los adolescentes entre 12 y 17 años que frecuentan el parque Bolívar de la Ciudad de San Juan de Pasto.

## **5.2 Objetivos Específicos**

Caracterizar los hábitos y estilos de vida saludable de los adolescentes.

Describir las nociones y prácticas familiares sobre hábitos y estilos de vida saludable.

## **6. Línea de investigación**

La línea de investigación “Estudios socioculturales de la Educación Física, el deporte y el ocio” tiene un claro enfoque hacia la comprensión de problemáticas sociales que de una u otra forma afectan a la población. Por ello, esta se articula de manera adecuada con el tema de estudio, el cual, gira entorno a los hábitos y estilos de vida saludable y como tiene afectaciones por problemáticas sociales que de alguna manera se ha llegado al punto de considerarlas como algo normal o simplemente cotidiano.

Se considera que esta línea era la adecuada para el tema de investigación propuesto, ya que gira en torno al objetivo de darle una comprensión a los fenómenos sociales que de alguna forma repercuten en el contexto educativo y quedan en evidencia en el área de la Educación Física

Inicialmente, se identificó una problemática social que lamentablemente poco a poco ha tenido un protagonismo, como es la tecnología que ha llegado erradicar los hábitos y estilos de vida saludable en la sociedad actual; aspectos como éste se le debe dar una lectura histórica que gracias a la línea de investigación se hace posible, no solo teniendo una relevancia en el área de Educación Física, sino también en todas la demás o en la vida general.

Pues bien, está línea de investigación, va a explicar el cómo y el por qué de algunos problemas y los beneficios, y cómo mediante la Educación Física pueden ser resueltos y llegar así a mejorar una calidad de vida en los aspectos personales, sociales y culturales; mediante el aumento en los hábitos y estilos de vida saludable.

## **7 Metodología**

### **a. Paradigma**

Este proyecto se centra en el paradigma interpretativo, ya que se adapta de manera adecuada a las necesidades presentes en este; puntos clave que las características de dicho paradigma cumplen satisfactoriamente, como el hecho de profundizar en los diferentes motivos de los hechos, enfocándose en el comportamiento de los individuos, para su comprensión. Ricoy (2006) afirma que este paradigma busca comprender la realidad, considerando que el conocimiento no es neutral, sino relativo a los significados de los individuos en interacción mutua y tiene sentido

en la cultura y en las particularidades de la cotidianidad del fenómeno educativo. De ese modo, tiene lógica remontarse al pasado para comprender y afrontar de mejor manera el presente.

Partiendo de eso, se tomó este paradigma como el punto base para el proyecto, pues surge de la necesidad por comprender las representaciones sociales respecto a los hábitos y estilos de vida saludables de los adolescentes que frecuentan el parque Bolívar de la Ciudad de San Juan de Pasto.

Se pretende recoger información real de primera mano que le dé a los investigadores la capacidad de apropiarse, con fundamentos coherentes del tema, en este caso los estilos y hábitos de vida saludable presentes en esta población.

### **b. Enfoque Histórico Hermenéutico**

De acuerdo con Cifuentes (como se citó en Tapia y Guzmán, 2021) el enfoque histórico hermenéutico está orientado a comprender el quehacer, indagar situaciones, contextos, simbologías, significaciones, percepciones, particularidades, narrativas, cosmovisiones, imaginarios, sentidos, estéticas, motivaciones, interioridades, intenciones que se desarrollan en la vida diaria. De ese modo, la vivencia y el conocimiento sobre el contexto, las experiencias y las relaciones, son una medición importante en el proceso de conocimiento, que se debe tener en cuenta en el diseño de un proyecto de investigación.

Esto quiere decir, que este busca adentrarse a un contexto, en el cual se deba interpretar la realidad desde hechos antepasados. Igualmente, busca comprender el comportamiento de los seres humanos.

### **c. Método**

Como apoyo para el ante proyecto, se seleccionó el método fenomenológico, ya que va en concordancia con lo buscado en el mismo. La fenomenología parte desde el análisis de contextos cotidianos, tomando específicamente aspectos particulares y con ello intentar darle una interpretación lo más cercana posible a la realidad. Como lo detalla Jiménez (2008) la fenomenología describe una experiencia construida de forma colectiva. Atiende a los significados y representaciones que las personas hacen de ella, que se entenderá como fenómeno desde el contexto cotidiano. Del mismo modo, centra la atención en cómo los sujetos expresan los códigos, significados, formas de comunicación y de relación, todas las formas como los individuos describen el fenómeno o la experiencia tal cual como ellos la manifiestan.

Como se mencionó anteriormente, la fenomenología se adapta de manera adecuada con el proyecto, pues parte de todas aquellas representaciones de creación social que se exponen de una manera subjetiva. Este sería básicamente la variante del estudio, siendo aquellas representaciones sobre los hábitos y estilos de vida saludable, en este caso creadas por los adolescentes, el punto de partida para lograr determinar problemáticas concernientes al tema. Tal vez teniendo noción de esas posturas lleve a determinar acertadamente los posibles causales de las problemáticas encontradas. Esto resolvería la incógnita de ¿Cómo la fenomenología ayudaría al proyecto a conseguir su objetivo? De manera específica, este método llega a jugar un papel determinante en el campo de acción investigativo o en el contexto real, pues colaboraría a la comprensión de aspectos de forma simbólica, la interacción de los sujetos pertenecientes al grupo de estudio, siendo ello el acople perfecto con las técnicas de recolección de información propuestas para esta investigación. }

### **c. Unidad de análisis**

Población de jóvenes que frecuentan el parque Bolívar para la práctica de deportes alternativos específicamente BMX y Skate residentes de los diferentes barrios que rodean la zona.

### **e. Unidad de trabajo**

Dieciocho jóvenes de género masculino y femenino entre 12 a 17 años de edad, estrato 1 y 2, solteros, algunos adelantan sus estudios de bachillerato y universidad otros descolarizados y trabajadores, la mayoría cuentan con una residencia cerca al parque Bolívar.

### **d. Técnicas e instrumentos de recolección de información**

#### ***7.5.1 Observación participante***

Como técnica para este proyecto se seleccionó la observación participante, pues le da cumplimiento a las necesidades que tiene el mismo. Contextualmente es importante una técnica que logre obtener la información de primera mano. La observación participante, permite relatar de forma real, las manifestaciones de una problemática, los roles de los sujetos en ellas y su intervención en los posibles causales, como también les brinda la posibilidad a los investigadores

de caracterizar los hábitos y estilos de vida saludable desde un punto de vista externos, creando un concepto real que en muchas ocasiones se pierde en la entrevista por la presión social. Para comprender mejor la esencia de la observación participante, se la puede definir como:

Un proceso caracterizado, por parte del investigador, como una forma consciente y sistemática de compartir, en todo lo que les permitan las circunstancias, las actividades de la vida, y, en ocasiones, los intereses y afectos de un grupo de personas. (Anguera, 1995, p.78)

La observación participante tiene esa característica, pues se trata de que el investigador este de frente con la problemática, y con ello la información sea recolectada a su criterio haciendo que la aparición de vacíos sea mínima a la comparada con un análisis documental. Otra razón de dicha selección, es que se trata de un problema que puede tener muchas variantes, es muy volátil, ya que, se trata de algo comportamental, y esta técnica hace una descripción detallada de dichos cambios sin que el sujeto de estudio se sienta agobiado, como en el caso de la entrevista.

Como instrumento se toma el diario de campo para el registro anecdótico de la observación, siendo el complemento necesario para lograr la correcta caracterización de los hábitos y estilos de vida saludable.

Para la aplicación de este recurso lo que se hizo fue la selección del escenario social y el acceso a ese escenario, la interacción con las personas a fuera de esta población o llamados informantes hacen una ayuda para poder obtener la recolección de datos, lo ideal de esto es que los informantes se olviden que el observador se propone investigar.

Los primeros días se debe tener una pasividad hasta conocer a las personas y el propio escenario para poder así moverse en él, dentro de este escenario puede verse a cumplir un rol que no es muy adecuado para la recolección de datos, es decir a realizar las acciones que ellos hacen, mortar SKATE, Bmx y de más acciones de su diario vivir, después tenemos los informantes que son personas de buena sintonía lo cual hace que ellos nos adentren en el campo, mediante ellos se realizo un par de preguntas como para permitir que la gente hable sobre lo que tenemos planteado y para el final colocamos notas de campo, que dentro de ellos describimos algunas conductas, comportamientos, lenguaje y vestimenta.

### **7.5.2 Entrevista**

Otra de las técnicas a utilizar es la entrevista, la cual, trata de analizar e interpretar las ideas realizadas por el entrevistador y el entrevistado. Alonso (1994) expone que la entrevista se genera

como un discurso enunciado especialmente por el entrevistado, pero que incluye las intervenciones del entrevistador, cada una con un sentido determinado que se relaciona por medio de un contrato de comunicación y en función de un contexto social en el que se desarrolle.

Con esta técnica se pretende recolectar información, tanto objetiva, que aclaren los sujetos, como los rasgos subjetivos que se desprendan de su observación (sensaciones, estados de ánimo, entre otros) y para darle validez a las entrevistas se debe llevar a cabo una comparación de información obtenida con los demás entrevistados para complementar la información recolectada. Con dicha técnica se pretende tener un acercamiento a los individuos buscando crear una imagen clara de ellos con el fin de conocer los causales que infieren en el declive de los hábitos y estilos de vida saludable.

Cabe considerar, por otra parte, la idea de que este formato ayuda y aporta mucho a la investigación debido a que acerca al hecho de mirar y poder analizar la perspectiva de las personas. De acuerdo con Alonso (1994) la entrevista semiestructurada, pretende a partir de la recolección de un conjunto de saberes privados, la construcción del sentido social de comportamiento individual o grupal de referencia de la persona entrevistada; y de esta manera, permite la entrada a un lugar comunicativo de la realidad, en donde la palabra se convierte en el vector vehiculante primordial de una experiencia personalizada, biográfica e intransferible.

Entonces, la idea de la entrevista es la recolección en conjuntos privados, para poder crear y darle un sentido al proyecto, para dar paso y solución a las demás incógnitas, que tanto como los entrevistados tengan y los entrevistadores den como solución. También esto es un bien común para poder llevarlo a una realidad, en este caso la realidad es hábitos y estilo de vida saludable, que la gente no aplica y no sabe que son, por eso existen este tipo de entrevistas que permiten mirar hacia el futuro de esta comunidad para su bien.

De esta manera, se tuvo en cuenta también lo expresado por Gianturco (como se citó en Tonon et al., 2013) quien señala que en la entrevista semiestructurada, el trabajo investigativo se puede organizar mediante ejes temáticos de reflexión y por medio de preguntas orientadoras, generando, de este modo, un proceso interactivo, circular e incremental.

En relación con lo anterior, este trabajo tanto individual, como grupal, debe poner a reflexionar a las personas desde la perspectiva de los hábitos y estilos de vida saludable, para el bien común, pues las cosas que se realizan en este proceso serán con el fin de generar un cambio

a la comunidad afectada por este suceso. También se mira que esta entrevista es algo un poco común ante la gente que las van a realizar.

Para poder realizar la entrevista o aplicarla, debemos tener tres condiciones previas, la primera obviamente es selección a la persona que se le va a realizar la entrevista, segundo la aceptación del participante, se debió informarle sobre todo el proceso y por ultimo el guion de preguntas.

Para este caso escogimos un lugar y un momento adecuado para poder empezar a realizar esta parte ,la realizamos en la zona del parque Bolívar donde ellos practican para que estén tranquilos, el material que utilizamos fue el guion de entrevista, cámara y audio , para empezar les hicimos firmar el consentimiento informado , las preguntas las realizamos en base a nuestros dos categorías ,hicimos preguntas abiertas y unas cerradas para que no sea tan monótono y tengan una expresión mucho mejor a la hora de responder ,después de hacer las preguntas finalizamos con nuestro agradecimientos a las personas que participaron. Terminada la entrevista comenzamos a trabajar de forma inmediata.

**Tabla 2**

*Relación de objetivos con técnicas*

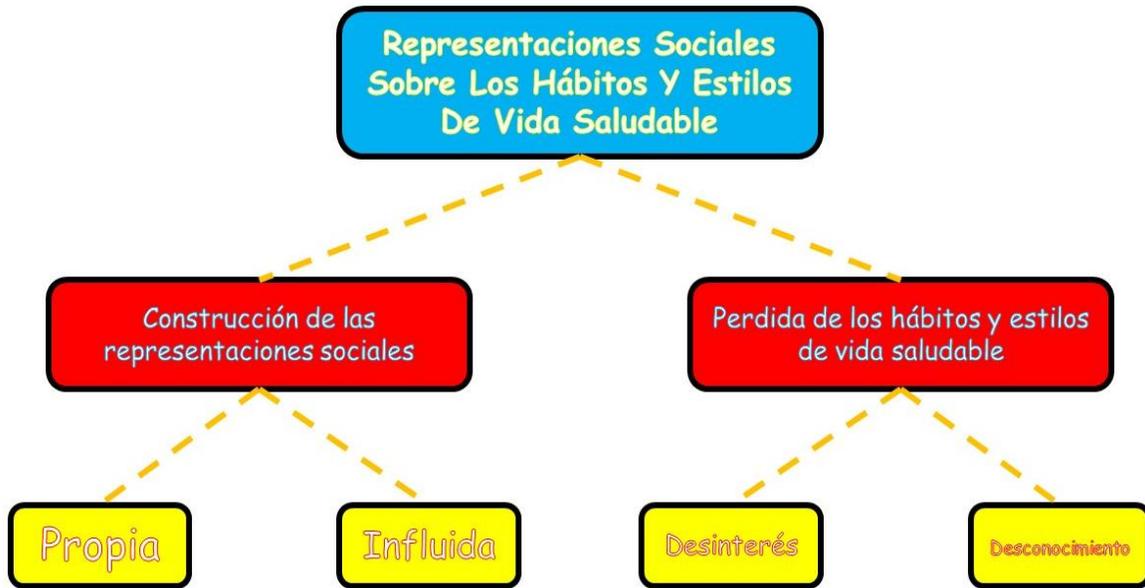
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Momento de la investigación</b>
Caracterizar los hábitos y estilos de vida saludable de los adolescentes.	Observación	Diario de campo	Inicial
Describir las nociones y prácticas familiares sobre hábitos y estilos de vida saludable.	Entrevista	Hoja de respuestas	Central, Final

6. Referentes teóricos

8.1 Categorización

Figura 3

Categorización



7.1 Antecedentes investigativos

La principal opción que se tiene es una propuesta titulada “Desafío al docente en las universidades de Ecuador” realizado por Luna, et al. (2016), la cual es un programa de salud de la universidad de Cienfuegos. Su objetivo es que en las instituciones universitarias desarrollen políticas de salud y seguridad en las líneas de trabajo y en este sentido, advierten la necesidad de priorizar la preparación y la utilización de una metodología basada en la participación de las comunidades para tomar acción sobre los problemas de la situación de salud y las potencialidades personales para impulsar el cambio; pero los retos en cada contexto dependen de las políticas institucionales en función de la promoción de salud. En los resultados básicamente dan a entender que es una necesidad social promover la salud en todos los escenarios formativos y la universidad no está exenta, ya que, juega un papel fundamental en las políticas públicas, lo que sentó las pautas para conformar el marco conceptual y estructural del tema. Se ha tomado como base para comprender la salud como proceso integral y participativo entre el individuo y la sociedad.

Para concluir, esta propuesta apoya el presente proyecto, debido a que narra el problema de salud que viven ellos, y adaptándolo a la situación de este estudio, precisamente en el parque Bolívar se puede evidenciar que las personas no son muy conscientes de este tema, tanto individual

y socialmente, por lo tanto, este proceso demuestra que tienen un sistema producido por las relaciones que mantiene la población y el investigador aplicando de manera directa e indirecta los instrumentos de recolección de información que están establecidos, también ayuda a este proyecto, debido a que apoya en el sentido de que las personas miran esto como una forma de burla y no piensan las consecuencias que podría causar el no saber de la salud.

Por otro lado, se encuentra la investigación titulada “Hábitos alimentarios, estilos de vida saludable y actividad física en neojaverianos del programa nutrición y dietética de la PUJ” la cual fue realizada por Quintero (2014), en la ciudad de Bogotá. El objetivo del estudio fue identificar los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y el nivel de actividad física en neojaverianos del programa Nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, del primer período. Los resultados reportados refieren que el 90% de la población se encuentra en peso normal de acuerdo a la talla, edad y género, mientras que el restante presenta sobrepeso; se observa una ingesta de proteína (carne con un 42%), cereales y frutas (31% y 27% respectivamente). Así mismo, se identifica un buen porcentaje de población que practica algún deporte.

El aporte que da a este trabajo, es en específico en cómo la población puede estar en un sobre peso, debido a que consumen comidas rápidas que venden alrededor del parque Bolívar. También se lo relaciona al mal uso de los objetivos de actividad física, tales como el gimnasio público, que no lo utilizan adecuadamente, ya que es usado para la ingesta de sustancias psicoactivas. Para finalizar, es importante resaltar que este estudio realizó una observación, para poder recopilar los datos y después realizar encuestas y entrevistas, lo cual, mediante preguntas cerradas y abiertas se puede dar validez a las consecuencias que estas traen, ya que, a esa edad los adolescentes tienden a ser un poco más autónomos de sus decisiones en diferentes aspectos, que, en algunos casos, se caracterizan por los malos hábitos de vida y la mala actividad física.

Creencias y conocimientos sobre los estilos de vida saludables en adolescentes de Educación Media

Por último, se encuentra la investigación titulada “Creencias y conocimientos sobre los estilos de vida saludables en adolescentes de Educación Media” que fue realizado por Ávila et al. (2016) en el Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad del Zulia, Maracaibo, Venezuela. El estudio señala que existe amplio consenso en asumir que las prácticas, creencias, valores y hábitos de vida son favorables o no para la salud; se adquieren y consolidan en este momento del ciclo vital en el que los controles sociales, relaciones

interpersonales y modelos cambian de manera importante, y se tiene acceso a un contexto en donde el riesgo potencial a prácticas no seguras es alto. Los resultados al estudiar el conocimiento de los adolescentes sobre estilos de vida saludables, incluyeron tres dimensiones que fueron planteadas a partir de la reflexión sobre los factores de riesgo de esta población, entre las cuales se circunscribieron: beneficios de la alimentación balanceada, consecuencias de la actividad física y el daño ocasionado por el consumo de drogas.

Como se puede ver, el aporte a este trabajo son estas tres palabras claves que en esta investigación asumen un papel importante; la primera, es la alimentación balanceada, que como se puede evidenciar en el parque Bolívar, no se da, debido a que es un lugar público, por lo cual conlleva a vender comida que a la gente atraiga, como comidas rápidas y dulces; por otro lado, se encuentra la actividad física, la cual, poco se realiza, ya que, a pesar de existir zonas para realizar ejercicios, éstas no son utilizadas correctamente, por ejemplo, el gimnasio público, los adolescentes no lo utilizan porque no saben cómo hacerlo o por la influencia social; y por último, se encuentra, el consumo de drogas, donde algunas personas van al parque a consumir todo tipo de sustancias. Otro aspecto importante, es que los vendedores ambulantes son las principales causales de que este espacio se convierta en una zona de pérdida de lo mencionado anteriormente.

## **7.2 Referente Legal**

Ley 181 de 1995, por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. El Congreso de Colombia, en su Capítulo II-Principios fundamentales, Artículo 4° Derechos sociales, establece que el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y son factores básicos en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios:

- Universalidad: todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
- Participación comunitaria: la comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

- Participación ciudadana: es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.
- Integración funcional: las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.
- Democratización: el Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.
- Ética deportiva: la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respecto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.

Por otro lado, en el Título II. De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar establece que:

Artículo 5°. El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que la persona hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de su vida en forma individual o grupal. Sus funciones básicas son: la diversión, el descanso, el complemento de la formación, la creatividad, la socialización, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

Artículo 7°. Los entes deportivos municipales y departamentales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la sociedad, en asocio con entidades privadas o públicas que adelanten este tipo de programas en su respectiva jurisdicción.

Artículo 10°. Se entiende por Educación Física la disciplina científica que tiene por objeto de estudio la expresión corporal del ser humano y la incidencia del movimiento en su desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Artículo 15°. El deporte es entendido como la específica conducta humana que está caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío manifestada

a partir del ejercicio corporal y mental, dentro de normas y disciplinas preestablecidas que están orientadas a crear valores morales, cívicos y sociales.

### **7.3 Referente teórico conceptual**

#### ***8.4.1 Construcción de las representaciones sociales***

Las representaciones sociales son construcciones ideológicas que un cierto grupo, o un individuo forman a partir de un determinado tema o una situación en concreto; son puntos de vista subjetivos y que por ende deben ser válidos a si no sean compartidos, de esto se trata el vivir en comunidad; respetar el pensamiento de los otros. Socialmente, a quien tiene una forma distinta de pensamiento se lo estigmatiza como equivoco, sin ni siquiera tomar el tiempo de comprender el porqué de ello. En la categorización del proyecto a estas representaciones se les ha dado dos puntos posibles de partida o de creación. Estas son la propia y la influida. ¿Porque se les dio esta determinación? Básicamente, se parte de la consulta de investigaciones anteriores y de la observación realizada.

Para entender mejor, el concepto de representación social, es preciso mencionar a Moscovici (1979) quien refiere que:

En un nivel superficial, forma parte del «corazón colectivo» que es la opinión pública. Pero las proposiciones, valoraciones, creencias que constituyen una representación están estructuradas en formas diversas según las culturas y los grupos sociales. Pueden denominarse «universos de opiniones». Cada universo tiene tres dimensiones: la actitud, la información y el campo de representación. La primera, alude a la orientación global, favorable o desfavorable, que se tenga respecto a un objeto; la segunda, se refiere a la organización de los conocimientos que posee un grupo en relación con un objeto social, y la tercera concierne al modelo social, a la unidad jerarquizada de los elementos que componen la representación, es decir, al contenido concreto y limitado de las proposiciones que se refieren a un aspecto específico del objeto de representación. (p.45)

De manera que se identifica este proceso como algo continuo, donde se debe estar en un constante entretenimiento, puesto que, las comunidades son como un receptor donde cada día reciben información, tanto buena como mala; donde esta las atrapa en su conciencia o memoria, con el fin de dar una verdad y dándole un poder que afectará, tanto personal como colectivamente.

En resumen, la verdad no existe, es una creación de los medios, adaptada al problema que viven las personas, por lo tanto, estas voces llamadas dominantes, configuran ciertas representaciones sociales, que Jodelet (1986) define como, imágenes que condensan un conjunto de significados o sistemas de referencia que sirven para comprender lo que sucede y dar un sentido a lo inesperado; son categorías que permiten clasificar las circunstancias, los fenómenos y las personas.

Dándole un sentido a lo mencionado anteriormente, el universo social, depende de los discursos que estas propagan. Existir o reproducir, supone que las relaciones de poder son múltiples, y que atraviesan y constituyen el cuerpo social, que no se puede separar, ni establecer, ni actuar sin una producción, una circulación o un funcionamiento particular del discurso social (Chomsky, 1997). El principal problema que tiene la sociedad son los medios de comunicación que cada día están difamando información errónea.

Araya (2002) explica que en los procesos de comunicación social se encuentra la génesis de las representaciones sociales; por ende, los medios masivos de comunicación tienen un fuerte peso en la transmisión de los valores y la información, tanto en creencias como en modelos de comportamiento. También considera que representan una parte notable en el modo en el que se forma la visión de la realidad que presentan aquellos que están sometidos bajo su influencia. Por último, recuerda lo trascendental de la comunicación interpersonal, particularmente, las innumerables conversaciones en las que los individuos participan en su vida diaria, ya que, la considera otra modalidad de comunicación social, cuya influencia es también significativa.

En relación a la influencia de las comunicaciones sociales, se puede evidenciar que dentro de estas hay nociones que los medios propagan al ser estos lo que poseen legitimación de la posesión de la verdad. Las ideas que ellos transmiten son, por lo tanto, para ser producidas en todos los aspectos de la vida cotidiana que involucren tener una relación de comunicación.

Por otro lado, se encuentran categorizados los posibles causales que puedan influir en la pérdida de los hábitos y estilos de vida saludable. Se denominaron de esta manera, porque podrían describir de manera general o a grandes rasgos todo lo que precede como causal de dicho tema; por un lado, se encuentra el desinterés, que es una de las razones más grandes que tiene influencia sobre el tema y que puede llevar consigo muchos factores; y por otro lado, está el desconocimiento, la reina de los problemas sociales, y es claro, simplemente recordando la frase “peca por desconocimiento” que se le atribuye una importancia mucho más de la que se debe. La falta de

conocimiento sobre el valor nutricional de los alimentos que se consumen, a pesar de tener más variedad e información, así como la falta de socialización a la hora de realizar las comidas debido a los hábitos de vida, son factores que favorecen el aumento de la obesidad (Centro Médico los Cerros, 2015).

Al respecto, Cerbino (2007) cree que los medios reafirman su papel de constructores de imaginarios sociales utilizando la noción de inseguridad; explica que, uno de los roles adoptados implica:

Una operación para normalizar la excepción. Esto permite focalizar la culpabilidad en un conjunto de ‘ellos’ que, de este modo, quedan atrapados en una visión que los transforma en protagonistas “naturales” del crimen. Y estos ‘ellos’ son siempre los pobres, los marginales, los enemigos, los diferentes, los incultos; en una palabra, todos aquellos ‘otros’ (malvados) que no han tenido, no tienen o no deben tener un lugar en el orden social. (p. 90)

Por lo tanto, cuando se menciona a criminales, también se pueden analizar poblaciones que la gente no frecuenta mucho, por ejemplo, los deportes no convencionales; los cuales, la mayoría de personas no conocen, entonces empiezan a idear un escenario de que estas personas no son muy aceptas o en pocas palabras los miran como algo negativo para la sociedad

Seveso (2009) explica que el capitalismo ha cambiado la forma como considera la pobreza, ya que, el ser parte de la sociedad implica una participación del individuo de consumo; aquellos que son excluidos de dicho sistema, son víctimas de una ideología, pues se los incluye en una violencia simbólica que desemboca en una negatividad u otredad diferencial; en contraposición a la noción de alteridad, donde se resalta la sospecha, tanto como la criminalización. El autor nombra a inmigrantes, minorías étnicas, grupos de género y clases populares como aquellos individuos a los que se adscribe la responsabilidad sobre cualquier problemática social, dejando de lado las condiciones estructurales que posibilitan estos conflictos.

Estas acciones tienen un problema social, ya que, siendo uno de ellos hace que estas se invisibilicen con el fin de que de que las personas acepten estos hechos como la realidad. Entre dichas consecuencias se inscribe el hecho de la “construcción de una intensa sensación de miedo en la que se apoyarían las actuales relaciones de dominación; los dispositivos más mediáticos

logran capturar la memoria, la atención y los deseos a partir de aquel sustrato emocional (...) que es el miedo” (Pincheira, 2011, p. 8)

Las representaciones sociales tienen como un fin un pensamiento práctico que orienta hacia la comunicación, comprensión y dominio de diversos entornos sociales, no obstante, esta definición es un poco clasista o genérica, sin entender que esto puede tener un proceso complejo, por ende, dichas representaciones crean diferentes significados para que la gente, interprete, comprenda y sepa cómo actuar frente a esto en su medio social.

También es importante señalar que las comparaciones entre grupos implican la construcción de identidades grupales, que son los aspectos realmente importantes en la investigación que se lleva a cabo en este sentido. Di Giacomo (como se citó en Espinoza, s.f.) enfatiza el carácter de pertenencia social, y señala que el uso de la noción de las representaciones sociales, no se refiere a comprender el universo de los procesos cognitivos, sino simbólicos de la imbricación curiosa entre la pertenencia al grupo, las emociones y los procesos cognitivos. Observar una representación social es entonces, observar el proceso mediante el cual, un grupo se define, regula y compara con otros.

De este modo, está claro que las representaciones sociales son un fenómeno complejo, donde caben todas y cada una de las definiciones que los autores brindan para la buena comprensión de este proceso, por ende, deben considerarse como un producto y proceso de una construcción comunitaria o social de lo real.

Jodelet (1986) apunta la existencia de tres elementos fundamentales en las representaciones sociales:

- **Contenidos o información:** una representación social siempre tiene un contenido, que está constituido por el conjunto de informaciones, nociones y conocimientos relacionados a un objeto social. Su contenido posee una dimensión figurativa, asociada a imágenes; una dimensión simbólica, donde adquiere significado y donde el lenguaje tiene un papel importante por las propias características del proceso de socialización del conocimiento; y, una dimensión afectiva, que está relacionada con la valoración positiva o negativa respecto al objeto social.
- **Objeto:** el contenido tiene que ver con un objeto social, el cual, se constituye en un elemento central de las representaciones sociales, que siempre van dirigidas hacia algo. Son una

vertebración de significados y teorías del sentido común con relación a una situación, un concepto, un hecho, un lugar, un personaje, entre otros.

- **Sujeto:** las representaciones sociales siempre son de un sujeto, ya sea, una persona, una familia, una clase, entre otros, con relación a otro sujeto. Un individuo o un grupo, es el que percibe el objeto social y elabora sobre el mismo los contenidos. Estas representaciones serán compartidas por un grupo social de referencia.

En esa misma línea, Moscovici (1979), refiere que la construcción de las representaciones sociales se basa en estos tres elementos constitutivos: contenido, objeto y sujeto. En otras palabras, las representaciones sociales presentan un objeto social, que se configura en la relación entre individuos o grupos sociales, sobre los que se desarrollan informaciones que son transmitidas en los procesos conversacionales.

En el siguiente apartado, se muestra cómo se desarrollan los procesos grupales.

De acuerdo con Banchs (1986) la forma de conocimiento del sentido común, es propio de las sociedades modernas bombardeadas permanentemente de información que llega de los medios de comunicación de masas. En sus contenidos, se encuentra la expresión de los valores, las actitudes, las creencias y las opiniones, cuya sustancia se encuentra regulada por las normas sociales de cada colectividad. Al abordarlas tal cual se manifiestan en el discurso espontáneo, resultan de gran utilidad para comprender los significados, símbolos y formas de interpretación que las personas usan en el manejo de los objetos que pueblan su realidad inmediata.

La constante información que se propaga, tanto de los medios de comunicación, como de las mismas personas, hacen que los individuos saquen conclusiones para su propio bien o para el mal de la sociedad. Las comunicaciones sociales influyen negativamente en la mente de los sujetos, por esta razón, es importante estar en esta realidad, vivir y contemplar que algunas cosas que dicen no son verdad; por este motivo, se encuentran actitudes y creencias en las diferentes poblaciones, por ejemplo, las personas que comparten el fútbol con una de BMX, manifiestan actitudes de odio, felicidad y tristeza; la única cosa que pueden compartir es en un partido de la selección Colombia.

Bajo ese entendido, el alcance social, afecta a las personas, así lo social es una representación que proviene de diferentes contribuciones a un proceso de formación en las distintas contadas y las diferentes orientaciones de comunicación social, por lo tanto, Banchs (1991) afirma que los sujetos están insertos en una sociedad con una historia y un fondo de conocimiento cultural,

pero todos están insertos en una parcela de dicha sociedad, es decir, en grupos que tienen una ideología, normas, valores e intereses comunes que de alguna manera los diferencian de otros sectores sociales. A su vez, esos grupos están conformados por personas, que en el proceso de socialización primaria y secundaria construyen una historia impregnada de símbolos, emociones, afectos, reminiscencias personales, pulsiones, procesos motivacionales, contenidos conscientes e inconscientes, manifiestos y latentes.

El papel, que tienen que cumplir las representaciones sociales en las distintas comunidades y grupos sociales es especialmente la confirmación de su identidad, por lo tanto, se pueden nombrar como fenómenos sociales, no obstante, no se puede confirmar que un grupo está hecho para compartir determinadas representaciones, por lo cual, es evidente que, en algunas ocasiones, se denomine cultura grupal.

En resumen, las representaciones son sociales por diferentes puntos determinados anteriormente: (a) las condiciones de reproducción en que emergen, es decir, los medios de comunicación, las relaciones interpersonales y sociales y el lenguaje; (b) las condiciones de circulación de las representaciones sociales, es decir, el intercambio de conocimientos de saberes, donde se comparten las ubicaciones de las personas dentro de un esquema social; y (c) las funciones sociales, entendidas como una construcción social de la realidad cuando se hace un intercambio social, desarrollando así las identidades personales y sociales, buscando y dándole sentido a la construcción del conocimientos para el bien común.

Es importante resaltar que la realidad social es una construcción con diferentes ideas que fundamentan la Sociología. Para Berger y Luckmann (1991) la construcción social de la realidad se refiere a la tendencia fenomenológica de los individuos al considerar los procesos subjetivos como realidades objetivas. Los sujetos aprehenden la vida cotidiana como una realidad ordenada, es decir, la perciben como independiente de su propia aprehensión, apareciendo ante ellas, objetivada y como algo impuesto.

En el mundo de la vida cotidiana, es aquel que se da como establecido la realidad, el sentido que se le da a esto es como esto constituye se presenta como “la realidad por excelencia” así logrando de manera imponerse sobre la mente o conciencia de las personas pues se presenta la realidad ordenada objetiva y ontogenizada.

La realidad cotidiana, es la construcción subjetiva, en un mundo compartido. Por ende, se hace un proceso de interacción y comunicación social diariamente, llevando así a las personas a

compartir experiencias vividas. Esta construcción, la parte social de las personas y el lenguaje, juegan un papel importante en la acumulación social de los conocimientos que se transmiten de generación en generación.

Se dice que el medio cultural de donde viven, nacen y crecen las personas, es el lugar que ocupan en una estructura social, y las experiencias concretas con las que día a día viven, influyen en la forma de ser de cada uno de ellos, su identidad social y en la forma como perciben la realidad social. Al respecto Banchs, (1994) plantea:

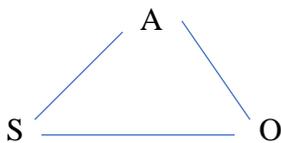
En cuanto a la óptica de análisis, la cognición social centra su interés en los mecanismos de respuesta social, mientras que en las representaciones sociales se busca entender los modos de conocimiento y los procesos simbólicos en relación con la conducta. (p.11)

Una condición que se tiene en la representación social, es identificar el contexto social, en el cual se ven incluidas personas que van a estar involucradas; se busca detectar ideologías, normas y valores de personas o grupos. En este estudio se va a generar una concepción de lo que son los deportes no convencionales, teniendo en cuenta que esto ayudará a la sociedad a cambiar la perspectiva de las cosas que pasan o pasarán dentro de una estructura social.

El énfasis en lo colectivo y en la comprensión de la realidad social a partir de su construcción, son elementos centrales de la teoría de las representaciones sociales. Moscovici (1979) afirma que, en la interacción entre el sujeto (S) y el objeto (O), no hay un solo sujeto, sino que intervienen más sujetos, llamados Alter (A), que se relacionan estrechamente y guardan una relación íntima con el objeto social. Con este planteamiento, el autor trasciende de un esquema diádico, donde S y O interactúan, para pasar a un esquema triádico donde otros sujetos también intervienen e inciden en dicha relación. Expresado en forma esquemática su representación sería la siguiente (Ver figura 2):

**Figura 2.**

*Esquema triádico*



Para terminar de hablar de las representaciones sociales y enfocarse en los hábitos de estilos de vida, es preciso terminar con lo siguiente

- Cambiar el foco de interés de la investigación del plano individual al plano colectivo, conduce a dar prioridad a los lazos intersubjetivos y sociales más que a los lazos sujeto-objeto.
- Acabar con la separación existente entre los procesos y los contenidos del pensamiento social y siguiendo el ejemplo de la antropología y el psicoanálisis, elucidar los mecanismos viendo el contenido que de ellos resulta y deducir los contenidos partiendo de éstos.
- Revertir el rol de laboratorio y el rol de observación, es decir, emprender el estudio de las representaciones sociales en su propio contexto preocupándose por las propias realidades (Moscovici, 1979; Banchs, 1988).

#### **8.4.2 Hábitos y estilos de vida saludable**

Hablar de vida saludable, no es solamente referirse a términos de salud, o bienestar físico o corporal, sino también, mental, ya que, estos dos aspectos van de la mano, creando una unión de equilibrio y dando la posibilidad de que las personas lleguen a encontrarse mejor consigo mismas y con el mundo que las rodea. Dicha tarea, no es fácil, puesto que, hay distintos factores que influyen en el desarrollo de hábitos que no favorecen una vida sana.

Un entorno saludable es el espacio físico, social y cultural donde se ven incluidas el hábito de la cotidianidad, por lo cual, las relaciones sociales influyen en la determinación del cómo vivir y del ser. De igual manera, las actividades de información que la educación brinda para la salud no son tan apreciada por las personas, sin saber que, algunas negativas les pueden afectar.

Con lo anteriormente dicho, es importante resaltar que el estilo de vida saludable es aquel que tiene una armonía y equilibrio, en la alimentación, el ejercicio físico y mental, y las relaciones sociales. Al respecto, la OMS (1999), señala que es una forma de vida que permite disminuir el riesgo de estar gravemente enfermo o de una muerte temprana.

Conocer las limitaciones, es parte fundamental para poder adaptar estos hábitos, la mayoría de los autores definen los estilos de vida saludables como una serie de patrones conductuales que tienen efectos en la salud de los seres humanos (Pastor et al., como se citó en Universidad de Cundinamarca, 2021).

Adicionalmente, una manera sencilla y práctica para definir el hábito, es alimentarse saludablemente, mantener un peso apropiado, ejercitarse regularmente, dejar de fumar y beber alcohol (o nunca hacerlo) y minimizar el estrés (FDA, como se citó en Universidad de Cundinamarca, 2021).

Las metas que tienen las personas para abordar estos temas, es promover acciones que ayuden a la seguridad alimentaria y al desarrollo personal para poder así llevar una vida saludable, tal como lo dice CMA (como se citó en Cáez y Casas, 2007):

Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos, inocuos y nutritivos, para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana (p.110)

En relación con lo anterior, se puede decir que esta definición se orienta por lo alimenticio que lo vincula con la nutrición y con el tema de estilos de vida saludable, pues alimentarse bien y hacer ejercicio son pasos importantes para poder mantener una buena salud física y mental.

En diferentes países existen paradojas de que la mayoría de enfermedades son producidas por los estilos de vida de cada población, sin embargo, los recursos sanitarios son los que más afectan, ya que, si invirtieran más dinero en los contactos propios de la salud, se disminuirían los hábitos poco saludables que son los que causan la mayoría de enfermedades, como, por ejemplo, el cáncer.

Los hábitos de vida, son el conjunto de comportamientos y actitudes que tienen las personas en un entorno social, donde a veces son saludable y otras nocivos para la salud. Dichos estilos tienen un impacto directo con la calidad de vida de las personas, por cuanto, cada uno adopta una postura dependiendo de su entorno, entonces, se considera que habrá buena salud en tanto al cuerpo sano y mente sana. Cabe decir que, dependiendo del entorno en el que se encuentren los individuos también le afectará de forma positiva o negativamente.

Resulta evidente la importancia que se ha dado a la acción de educar para la salud por diversos autores. Sin embargo, Gómez, (2005) afirma que se ha contemplado de manera desligada la calidad de vida, y que, al involucrar, la educación para la salud, se convierte en un insumo de cambio social e individual.

Desde esta perspectiva, la educación para la salud se ha considerado, como un proceso mediante el cual, el resultado que buscan es un proceso positivo de patrones al mantenimiento de la promoción de la salud. Este proceso llevará a la creación de hábitos que tienen como conducta a los estilos de vida saludable.

Por otro lado, también es muy importante hablar sobre los hábitos no saludables que la mayoría de personas hacen, tales como el tabaquismo, el alcoholismo, el estrés, el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios.

**Tabaquismo.** El hábito de fumar se ha venido convirtiendo en una de las grandes enfermedades bucales, por esa razón Kremer et al (2000) lo señalan como la causa principal evitable de mortalidad, ya que, ocasiona más muertes que el SIDA, el consumo de bebidas alcohólicas y los accidentes de tránsito. En ese sentido, se lo considera como el responsable de una proporción alta de defunciones y enfermedades respiratorias y crónicas, tanto en el fumador activo como pasivo (enfisema pulmonar, bronquitis crónica, problemas circulatorios, cáncer, entre otras), especialmente en los países en vía de desarrollo, las cuales tienen consecuencias en la salud y en la economía.

Se plantea que desde la adolescencia ya hay un alto incremento de este hábito, lo cual lleva a que el riesgo aumente las enfermedades, alrededor de los 15 y 16 años que empiezan apropiarse este tipo de comportamientos.

**Estrés.** El estrés puede hacer que el cuerpo batalle con diferentes infecciones, incluyendo las enfermedades, de ese modo, las personas que tienen mayor estrés laboral son más propensas a enfermar.

De acuerdo con Sarabia et al. (2005), el estrés es un síndrome que está constituido por cambios inespecíficos del organismo inducido por las demandas que se le solicitan. Es inevitable no experimentar algún grado de estrés en la vida; en algunas ocasiones resulta benéfico, no obstante, demasiado, puede ser peligroso para la salud en general, ya que, se alteran en forma prolongada y perjudicial las funciones de muchos sistemas del ser humano.

La adolescencia es una etapa de muchos cambios y estrés, por ende, las personas que pueden llegar a sufrir esto, tienen más problemas, que los hacen llegar a un desequilibrio, tanto mental como físico.

Estas conductas que realizan los adolescentes, se llevan a cabo por las mismas personas que los rodean; cada día, escuchan en las redes sociales que cosas deben hacer, sabiendo que esas mismas cosas le hacen mal a su cuerpo. Desde el colegio no les enseñan que hábitos deben llevar a cabo para no tener problemas más adelante, por esta razón, es importante saber y reconocer por qué los hábitos y las representaciones sociales son importantes, tanto para los niños, los adolescentes, los adultos y los adultos mayores.

En esa medida, es de tener en cuenta, la relación de hábitos de salud y la construcción de representaciones sociales, pues bien, se sabe que, las representaciones sociales con el objetivo de la salud, ayudan a acercarse a las creencias, opiniones y actitudes de la población estudiada y dependiendo de esto se actúa y se toman decisiones.

La salud es algo complejo lo cual se derivan diferentes definiciones. Al estudiar este concepto se encuentran momentos en los cuales esto va a cambiar, mediante las representaciones sociales. Existen diferentes enfoques que hacen que la salud sea una realidad de la sociedad, es así que es un concepto creado por la misma comunidad que tiene que ver, con el nivel económico social y psicológico.

La salud es vista hoy desde una perspectiva muy diferente a la que tradicionalmente había prevalecido, y se la identifica como una dimensión social. De acuerdo con Barriga y León (1993), este constructo, como realidad psicosocial que es, no puede desentenderse del entorno social en que se vive. Necesariamente, las personas están ligados a la salud de los otros, ya que, ésta repercute en la propia.

Lo anterior, evidencia que la salud es un proceso de manifestación en diversas contradicciones personales y sociales; el nivel de salud de las personas abarca, tanto el funcionamiento biológico, como el social, teniendo así las acciones o actividades que ellos realizan para expresarse tal y como son.

El proceso de la salud se convierte en algo natural social, ya que, estas son transformaciones sociales globales que ocurren en una población teniendo así repercusiones sobre la misma, [llevando así, a la salud en un indicador social.](#)

Entonces, para darle más sentido y claridad a lo antes mencionado, Zaldívar (1988) señala que la salud es un problema de toda la población, por ende, no se reduce a una institución o a un grupo de instituciones parciales en tanto la satisfacción del hombre, en su vida familiar, educativa, laboral, cultural, material y espiritual, los cuales, son factores indisolublemente ligados con la salud humana.

Por su parte, León, y Knapp (1997) refieren que la acción de lo social respecto a la salud no incluye únicamente el micro medio social en donde se desarrolla el individuo, sino también el macro medio, es decir, la sociedad, donde surge y se expresa la subjetividad social, la cual, está caracterizada por formas de valor, organización, adaptación y expectativas, que van a asumirse

como algo natural para los sujetos que, en sus vidas cotidianas funcionan en torno a un marco social con relación a la misma y que las personas de forma grupal o individual no logran trascender

Son estas diferentes concepciones sobre la determinación social de la salud, y la salud como concepto de una categoría o como objeto social, lo que lleva a estudiar las representaciones sociales de la salud de las personas.

### **9. Interpretación de resultados**

Para obtener resultados precisos frente al objetivo general del presente proyecto, fue necesario reestructurar dos objetivos específicos que permitieron analizar y comprender los resultados alcanzados, por lo cual se menciona que, para comprender las representaciones sociales sobre hábitos y estilos de vida saludables que poseen los adolescentes entre 12 y 17 años que frecuentan el parque Bolívar de la Ciudad de San Juan de Pasto, se inició con una caracterización de los hábitos y estilos de vida saludables, utilizando como herramienta una observación que fue obtenida por medio del diario de campo, para continuar con dicho análisis fue necesario describir las nociones y prácticas familiares sobre hábitos y estilos de vida saludables.

A continuación se realizará una comprensión textual del análisis de resultados, teniendo en cuenta y mencionando cada uno de los objetivos que se han planteado con anterioridad, para alcanzar el desarrollo del presente proyecto.

Para la descripción del primer objetivo específico, se tiene en cuenta las categorías y subcategorías que hacen parte de los resultados del objetivo propuesto.

#### **Tabla N. 3**

*Interpretación de resultados primer objetivo específico*

Objetivo específico N.1	Técnica	Instrumento	Resultados
Caracterizar los hábitos y estilos de vida saludable de los adolescentes.	Observación directa	Diario de campo	<p><b>Categorías</b></p> <p><b>1. Construcción de las representaciones sociales:</b> el deporte, sin importar cuál sea, permite establecer vínculos de organización e integración entre los adolescentes, Convirtiéndolos en una herramienta primordial que ayuda a que muchos adolescentes elijan la alternativa deportiva como una estrategia para integrarse a la sociedad y promover su aceptación.</p> <p><b>Primera Subcategorías</b></p> <p><i>Manera Propias</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivaciones</li> </ul> <p>Influida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Control de propias emociones</li> <li>- Lograr un ámbito social</li> <li>- Aporte con la sociedad</li> </ul> <p><b>Segunda subcategoría</b></p> <p><i>Manera influida</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-instituir es, Crear o establecer algo</li> <li>- representar y poder establecer a la sociedad con fines culturales</li> <li>-Obtener reconocimientos</li> </ul> <p><b>2. Actividad Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Prácticas en el deporte</li> <li>- Actividad física</li> <li>- Mejoramiento físico, técnico y táctico</li> <li>- Cuidan la salud integral y el bienestar físico de los deportistas</li> <li>- modo de vida de un individuo o grupo</li> </ul> <p>Poblacional</p> <p><b>Primera subcategoría</b></p>

---

*Actividades de libre elección*

- Talleres
- Orden
- Estrategias
- Reglas
- 

**Segunda subcategoría***Motivación*

- cuidado y bienestar emocional
  - estabilidad física y emocional
  - Metas
  - Acciones
- 

Fuente: datos adquiridos de los resultados del proyecto.

En la tabla N.3 que se presenta con anterioridad, se define concretamente las características que se requieren en el primer objetivo específico planteado en el proyecto, denominado de la siguiente manera, Caracterizar los hábitos y estilos de vida saludable de los adolescentes entre 12 y 17 años que frecuentan el parque Bolívar de la Ciudad de San Juan de Pasto. En este caso los datos fueron obtenidos por medio de la observación que se realizó al desarrollar la investigación, se tomó como herramienta de información un diario de campo que se encuentra anexo dentro del informe presente.

Es importante mencionar que el objetivo N1, buscó caracterizar los hábitos y el estilo de vida saludable en los mencionados participantes, durante el proceso de analizar cada una de las categorías que aportan y son importantes para el desarrollo del proyecto, se logró determinar que cada una brinda un respaldo teórico a la investigación, de tal manera que se realizó un análisis y se profundizó en dos tipos de categorías y dos subcategorías. Es importante mencionar que cada interpretación realizada fue viable para el proyecto, ya que se toman los aportes de varios autores que brindan información relevante al proceso investigativo, a lo cual gracias a la observación

realizada, se definen las categorías planteadas y se logró definir cada una de ellas de la siguiente manera.

### **Construcciones de las representaciones sociales**

La descripción de lo observado directamente permite decir que el deporte, permite establecer vínculos de organización e integración entre los adolescentes. Convirtiéndose en una herramienta primordial que ayuda a que muchos adolescentes elijan la alternativa deportiva como una estrategia para integrarse a la sociedad y promover su aceptación.

En el siguiente apartado teórico de la investigación, es evidente resaltar e identificar las acciones que conllevan a las representaciones sociales que se asemejan al deporte alternativo, lo cual se tiene presente la opinión de Ortega (2016):

La representación sociales es un término proveniente de la psicología social, que ha sido utilizado en diferentes áreas del conocimiento para estudiar la construcción social de la realidad y dilucidar los procesos mentales bajo la influencia de una sociedad (p.23).

Según Moscovici (2007), menciona lo siguiente:

Las representaciones sociales son Constructos cognitivos compartidos en la interacción social cotidiana que proporcionan a los sujetos un entendimiento del sentido común de sus experiencias en el mundo. Este conjunto de conceptos, afirmaciones y explicaciones se originan en la vida diaria, en el transcurso de las comunicaciones entre los individuos. (p. 3).

Cabe resaltar que la práctica de deportes en la representación social, establece uno de los factores más importantes favoreciendo el aprendizaje social en las personas que practican y llevan a diario una rutina deportiva, y de este modo se conlleva sus roles del individuo que asemeja a la representación del logro de socialización con los demás. Las representaciones sociales que los jóvenes posiblemente pueden llegar a otorgar, se asemejan a las habilidades que en este sentido, favorecen acciones de formación pedagógica, justificada y dirigida a un objetivo, se relaciona la teoría y la práctica en un mismo entorno, si está planificada de manera constante, responsable, y si es medible y auto evaluable.

Con lo que se menciona anteriormente, se tiene en cuenta el aporte de Marín y Padierna (2020), que mencionan lo siguiente:

Las representaciones aluden a la dialéctica entre lo individual y lo colectivo. Durkheim (1986) privilegió las representaciones colectivas. A su juicio la consciencia colectiva trasciende a los individuos, de este modo lo social es una construcción permanente entre la realidad y la representación. El concepto representación social fue instaurado por Moscovici (1961), considerando que esta es una forma específica de conocimiento, cuyo deseo es la producción de relaciones y prácticas entre los individuos. Weisz (2017), por su lado, manifiesta que la RS es un proceso cognitivo y social de sentidos y significados, elaborados culturalmente por el sujeto y sus correlaciones, lo que lleva a que el objeto se precise desde los dispositivos grupales.

En algunos casos, las representaciones sociales pueden llegar a indicar tres tipos de características que hacen parte de la opinión pública teniendo en cuenta la cultura, las preposiciones y creencias que presenta cada grupo social y de esta manera se puede llegar a identificar al individuo en alguna de ellas. El deporte alternativo se puede incluir con los tres tipos de características que según el autor Moscovici (2007) menciona a continuación:

La representación social —en un nivel superficial— forma parte del (corazón colectivo) que es la opinión pública. Pero las proposiciones, valoraciones, creencias que constituyen una representación están estructuradas en formas diversas según las culturas y los grupos sociales. Pueden denominarse «universos de opiniones»). Cada universo tiene tres dimensiones: la actitud, la información y el campo de representación. La primera, alude a la orientación global — favorable o desfavorable— que se tenga respecto a un objeto; la segunda, se refiere a la organización de los conocimientos que posee un grupo en relación con un objeto social, y la tercera concierne al modelo social, a la unidad jerarquizada de los elementos que componen la representación, es decir, al contenido concreto y limitado de las proposiciones que se refieren a un aspecto específico del objeto de representación (p.11).

Al referenciar lo que con anterioridad se ha mencionado en el presente apartado, las representaciones sociales han generado dos tipos de subcategorías de las cuales se hablarán a continuación y se darán referencias de autores que evalúan lo que se aporta. De acuerdo a lo siguiente, se puede mencionar que las representaciones sociales se pueden generar de manera propia e instituida.

### **Manera propia**

Se ha logrado identificar que en algunas personas que practican cualquier tipo de deportes alternativos, se relacionan con sus propias motivaciones, y las razones por las cuales se practica dicha actividad tiene que ver con el control de sus propias emociones y en este caso lo realizan por el simple hecho de estar estables socialmente y consigo mismos.

De acuerdo a lo anterior se tiene en cuenta el aporte de Hernández (2007):

Sin embargo, al completar la primera opinión en torno a la práctica de manera propia del deporte alternativo, se descubre algunos aspectos de las decisiones que las personas toman para

practicarlos. Se ha explicado que en algunos casos, los individuos ejercen dichas actividades por razones propias pero sin dejar de lado las motivaciones del aporte social que se puede llegar a fundamentar con relación a los resultados de su práctica, en dichos casos, se aclara que los participantes que han aportado en el presente proyecto, manifestaron que las razones de practicar dichos deportes conllevan a sus propias motivaciones y necesidades como por ejemplo, estabilidad en salud, bienestar, energía, entre otras, pero se aclara que la mayoría de los entrevistados, no dejan del lado las opiniones sociales que se pueden llegar a generar y para ellos es importante las representaciones sociales que se han generado hasta el momento con su práctica deportiva, cabe resaltar que dichos apartados se profundizarán en el análisis e interpretación de resultados y se ubicaran como anexos dichas entrevistas al finalizar el aspecto teórico de la presente investigación.

### **Manera influida**

De acuerdo a la segunda subcategoría que el proyecto ha determinado para generar los aportes fundamentales de la investigación, se dará una clara definición con el fin de contextualizar en dicho aspecto.

Según el diccionario de la real academia española (sf), se menciona que “influir es, Crear o establecer algo, derecho establecer un derecho o una obligación, establecer o fundar una organismo de carácter social o cultural con un acto solemne instituyeron una asociación de beneficencia (p.2).

Según lo anterior, se puede mencionar que el tipo de aportes sobre instituir del que se hablar a continuación, hace referencia al hecho de representar y poder establecer a la sociedad con fines culturales brindando aportes que beneficien socialmente a una comunidad.

De cierto modo se especifica que, el principal objetivo de dichos entrevistados del presente proyecto, no se rige simplemente a ser instituidos por algún grupo social o cultural con el fin de

ganar únicamente reconocimientos, de alguna manera existen sus motivaciones internas que establecen y son de igual forma el motivo de practicar dichos deportes, ellos afirman que se puede llegar a presentar varias razones por las que ellos están dedicados a representar a su comunidad, sin dejar de lado cada una de sus motivaciones internas, aclaran también, que ya siendo integrantes de dichos grupos que apoyan su rol como deportistas, es obligación para ellos responder frente a sus entrenamientos y participaciones que logren favorecer su nivel y su grupo social.

Según lo que se mencionó anteriormente, se puede definir el aporte de Meneces y Villareal (2018):

Por todo lo anterior uno de los desafíos de la sociedad actual obliga desde el campo de la educación a repensar las diversas dinámicas que se vienen gestando dentro de las Instituciones educativas, las nuevas formas de relación entre los sujetos, las nuevas prácticas de socialización que se están consolidando en estos espacios, por ende, las metodologías utilizadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje que se han ido naturalizando. Al respecto, lo que se pretende exponer en las siguientes líneas es, según se quiera leer, una forma nueva u otra de pensar el acto deportivo en la escuela como medio de relación socio-afectiva entre los sujetos, en este caso estudiantes, y reconocer la ética del cuidado propuesta desde el enfoque de desarrollo humano como un eje articulador entre los fines - propósitos de la educación y las prácticas escolares deportivas.

### **Actividad física**

Para la siguiente categoría es importante mencionar que existen variaciones de prácticas en el deporte, pero en dicho caso, la actividad física hace referencia a la organización y la exigencia que se solicita frente a la técnica de los deportes alternativos, es decir, para fundamentar dichas teorías, se tiene presente la definición de Farías (2021):

La actividad física consiste en la realización de una actividad física que se concreta con afán competitivo y en la cual se deben respetar una serie de reglas. Se diferencia de la mera actividad física en que ésta es una simple práctica, mientras que en el deporte siempre hay una competencia que arroja un resultado.

Según la Unión Europea (2008) el ejercicio es un aspecto positivo en la vida de las personas que da energía, tonifica el cuerpo, reduce el estrés, ayuda a dormir mejor, mantiene el sistema digestivo saludable y mejora el sistema inmunológico. Actividades como el yoga, el pilates, las artes marciales, se basan en la conexión entre el cuerpo y la mente y en las complejas interacciones entre las emociones, el cuerpo y el mundo exterior. Así mismo, ayudan a manejar el estrés, arreglan la postura, permite bajar de peso y mantener el cuerpo saludable.

De tal manera se define según la Universidad ICESI (2022), que el objetivo de las actividades físicas, es fundamentar el motivo del mejoramiento técnico y táctico con miras a las diferentes competencias internas como externas y el de recreación a los individuos que practican deportes alternativos. Es por dichas teorías que se puede mencionar que las prácticas deportivas cuidan la salud integral y el bienestar físico de los deportistas, y a su vez, se establecen normas y rutinas necesarias para lograr una práctica adecuada que no ponga en riesgo la salud del individuo.

En el ámbito deportivo la DAE (2014) es la encargada de implementar planes y programas deportivos que permitan a los practicantes realizar Actividad Física y/o Deporte. Para cumplir con este objetivo las actividades deportivas para los practicantes se han diferenciado según la OMS (2013) en dos áreas: Área de Competición (Selecciones) y Área de Talleres Deportivos

### **Actividad de libre elección**

La OMS (2013) señala: “Se considera como Actividad de libre elección, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” seleccionada por cada individuo (párr. 1). También añade que, la AF abarca el ejercicio, pero también otras

actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (p.5).

El término actividad de libre elección, se encuentra ligado a determinadas decisiones individuales relacionados con lo social, psicológico y lo personal (Robles, Abad & Giménez, 2009).

Según Castejón, 2004, citado por Robles, et al. (2009): “El deporte es un juego reglado, pues tiene esas características que lo detallan: parte como juego, hay AF, competición y tiene una serie de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan” (p. 1).

Es viable mencionar que algunas teorías han establecido varios beneficios que se pueden llegar a lograr si dichas prácticas deportivas con manejadas adecuadamente, y de cierta manera cada uno de los participantes presenta la obligación de conllevarlas dichos parámetros de forma correcta, por tal razón se tiene en cuenta el aporte de Palacios y Serratos (2009) según el artículo de EFAD, brindan los siguientes beneficios:

**Mejora de la salud cardiovascular.** El corazón es un músculo, y como tal necesita ser trabajado. ¿Sabías que el ejercicio regular puede ayudar a mejorar la salud general de todo su sistema cardiovascular?

**Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes.** Un corazón más saludable significa un riesgo reducido de enfermedad cardiovascular, apoplejía y diabetes.

**Ayuda a controlar el peso.** La actividad física no solo quema calorías, sino que también mejora el metabolismo a largo plazo.

**Reducción de la presión arterial.** La actividad física mantiene saludables el corazón y los vasos sanguíneos, lo que ayuda a prevenir la hipertensión.

**Mejora la condición aeróbica.** Participar en actividades aeróbicas, como correr, montar en bicicleta o nadar, puede mejorar la capacidad del cuerpo para transportar y utilizar oxígeno en los pulmones y la sangre.

## **Motivación**

En el caso de la presente investigación, se han definido varios ideales que algunos participantes han aportado de acuerdo a sus respuestas en las encuestas aplicadas, lo cual semeja a la motivación que presentan frente al cuidado físico que ellos necesitan para continuar con su rutina de entrenamiento, al igual que se ha logrado identificar que es importante para algunos de los participantes, el cuidado y bienestar emocional que pueden llegar a presentar para sus entrenamientos. Varios afirmaron que el bienestar que ellos necesitan hace de su deporte, y que dependen de su estado emocional para obtener resultados positivos o negativos a la hora de su práctica.

Además de aportar múltiples beneficios físicos y psicológicos, la motivación es una potente herramienta de transformación social y una actividad formadora. El estilo de vida saludable desempeña un papel importante como promotor de la integración social y el desarrollo económico en diferentes contextos geográficos y culturales. Es una herramienta poderosa para fortalecer los lazos y relaciones sociales, y para promover los ideales de paz, fraternidad, solidaridad, tolerancia y justicia. Sin embargo, estas capacidades han ido perdiendo fuerza debido a la actual obsesión de los clubes y algunos deportistas de únicamente lograr resultados positivos. Incluso cuando ello los motiva a cometer infracciones y engaños; se tiene, por

ejemplo, el caso del dopaje. Esto ha llevado a la desvalorización del desarrollo de la práctica deportiva (p.2).

Es factible destacar que la motivación conlleva a varios beneficios que favorecen el bienestar de los participantes que practican dichas actividades, por tal razón se ha mencionado en varias ocasiones que los individuos que han aportado al presente proyecto investigativo, han opinado que la práctica deportiva la realizan con el fin de generar su propio bienestar, y de esta manera generar resultados que ofrezcan su estabilidad física y emocional, y esta es la razón de motivación que cada participante otorga.

Es importante mencionar que en dicha observación, se concluyen las definiciones que se hablan anteriormente, presentado dichas imágenes que aportan al proyecto y fundamentan la información

De acuerdo con lo anterior, y para continuar con la interpretación de los resultados obtenidos del presente proyecto, se dará información sobre el segundo objetivo específico planteado de la siguiente manera, describir las nociones y prácticas sobre hábitos de estilos de vida saludables, ya que de esta manera se especificarán los resultados teniendo presente lo que se requiere con el objetivo general.

Para el desarrollo de dicho objetivo, Se realizaron entrevistas que aportaron a la investigación, con una muestra de 18 entrevistados de la edad entre 14 a 17 años de edad. Los adolescentes explicaban diferentes puntos a entender sobre la sociedad y sobre ellos, llegando así a incrementar hábitos sobre su estilo de vida saludable.

#### **Tabla N.4**

*Interpretación de resultados primer objetivo específico*

<b>Objetivo específico N2</b>	<b>Técnica</b>	<b>Instrumento</b>	<b>resultados</b>
Describir las nociones y prácticas sobre hábitos de estilos de vida saludable.	Entrevista	Entrevista estructurada y hoja de respuestas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábito de alimentación saludable</li> <li>- Promover el ejercicio para lograr una salud mental adecuada</li> <li>- Estrategias para ocupar el tiempo libre</li> </ul>

Fuente: Datos obtenidos por medio de las entrevistas realizados en el proyecto.

En la tabla N.4, se logra realizar una explicación de lo que se requiere lograr con la ejecución del segundo objetivo del presente proyecto, lo cual se realiza la descripción de los hábitos de estilos de vida saludable. Cabe resaltar que los hábitos mencionados fueron obtenidos de las respuestas en los participantes los días de aplicación, a lo cual se logró evidencias la falta de información que ellos presentaban frente a dichos temas como por ejemplo los hábitos de estilos de vida saludable.

Es relevante mencionar que la mayoría de los participantes al preguntarles sobre los hábitos que ellos incrementan diariamente para lograr obtener un estilo de vida saludable, mencionaron establecer una alimentación saludable, a lo cual se puede integrar lo siguiente.

“son una forma de poder darle a nuestro cuerpo lo que en realidad quiere, eh escuchado que es algo relacionado con la buena alimentación y la constante realización de deportes para poder mejorar tu calidad de vida “ (Entrevistado 8).

Por otra parte, Márquez, Rodríguez y De Abajo (2006) señalan que: el control de los alimentos que ingerimos es un aspecto que hay que tener en cuenta, puesto que constituyen un factor determinante del estado de salud, demostraron que en el periodo de la adolescencia aumenta la necesidad fisiológica de los nutrientes esenciales (energía, proteínas, vitaminas y minerales) y se hace especialmente importante tener una dieta de alta calidad nutritiva. Un buen modelo de alimentación en la infancia y adolescencia promueve un óptimo crecimiento y desarrollo, teniendo además un gran impacto en el futuro estado de salud adulto (p. 11).

Otro hábito que generalmente mencionan los participantes, es profundizar frente a su salud emocional adecuada.

En la gran mayoría de respuestas de las entrevistas se evidencio que el concepto de hábitos y estilos de vida saludable todos y todas tienen los mismos conocimientos, por lo tanto se ve una tendencia de los adolescentes y las adolescentes refiriéndose a rutinas alimenticias comunes como son tomar agua, comer frutas, comer verduras, por lo general esta ingesta de alimentos lo hacen dos veces a la semana.

Otra alternativa que los entrevistas aportaron frente a su conocimiento, fue la promoción del ejercicio para generar hábitos de estilo de vida mental adecuado, se logra evidencias que una de las motivaciones que los participantes desean lograr es una estabilidad emocional, lo que permite que los adolescentes practiquen habitualmente el deporte que realizan diariamente, ya que lo que se generaría en ellos es tranquilidad emocional y ocupar su tiempo libre.

En el siguiente apartado se identifica una de las respuestas otorgado por el entrevistado N.6, aportando su deseo de establecer hábitos de salud mental adecuada.

“En mi caso yo consideró que el ejercicio trae beneficios a mi vida como lo son bajar mis niveles de estrés y conocer el potencial que puedo llegar a tener si centro todo mi esfuerzo y energía

en una actividad por eso considero que el ejercicio es una de las actividades más importantes que una persona puede realizar”

Se logró evidencias que para los participantes es importante su salud mental, deseando que el deporte y los buenos hábitos generen la estabilidad emocional que buscan a diario, por tal razón se puede definir que lograr alcanzar una estabilidad emocional adecuado hace parte de los hábitos que cada participante requiere para su proyecto de vida.

Claramente para todos los entrevistados es muy importante el hacer ejercicio ya que les evita el estrés, pasar su tiempo libre, mantener una salud adecuada, por tal razón, de acuerdo a los resultados obtenidos de las entrevistas, se puede mencionar que la salud emocional es llamativa para los participantes y por tal razón para la mayoría de ellos hacer ejercicio es importante, ya que les puede brindar bastantes beneficios en su vida, como por ejemplo, la recreación y el aprovechamiento de tiempo libre, de esta manera también se beneficia su estado emocional.

Teniendo presente lo anterior, se puede mencionar que a los adolescentes se motivan y realizan ejercicios con el propósito salir de la rutina, para alejarse de problemas en su casa o ambiente, para mantenerse sanos, en fin. Llamo mucho la atención cuando se preguntó sobre como se definiría el ejercicio en una palabra ya que todos los adolescentes entrevistados dieron unas respuestas bastantes buenas porque la mayoría decía que el ejercicio era vida, salud, diversión. Vida fue la palabra que más usaron ya que les permite ser como ellos son, vivir diferente, estar en un entorno un poco más relajado, escuchando a sus amigos, su música y como decía uno de los participantes, “parchar con sus amigos y conocerlos solo por el ejercicio es algo que ha cambiado mi vida”.

Así como se menciona en el último apartado, los participantes también mencionaron en varias ocasiones, el deseo de ocupar su tiempo libre con actividades productivas que generen beneficios para ellos, a lo cual se destacó esta alternativa como uno de los hábitos que los jóvenes requieren y frecuentan realizar.

Se hace referencia a la respuesta de la entrevista N.5 que se obtuvo durante el proceso:

“Me ayudado a distraerme en mis tiempos libres y no seguir con malos hábitos” (entrevistado 5) Oropesa (2014) “El tiempo libre es un tiempo que si no se utiliza adecuadamente puede implicar ciertos peligros. Sin lugar a duda, todos los jóvenes necesitan una variedad de experiencias para conseguir un pleno desarrollo” (p.30).

Cuando se habla sobre el tiempo libre los y las jóvenes probablemente hoy en día lo entienden como el momento de poder pasarlo en la calle y el desaprovechamiento de dicho tiempo, y no tienen en cuenta que el desarrollo de actividad física o la práctica de algún deporte ya sea alternativo o (provisional o cotidianos) ayuda a los y las jóvenes de manera positiva sobre su salud física y psicológica, mejorar la condición fisiológica, condición física y prevenir enfermedades durante la adolescencia y la adultez. Al no saber utilizar su tiempo libre trae diferentes consecuencias a nivel físico y psicológicas; problemas de salud física, problemas de salud mental, aumento de ansiedad y estrés, problemas de obesidad problemas circulatorios entre otros.

“me distrae mucho y es bueno eh dejado los video juegos y tiempo en el computador” (entrevistado 4 )

Bien se sabe que realizar cualquier tipo de actividad física ayuda a los y las jóvenes a distraerse de su vida cotidiana, puesto que al momento de aprovechar dicho tiempo ayudan a bajar su nivel de estrés, su concentración y lo más importante interactuar con la sociedad. De acuerdo con Kim k (2008), “la actividad física habitual ya ha sido propuesta como un medio terapéutico tan eficaz en algunos casos como los fármacos antidepresivos en personas que padecen algunos tipos de trastornos depresivos o ansiedad”. (p.25).

Es vital aclarar la importancia de realizar actividades físicas, ya que es una de las fundentes principales en los y las jóvenes para su salud mental y física pues estos queman mucha energía y ayuda a su cuerpo a un mejor rendimiento.

“Me permite desestresarme y me da la capacidad de afrontar nuevos retos con mayor facilidad” (Entrevistado 6)

Harris K (2009) Una vez que la persona se motive es mucho más fácil que practique o realice una actividad física y salga del sedentarismo. Es importante tener en cuenta que todos estos problemas de salud y de sedentarismo que se presentan podrían ser contrarrestados, ya que la actividad física debería ser incluida dentro de las escuelas y promovido, ya que es un componente importante de un estilo de vida saludable y mejora muchos aspectos de la salud (p.85).

“Me ayudado a distraerme en mis tiempos libres y no seguir con malos hábitos”. (Entrevistado 5)

Hay pruebas de que los bajos niveles de actividad física están contribuyendo a la creciente incidencia de la obesidad. En varios estudios, las medidas de referencia de la actividad física fueron inversamente relacionadas con el índice de masa corporal (IMC). Un bajo nivel de actividad física de alta predijo el aumento de peso, y la disminución de la actividad física se asoció con el tiempo con mayor peso

Es evidente que con la explicación realizada anteriormente con cada uno de los objetivos específicos, se pueda dar claridad y respuesta al objetivo general que ha sido planteado y el requerimiento principal del presente proyecto.

Para Comprender las representaciones sociales sobre hábitos y estilos de vida saludables que poseen los adolescentes entre 12 y 17 años que frecuentan el parque Bolívar de la Ciudad de San Juan de Pasto, fue necesario realizar la caracterización y la descripción que se realizaron con anterioridad, a lo cual gracias a dichos resultados, se evidenció y se logró comprender las representaciones sociales sobre los hábitos y estilos de vida saludables.

Es importante mencionar que los aspectos más relevantes que se rescatan frente al análisis de resultados, fueron las representaciones sociales y los hábitos de vida saludable que se han venido mencionando, a lo cual hace parte la motivación que cada joven presenta para realizar dichas actividades, la alimentación adecuado que algunos de los participantes pueden llegar a generar, la

estabilidad emocional que desean encontrar frente a la práctica de algún deporte y a las características y beneficios que pueden conseguir frente a la práctica de dichas actividades.

Durante la recolección de información, se pudo efectuar diferentes terminologías sobre la definición de este concepto, se analizó una hacia lo físico y la otra sobre deporte, lo que compete centrar la investigación es en el deportivo, García Ferrando (1996) afirma que la mayoría de jóvenes entre la población realizan práctica deportiva fundamentalmente por hacer ejercicio, mantenerse en forma y por pasar el tiempo con los amigos.

Para comprender las representaciones sociales, fue necesario prestar atención a aquellos compartimientos que se lograron evidenciar frente a dicha observación, a lo cual se establece que pueden generar resultados diferentes a otras investigaciones, en este caso se refiere a el control emocional que cada uno de los participantes puede presentar frente a la práctica y desarrollo de su deporte.

De igual manera se habla sobre aspectos que nos hacen poner atención junto a los sociólogos de Leicester es la catarsis, es decir, la necesidad de lograr un ámbito social de expresión en el que se pueda dar rienda suelta a la agresividad y emociones. Destacan el control sobre las emociones y el uso de la violencia han sido dos puntos cruciales en el desarrollo del proyecto, si bien han favorecido un refinamiento generalizado de las costumbres, han acarreado un incremento de la tensión íntima de cada persona. Esto ha favorecido que el deporte alternativo haya crecido como una de las principales válvulas de escape para toda esa tensión acumulada que las buenas formas de la vida en sociedad nos imponen. La posibilidad de convertirnos en energúmenos aficionados, de gritar descontroladamente por lograr un tanto o golpear una pelota hacia el campo contrario con todas nuestras fuerzas y agresividad permiten, por unos momentos, romper con el "protocolo" y librar del necesario y conveniente amañamiento social al que estamos sujetos por nuestra vida en grupo. También en esta dimensión del deporte es compartida y sigue teniendo plena vigencia, tanto en el ámbito alternativo como en el convencional, por lo que no nos permite justificar la emergencia de la corriente alternativa (p.8).

Son importantes las interpretaciones que se realizaron frente a las observaciones y al conjunto de fotografías que sirvieron como evidencias para lograr información durante el proceso de resultados, a continuación se exponen algunas de ellas.

**Figura N.4**



Fuente: Observación del proyecto

Refiriéndose a la construcción de las Representaciones sociales, en la construcción Propia se denotan diferentes comportamientos. Inicialmente se ve un grupo ordenado y dirigido correctamente, con el ánimo de iniciar sus prácticas indiferentemente de las condiciones del espacio. La idea para ellos es disfrutar haciendo lo que les gusta y competir con sus amigos, mostrando sus habilidades y realizando maniobras que les producen adrenalina, según lo observado.

Se nota un sentido de fraternidad entre los jóvenes; se evidencia desde el saludo al reencontrarse en el sitio. Un estrechón de mano, golpecito de puño y choque de hombros. Las penitencias ante “malas jugadas” no son sancionadas con acciones dañinas, al contrario, lo que ellos consideran “gracioso” es tirar las zapatillas del que falta a las reglas, en una cuerda de energía eléctrica. Esta es una situación que podríamos llamar socialmente, de desadaptados, ya que el hecho de arrojarlas en el cable para que se enreden y queden colgando, podría ocasionar un daño eléctrico que a la larga perjudica a los pobladores de la comunidad.

Para los adolescentes y las adolescentes la actividad que ellos realizan va relacionada con la actitud de generar un cambio personal, con esto miran la posibilidad para aprender nuevas habilidades y trucos que son principalmente la modalidad de estos deportes alternativos.

Los deportes alternativos casi siempre se desarrollan en los espacios poco comunes, en el cual ellos ven diferentes obstáculos, en las cuales para la sociedad no está bien vista, porque es un deporte de riesgo, porque en las calles transitan carros, motos, buses públicos, taxis, lo cual estos ah llevado al gobierno, a crear espacios para practicar sus deportes, entre ellos está el parque Bolívar, parque de los perros, entre otros los cuales están apropiados para practicar estos deportes.

En estos deportes no se encuentra un apoyo tanto factible como económico, ya que las herramientas que utilizan tienen un costo muy elevado, lo cual hace que no llame mucho la atención de diferentes entes deportivos para tener una ayuda para estos deportes, por otro lado, se escucha que no es muy favorable crear diferentes espacios para ellos, por la razón que este deporte no cumple con las expectativas de la sociedad a ser visualizado en público.

**Figura N.5**



Fuente: Observación del proyecto

“son estrategias para mantenernos activos y conservar la salud física y mental “ (Entrevistado 6, BMX)

Por lo tanto, Márquez, Biddle (1992) señalan que en tanto que existe una evidente relación entre actividad física y salud, hay que promover el ejercicio para lograr una mejor salud mental de la población, y preocuparnos por conseguir una alta adherencia al mismo. En concreto, el autor destaca que la ansiedad, la depresión o el estrés se reducen con la actividad física regular ( con mayor o menor intensidad de la misma dependiendo de la población a la que nos dirigimos) (p.2).

“Por parte del colegio y mi familia, lo cual ellos siempre me están advirtiéndome sobre el ejercicio y la buena realización que eso conlleva, desde el colegio solo se escucha lo básico, sobre la alimentación y realizar ejercicio “(Entrevistado 8)

Por lo tanto Villanueva dice: (2012)

Que la familia es un espacio de crecimiento y aprendizaje para todos sus miembros ya que supone la primera y más elemental forma de sociedad y desempeña un papel fundamental en la transmisión de información, experiencias, valores y reglas de conducta de generación en generación, proporcionando a los/as hijos/as la estabilidad emocional necesaria para afrontar su proyecto de vida (p3).

En la gran mayoría de respuestas de las entrevistas se evidenció que el concepto de hábitos y estilos de vida saludable todos y todas tienen los mismos conocimientos, por lo tanto se ve una tendencia de los adolescentes y las adolescentes refiriéndose a rutinas alimenticias comunes como son tomar agua, comer frutas, comer verduras, por lo general esta ingesta de alimentos lo hacen dos veces a la semana.

## 10. Conclusiones

Concluyendo con el trabajo de representaciones sociales sobre los hábitos y estilos de vida saludable en los adolescentes entre 12 y 17 años que frecuentan el Parque Bolívar de la ciudad de San Juan de Pasto, se puede decir que el estilo de vida se define por cómo las personas funcionan todos los días y se basan en muchas rutinas y hábitos diarios ajustando su conducta. La forma de vida ha sido historia.

Relacionar los posibles aspectos sociales, económicos y culturales evidencian en las circunstancias favorables o desfavorables presentadas, puede ser un individuo, grupo, comunidad o sociedad. En los cuales se profundizó en determinados aspectos de los hábitos de adolescentes que están influenciados por sus antecedentes, por ejemplo, la adherencia a los horarios de estudio, la restricción de la actividad entre amigos por responsabilidades familiares, en cierta medida determinan las necesidades y deseos individuales.

Los resultados del estudio permitieron identificar las características de los estilos de vida de los jóvenes y demostrar que son factores de riesgo para su salud y bienestar.

Se planteo entonces el problema ,el cual fue la inactividad física que conlleva a índices de sobrepeso y obesidad, esto debido a que los jóvenes pasan más tiempo practicando actividades sedentarias como jugar videojuegos, ver televisión y navegar por internet, dejando a un lado y cambiando sus hábitos alimenticios que son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos.

Ahora bien, el consumo de sustancias toxicas es otro punto que se observó en los adolescentes que frecuentaban dicho parque ya que estas conllevan al funcionamiento humano como resultado de los cambios químicos en el cerebro y a su vez en las alteraciones en el estilo de vida de las personas y el impacto que genera el consumo en quienes los rodean, por lo tanto, se llegó a la conclusión de que es necesario resaltar el efecto preventivo que la actividad física puede condicionar en la salud, hábito que debe adquirirse en la infancia y la adolescencia. Todos los adolescentes deberían ser físicamente activos a diario

Por otro lado, el uso excesivo del celular, el consumo de comida chatarra y de sustancias psicoactivas, son los principales factores para que los adolescentes estén pasando por diferentes circunstancias, pero se debe observar muy bien que causan esos problemas. Se puede decir que el desconocimiento de hacer ejercicio o practicar algún deporte para obtener una vida sana, la inexperiencia de llevar una alimentación saludable o el costo que este implique y lo más importante

el entorno donde el adolescente vive porque sus padres pueden estar ausentes o no, tienen una figura de autoridad.

También se puede inferir que las actividades de los jóvenes están íntimamente relacionadas con su estilo de vida, ya que, el grupo de amigos se posiciona como un pilar fundamental de interacción y como fuente de información e imitación.

Fundamentalmente, este proyecto está basado en los hábitos y estilos de vida saludable, los cuales, se incorporan o se adaptan a la rutina de vida de los adolescentes, pues son actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere.

Al mismo tiempo, este proyecto se dirigió a los adolescentes, ya que son una población vulnerable y además están en una etapa de cambios psicológicos, los cuales pueden afectar en gran medida el entorno del individuo en general, que sin un apoyo o unas fuertes bases pueden llegar a un punto de no retorno o simplemente algunas decisiones que tengan repercusiones graves. Se escogió además esta población, porque se pensó que era la más ajustada a la investigación, ya que, dejaban en un segundo plano los hábitos y estilos de vida saludable por los motivos que se mencionó anteriormente; así mismo, es pertinente trabajar con ellos, por cuanto representan el futuro de la población y sus inadecuados estilos de vida pueden traer consigo, algunos problemas.

Adicionalmente, este estudio pretende brindar información importante que podría considerarse irrelevante en proyectos similares, ya que este borrador preliminar se enfoca en detalles clave que pueden llevar a conclusiones cercanas a la realidad. Así mismo, es menester recalcar que, si bien la población en la que se está trabajando se refiere a la adolescencia, que es un término general para un período entre una cierta edad, debe entenderse que el contexto es tan importante que simplemente no ha sido estudiados o significativamente necesarios. En ese sentido, la importancia de estudiar un estilo de vida saludable en los adolescentes es saber qué significa y cómo se vive hoy en día en cada etapa de la vida de una persona, saber si se encuentra físicamente saludable y cómo los niños y adolescentes adoptan estos hábitos en la sociedad.

Adicionalmente, esta investigación está desarrollada para encontrar muchos puntos de vista diferentes relacionados con el tema de los hábitos saludables y el estilo de vida en la pubertad, y la tasa de circulación a nivel social y local.

La atención plena causa la importancia de mover una vida sana entre los adolescentes, construirlo en el campo de la Educación Física y, por lo tanto, se enriquece con el concepto de que

las personas involucradas en la información, por medio de la educación, pueden traer beneficios pedagógicos porque les dará a los maestros un plan panorámico mucho más grande.

Los jóvenes actualmente viven, pero no solo tienen que entender, porque en el proyecto tiene la intención de proporcionar información, acciones realizadas por los docentes, y entonces, ¿qué? Quizás el punto de partida para reducir los hábitos y el estilo saludables es la educación y lo perdió. En conjunto, esto significa que es posible que los adolescentes no puedan adaptarse a la Educación Física, pero la Educación Física debe adaptarse a los adolescentes de hoy.

## 11. SUGERENCIAS

Para que los temas de hábitos y estilos de vida saludable sean asimilados y aplicados, es necesario partir de una planeación que estructure de manera relevante los conceptos que agrupan la temática central de la investigación, teniendo en cuenta todas las personas que hacen parte del desarrollo del adolescente. Por otro lado, se debe mantener una relación estrecha con los hábitos y estilos de vida saludable aplicándolo de manera personal y profesional. Por tal razón del presente estudio se derivan las siguientes sugerencias:

Dentro del proyecto tan ambicioso como le fue este, siempre se desea que haya una mejora continua del mismo, futuros procesos investigativos, se recomienda hacer estrategias de información para así hacer que las personas que practican deporte en el Parque Bolívar se concienticen sobre los hábitos y estilos de vida saludable, con el fin de ayudar a cada una de estas personas para disminuir el riesgo de enfermedades o problemas de salud, por otro lado también es recomendable indagar en diferentes lugares de la ciudad, tanto en colegios, plazas y más sectores donde se mira o se puede intuir que no saben muy bien del tema nombrado anteriormente

Por otro lado, se puede incluir diferentes tipos de metodología para la recolección de información, que puedan ayudar a futuras investigaciones sobre el tema, ya que esta disciplina es la que nos va ayudar hacer las cosas de mejor manera, tener más contacto con la población, esto hace que todo lo planteado salga a flote, en estudios tanto deportivos considero que este proyecto es una guía para que las demás personas sigan este camino, dejando así las puertas abiertas a futuras generaciones que ayudaran con más información

Es importante invitar a los docentes, compañero y colegas a seguir investigando sobre estos temas, ya que ayuda a muchos adolescentes a estar en una etapa de su vida de la mejor manera, por lo tanto, considero pertinente no abandonar y apoyar mas estos temas de investigación, ya que trabajan con una población de adolescentes y en esa etapa de la vida se vivencias muchos cambios para ellos, lo cual hace interesante las investigaciones.

Otra barrera que se llegó en la investigación es la relación con la ausencia de divulgación de algunas de sus actividades, puesto que se miró algunas rutinas que no concuerdan con el tema, este nivel muestra el débil interés que tienen ellos, los padres incluso hasta amigos, sabiendo muy bien que cada una se hace responsable de sí mismo, por consecuente se toman sus propias decisiones, lo que queremos recomendar es brindan la información sobre lo trabajado.

Las actividades deportivas que practicas los adolescentes en el parque Bolívar, hace que la sociedad mire a estas personas como algo malo, ya que muy bien sabemos el parque Bolívar es un lugar amplio, con diferentes zonas deportivas, entonces la recomendación es que con ayuda de esta investigación hacer que las personas cambien la perspectiva sobre el parque y los adolescentes que practican sus actividades recreativas.

Impulsar la promoción de Hábitos y estilos de vida saludable, mediante actividades que les interese o dar mas información para poder prevenir algunas enfermedades, dar intervenciones educativas para mejorar los hábitos y estilos de vida saludable, implementar espacios para fomentar las practicas y actividades deportivas y físicas, realizar más estudios, desde temprana edad, la parte de la nutrición es importante.

Por medio de los docentes encargados de área de investigación y proyección social implementar investigaciones basadas a mejorar los estilos de vida en las diferentes etapas de vida enfocando prioritariamente alimentos propios de la región que esté al alcance de la economía de cada hogar.

A través de grupos de proyección social brindar sesiones educativas sobre alimentación balanceada y consumo de dietas saludable

Promover intervenciones educativo comunicacionales específicas para mejorar estilos de vida saludables en estudiantes, maestros, amigos, en diferentes instituciones educativas de la ciudad.

Realizar eventos deportivos de manera continua para mejorar el desempeño escolar, aumentar el sentido de la responsabilidad personal, ayuda a promover el desarrollo físico y mejorar el estilo de vida.

Deben tener en cuenta que los niños copian muchas conductas que miran tanto en el celular, lo que hace que surjan muchas problemáticas para ellos desde temprana edad, por consecuente se recomienda mirar y trabajar desde edades pequeñas para que así en un futuro ellos estén mas informados sobre los hábitos y estilos de vida saludable

## 12. Referencias

- Alonso, L. (1994). *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*. Síntesis.
- Ángel, H., Oliva, A. y Ángel, M. (2013). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. *Psychosocial Intervention*, 22 (1), 15-23. doi: <http://dx.doi.org/10.5093/in2013a3>
- Anguera, M. (1995). *La observación participante*. En: *Etnografía. Metodología cualitativa en la investigación sociocultural*. Alfaomega.
- Araya, U. (2002). Las representaciones sociales: ejes teóricos para su discusión. *Cuaderno de ciencias sociales*, 127(34).
- Ávila, A., Rangel, L., Gómez, M., Leal, J., Fuentes, B. y Panunzio, A. (2016). Creencias y conocimientos sobre los estilos de vida saludables en adolescentes de Educación Media *Multiciencias*, 16(2), 176-183.
- Banchs, M. (1986). Concepto de representaciones sociales: análisis comparativo. *Revista costarricense de psicología*, (89), 27-40.
- Bandura, (1925). *El valor pedagógico de los deportes alternativos*. <https://www.efdeportes.com/efd114/el-valor-pedagogico-de-los-deportes-alternativos.htm>.
- Banchs, M. (1988). Cognición social y representación social. *Revista de Psicología de El Salvador*, 7 (30) 361-371.
- Banchs, M. (1991). Representaciones sociales: pertinencia de su estudio y posibilidades de su aplicación. *Boletín de AVEPSO*, 14(3), 3-16.
- Banchs, M. (1994). Desconstruyendo una desconstrucción: Lectura de Ian Parker (1989) a la luz de los criterios de Parker y Shotter (1990). *Papers on Social Representations*, 3(1), 1-138
- Barriga, S. y León, J. (1993). *Psicología de la Salud*. Ed. Eudema, S.A.
- Berger, P. y Luckmann, T. (1991). *La construcción social de la realidad*. Amorrortu.
- Cáez, G. y Casas, N. (2007) Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. *Educ.educ.*, 10(2), 103-117
- Caldarola, V.J. (1988). Imaging process as ethnographic inquiry. *Visual Anthropol*, 1(4)433-51.

Cerbino, M. (2007). El (en)cubrimiento de la inseguridad o el “estado de hecho” mediático. *Nueva Sociedad*, 208.

Centro Médico los Cerros (2015, 18 de junio). *Los hábitos de alimentación y el desconocimiento sobre el valor nutricional de los alimentos favorecen la obesidad*.  
<http://centromedicoloscerros.com/los-habitos-de-alimentacion-y-el-desconocimiento-sobre-el-valor-nutricional-de-los-alimentos-favorecen-la-obesidad/>

Chomsky, N. (1997) *Lucha de Clases. Conversaciones con David Barsamian*. Crítica.

Conselho Nacional de Saúde (1996). Dispõe sobre normas de pesquisa envolvendo seres humanos. *Bioética*; vol. 4(2) 15- 25.

De la Cruz, E. y Pino, J. (s.f.). *Estilo de vida relacionado con la salud*.  
[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10439/1/2017\\_vida\\_saludable\\_ni%C3%B1os.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10439/1/2017_vida_saludable_ni%C3%B1os.pdf)

Conexión Esan, (2018) *El papel del deporte en el bienestar social*

<https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/el-papel-del-deporte-en-el-bienestar-social>.

Espinoza, J. (s.f.). Teoría de las representaciones sociales.  
[https://www.academia.edu/34543321/Lectura\\_3Teor%C3%ADa\\_de\\_las\\_representaciones\\_sociales](https://www.academia.edu/34543321/Lectura_3Teor%C3%ADa_de_las_representaciones_sociales)

Farias (2021). *¿Qué son prácticas deportivas concepto?* <https://aleph.org.mx/que-son-practicas-deportivas-concepto>.

García, D., García, G., Tapiero, Y. y Ramos, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185.

Gómez, C. (2005). *Educación para la salud: un modelo de evaluación psicológica*. [Tesis doctoral, Universidad de Valencia]

Granda, F. (2006, 27 de marzo). *Comer y disfrutar*.  
[https://elpais.com/diario/2006/03/28/agenda/1143496805\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2006/03/28/agenda/1143496805_850215.html)

Guerrero, L. y León A. (2010). Estilo de vida y buena salud, *Educere*, 14(48)

- Hernandez (2007). *El valor pedagógico de los deportes alternativos*. <https://www.efdeportes.com/efd114/el-valor-pedagogico-de-los-deportes-alternativos.htm>.
- Jodelet, D. (1986). La representación social: fenómenos, concepto y teoría. En Moscovici, S. (comp.). *Psicología Social*. Paidós.
- Kremer, A, Loss, B, Velden, O, Winkelhoff, A, Croandijk J, Bulthuis, H. et al. (2000) Pectoestreptococcus micros smooth and rough genotypes in perodontis and gingivitis. *J Periodontal*. 71(2): 209-18. doi: 10.1902/jop.2000.71.2.209
- León, I. y Knapp, E. (2003). Representación Social de la Salud Humana. *Revista Cubana de Psicología*, 20(2)
- Ley 181 de 1995 (1995, 18 de enero). Congreso de la República. [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf)
- Lidueñez, Y. (2017). *Estilo de vida saludable en niños y jóvenes*. [Tesis de grado, Universidad Cooperativa].
- Luna, H., Baute, L. y Luna, D. (2016). Desafío al docente en las universidades de Ecuador. *Revista Universidad y Sociedad*, 8(1).
- Materán, A. (2008). Las representaciones sociales: un referente teórico para la investigación educativa. *Geoenseñanza*, 13 (2), 243-248.
- Marin y Padierna (2017). *Representaciones sociales sobre formación profesional en estudiantes de actividad física y deporte*. <https://www.redalyc.org/journal/1942/194263234013/html/>.
- Maslow (1970). ). *El valor pedagógico de los deportes alternativos*. <https://www.efdeportes.com/efd114/el-valor-pedagogico-de-los-deportes-alternativos.htm>.
- Meneces y Villareal (2017). *Deporte alternativo como práctica escolar. Una propuesta pedagógica desde el enfoque de la ética del cuidado*. <http://200.119.126.32/bitstream/handle/20.500.12209/10569/TE-22767.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Meza (2017). *Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía*. <https://www.redalyc.org/journal/5256/525661608002/525661608002.pdf>.
- Mconville, M. (2009). *Adolescentes: El self emergente y la psicoterapia*. Sociedad de Cultura.

Monje, C. y Figueroa (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa Guía didáctica*. Nieva: Universidad Surcolombiana.  
[https://www.academia.edu/38640173/METODOLOG%C3%8DA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACI%C3%93N\\_CUANTITATIVA\\_Y\\_CUALITATIVA\\_Gu%C3%ADa\\_did%C3%A1ctica](https://www.academia.edu/38640173/METODOLOG%C3%8DA_DE_LA_INVESTIGACI%C3%93N_CUANTITATIVA_Y_CUALITATIVA_Gu%C3%ADa_did%C3%A1ctica)

Moscovici, S. (1979). *El psicoanálisis, su imagen y su público*. Huemul S.A.  
<https://taniars.files.wordpress.com/2008/02/moscovici-el-psicoanalisis-su-imagen-y-su-publico.pdf>

Moscobisi (2007). *Las representaciones sociales: una nueva relación entre el individuo y la sociedad* <https://www.redalyc.org/pdf/705/70504911.pdf>.

Organización Mundial de la Salud (1999). *Manual estilos de vida saludables*  
[https://www.ucundinamarca.edu.co/intranet/documents/seguridad-salud/Manual-ESG-SST-M008\\_V1.pdf](https://www.ucundinamarca.edu.co/intranet/documents/seguridad-salud/Manual-ESG-SST-M008_V1.pdf)

Ortega (2016). *Representaciones sociales y prácticas de actividad física en docentes de educación física, localidad de suba upz*. 71 <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/12470/YuriNatali-OrtegaJimenez-2016.pdf?sequence=1>.

OMS (2013). *Práctica deductiva y actividad física* <https://efdeportes.com/efd190/practicas-deportivas-y-o-actividad-fisica.htm>.

Palacios y Serratos (2019). *según el artículo de EFAD. Beneficios del deporte para tu salud*.  
<https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y-salud/15-beneficios-del-deporte-para-tu-salud>.

Perea, R. (2004). *Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo*. Editorial Díaz de Santos.

Pincheira, I. (2011). Encuadre de la agenda y control de la opinión pública: el lugar de los medios de comunicación en la difusión el sentimiento de inseguridad. *Question*, (27).

Quintero, J. (2014). Hábitos alimentarios, estilos de vida saludable y actividad física en neojaverianos del programa nutrición y dietética de la PUJ [Tesis de grado, Pontificia Universidad Javeriana].

Ramos, M. (2010). *Estilos de vida y salud en la adolescencia*. [Tesis de doctorado, Instituto de la juventud].

Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação*, 31(1),11-22.

- Rojas D, (2011) *Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá, Colombia*. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Javeriana].
- Sarabia, M., Vásquez, L. y Nápoles, N. (2005). Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Revista Humanidades Médicas*, 5(2).
- Seveso Z. (2009a) Inseguridad: el discurso de prenda en la constitución de sensibilidades. *Perspectivas de la comunicación*, 2(34).
- Seveso, Z. (2009b) Imágenes de la diferencia. Construcción subjetiva, otredad y medios de comunicación. *Fundamentos en humanidades*, (10), 14-16.
- Tapia, D. y Guzmán, E. (2021). Imaginarios sociales sobre la paternidad adolescente. *Tejidos Sociales*, 3(1), 1-10.
- Tonon, G., Alvarado, S., Ospina, H., Lucero, P., Botero, P., Luna, M. y Fabris, F. (2013). *Reflexiones Latinoamericanas sobre investigación cualitativa*. [http://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro\\_reflexiones\\_latinoamericanas\\_sobre\\_investigacin\\_cu.pdf](http://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro_reflexiones_latinoamericanas_sobre_investigacin_cu.pdf)
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M. y Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, 50, 357-392
- Unión Europea (2008). *Vida saludable: características y estudio de sus parámetros indicativos*. [https://cepacaceres.educarex.es/web/departamentos/ct/CTN2M2\\_U1.pdf](https://cepacaceres.educarex.es/web/departamentos/ct/CTN2M2_U1.pdf)
- Universidad de Cundinamarca (2021). *Manual estilos de vida saludables*. [https://www.ucundinamarca.edu.co/intranet/documents/seguridad-salud/Manual-ESG-SST-M008\\_V1.pdf](https://www.ucundinamarca.edu.co/intranet/documents/seguridad-salud/Manual-ESG-SST-M008_V1.pdf)
- Universidad de Jaen (s.f.). *La observación/ La Observación participante*. [http://www.ujaen.es/investiga/tics\\_tfg/pdf/cualitativa/recogida\\_datos/recogida\\_observacion.pdf](http://www.ujaen.es/investiga/tics_tfg/pdf/cualitativa/recogida_datos/recogida_observacion.pdf)
- Universidad La Salle (2010). *Salud y bienestar emocional - Estilo de vida*, [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10439/1/2017\\_vida\\_saludable\\_ni%C3%B1os.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10439/1/2017_vida_saludable_ni%C3%B1os.pdf)
- Velázquez, S. (2013) Hábitos y estilo de vida saludable. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Villorreal, (2017). *Las representaciones sociales: una nueva relación entre el individuo y la sociedad*  
<https://www.redalyc.org/pdf/705/70504911.pdf>.

Zaldívar, D. (1988). Incidencia de los factores psicosociales en el proceso salud-enfermedad.  
*Revista Cubana de Psicología*, 5(3).

12 Anexos

Anexo A

Crognograma

CRONOGRAMA INVESTIGACION HABITOS Y ESTILOS DE VIDA			
PROYECTO DE GRADO	SEGUNDO PERIODO DEL AÑO 2021		
	Septiembre	Octubre	Noviembre
	12/09/2021	31/10/2021	20/11/2021
	DOMINGO 4:00 PM- 7:000 PM	DOMINGO 4:00 PM- 7:00 PM	SABADO: 4:00 - 7:00 PM
	3 SEMANA	ULTIMA SEMANA	3 SEMANA
FOTO VOZ	08/09/2021	21/10/2021	05/11/2021
	MIERCOLES 6:00 PM - 7:00 PM	JUEVES 6:00 PM- 7:00 PM	VIERNES 6:00 PM - 7:00PM
	PARQUE BOLIVAR	PARQUE BOLIVAR	PARQUE BOLIVAR
OBSERVACION	01/09/2021	01/10/2021	01/11/2021
	Lunes 6:00 PM -7:00 PM	VIERNES 6:00 PM - 7:00 PM	LUNES 6:00 PM -7:00 PM
	PRIMERA SEMANA	PRIMERSA SEMANA	PRIMERA SEMANA

Anexo B

Guion de entrevista

Construcción de las representaciones sociales

- Propia:
  1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tú vida ¿si, no y por qué?
  2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?, un ejemplo puede ser, por un objetivo estético.
  3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?

- Influida:
  1. ¿Cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?
  2. ¿Qué Has oído hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?

Actividad física recreativa

- Actividad de libre elección:
  1. ¿Como llego a tu vida el deporte que hoy realiza en el parque bolívar?
  2. ¿Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre?
  3. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional?
- Motivación:
  1. ¿Por qué razón frecuentas el parque bolívar?
  2. ¿Qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?
  3. En tu grupo de amigos, ¿existe motivación interna por la práctica de la actividad que realizas?

Anexo C

Observacion participante

**Grupo Poblacional:** Adolescentes de 14 a 17 años que frecuentan el parque Bolívar

**No. de Participantes:** 30 aproximadamente

**Técnicas Aplicadas:** Observación Directa

<b>Representaciones Sociales, Hábitos Y Estilos De Vida Saludable.</b>	<b>Construcción De Las Representaciones Sociales</b>	<b>Propia (PP)</b>
		<b>Influida (IF)</b>
	<b>Actividad Física Recreativa</b>	<b>Actividades De Libre Elección (ALE)</b>
		<b>Motivación (MV)</b>

<p><b>TÉCNICA APLICADA</b>  <b>Observación Directa</b></p>	<p><b>OBSERVADOR 1:</b>  El viernes 18 de febrero de 2022 siendo las 7:00 pm empiezan a llegar en un sector del parque bolívar un grupo de muchachos los cuales entrenan rugby cabe resaltar que entrenan en dos sitios del parque una parte es la cancha de futbol 5 que es un poco pequeña y el otro sector es donde hacen obras de teatro en el parque cabe resaltar que estos dos sitios no se puede practicar muy el deporte pero los muchachos con tal de practicar su deporte y pasar un buen rato lo hacen, a pesar del grado de violencia relativo hay muchos muchachos los cuales quieren practicar este deporte que pocas personas practican comparado a otros deportes, se evidencio que llegaron en grupo incluido el profesor aproximadamente era un grupo de 8 muchachos y el profesor o el que dirigía prácticamente el grupo ya que este decía J1 &lt;&lt; Por favor todos cambiarse rápido, dejan las cosas a un lado donde no incomoden para realizar el entreno&gt;&gt; además de esto tenía varios implementos para realizar el entrenamiento, mientras los muchachos se cambiaban para realizar el entreno se pudo escuchar una conversación de dos sujetos el cual uno le dice a otro J2 &lt;&lt; hoy hice una rutina de pierna en el gimnasio y estoy un poco cansado hare un poco suave los ejercicios&gt;&gt; mientras que el otro sujeto responde este J3 &lt;&lt; claro me imagino la rutina en cambio yo por hacer trabajos y otras vueltas no alcance almorzar y ni a comer nada estoy que llego a mi casa para comer algo&gt;&gt;. Siendo las 7:12 el profesor llama a todos a la mitad del espacio donde se ejecuta el entrenamiento y todos llegan trotando muy rápido ya que el profe dice que esta sesión de entrenamiento será un poco corta al igual dice que los necesita muy concentrados porque se acercan unos compromisos que les va a gustar pero hay que entrenarse muy bien recordemos que el deporte del rugby es de contacto y un poco violento entonces se evidencio que el profe resalta muchos aspectos sobre todo los valores y la lealtad dónde también se evidencia que todos los miembros del grupo son de sexo masculino, después de hablar por un buen tiempo siendo las 7:20 empieza el entrenamiento mandando al grupo a dar unas vueltas al lugar donde entrenan, después se hicieron en parejas y empezaron a lanzarse el balón a seguir contemplando el entrenamiento se pudo notar un conjunto valores, de lealtades y de cooperaciones, en los modos de ejecutar el juego, el rugby representa uno de los acontecimientos con mayor disciplina y responsabilidad, más allá de la agresividad física, también se evidencia que el equipo de rugby no tiene un uniforme para distinguirse, los miembros de este grupo van con uniformes deportivos. Otro aspecto a tener en cuenta que este grupo tiene sus elementos y todos cuidan de estos ya que son contados los que tienen por eso cuando acabaron el entrenamiento todos recogieron platos, petos, balones y conos además de eso el profe los reunió y los sentó a todos para que estiren, además de eso</p>
--	--

el profe toco un tema muy interesante ya que les pregunto a todo el grupo si tenían la posibilidad para comprar un uniforme el cual los distinguiera de otro equipos, entonces todos dijeron que sí y se quedó en hablar en el otro entrenamiento. Siendo las 8:50 termino el entrenamiento y todos se dispersaron por diferentes lugares del parque, solo un alumno se fue con el profe ayudando a llevar todo el material, algunos se fueron despacio y fumando un cigarrillo.

#### **OBSERVADOR 2:**

Al comenzar nuestra observación del grupo de skaters en el parque Bolívar, miramos que el sujeto1(s1) llega al centro de la pista y les dice <el día de hoy vamos a practicar para que la próxima semana grabemos un video para subirlo a las redes > .Entonces empiezan a practicar diferentes movimientos con patinetas y haciendo movimientos sin las patinetas, en el transcurso de la observación se evidencia comportamientos semi agresivos con las patinetas, las tiraban, las golpeaban ,denotando la rabia que tenían porque no le salían los trucos con las patinetas ,también de forma verbal diciendo palabras soeces ,para ellos era normal mirar que los jóvenes se insultaban entre sí, mientras por otro lado de la pista mirábamos ,como algunos jóvenes con gran facilidad realizaban diferentes tipos de trucos con las patinetas, lo que genere confianza y motivación para otros compañeros de ellos, en nuestra observación podemos escuchar lo que dice el sujeto2(s2) <podrías ayudarme con el movimiento que hiciste hace un rato> y el sujeto3(s3) le responde <claro parcero tenemos que hacer el levante de las piernas y un empuje> después de escuchar eso notamos una pequeña ejemplificación de lo que era el truco que había hecho. Existen conductas que reflejan disgusto por algunos jóvenes, ya que dentro de su grupo de skaters hay personas que consumen y venden sustancias ilícitas lo cual esto hace que los comportamientos varíen en algunos jóvenes después de un tiempo el sujeto 1(s1) los vuelve a reunir a todos y les dice <Bueno muchachos me tengo que ir hacer unas vueltas personales, los dejo espero sigan practican para nuestro video> a la gran distancia eso se logró escuchar, miramos que todos los jóvenes empiezan aplaudir para despedirse y se podría decir que es algo para motivarse entre ellos, siguiendo con nuestra observación a punto de ser las 8 ,los jóvenes se empiezan a despedir, pero notamos que hay dos personas que se quedan a charlar y a consumir sustancias ilícitas ,alrededor de una media hora se quedan ahí sentados en el parque, paso el tiempo y se despidieron y se fueron.

#### **OBSERVADOR 3:**

El día 18 de febrero del 2022 siendo las 6:45 pm iniciamos con la observación de los muchachos y muchachas de BMX a las 6:50 llegaron 2 jóvenes entre las edades de 14 y 16 años J1 vestía con gorra negra y ropa ancha el color de un Bicicleta era Naranja, J2 se notaba

que era menor, tenía gorra azul y su ropa era ancha el color de su bicicleta es azul se sentaron en unos bloques de cemento, están hablando y riendo se nota con esos gestos su alegría, después de 5 minutos se les acercó un Sujeto ya mayor de edad con ropa vieja y tenía unos gestos de malo el cual les dijo << Quieren algo para la cabeza>> ofreciéndoles drogas pero los dos jóvenes no compraron nada, siendo las 7:00 pm llegaron 3 sujetos más con sus bicicletas una de ellas era una mujer entre los 15 y 16 años de edad tenía ropa ancha camisa color blanco un jean ancho y gorra blanca J3, saludaron a los dos Jóvenes estrechando sus manos y dándose un pequeño puño, se saludaron todos, siendo las 7:10 pm el J1Bn se paró despacio dando un grito << Hoy si logro lo de ayer>> tomó su bicicleta con sus dos manos y empezó a practicar BMX después de 10 minutos se unieron todos a realizar dicho deporte hacían saltos sin manos, saltaban por una rampa negra alta y competencia de velocidad, Durante 40 minutos duraron realizando dicho deporte Después de practicar el J2Ba fue el primero que se sentó en los bloques de cemento se notaba que estaba cansado tomo un poco de agua de una botella, se acercaron todos alrededor de el ya descansando después de un momento de reír y estar ahí reunidos todos siendo las 7:50 empezó a salir humo de el grupo de BMX un olor de sustancias sico activas no muy agradable el cual pasaban muchos niños menores de edad, adultos y hasta personas de la tercera edad solo los observaban pero se notaba la inconformidad que sentían al pasar por el lugar donde ellos estaban la reacción de ellos solo era reírse, siendo las 8:00 pm todos se despidieron todos de fueron juntos se separaron y ya no se encontraban en ningún lugar del parque bolivar Todos se dispersaron por diferentes lugares de parque.

#### **OBSERVADOR 4:**

Siendo aproximadamente las 19 horas del día 18 de febrero de 2021 se da inicio a la observación que lleva como objetivo la identificación de posibles grupos candidatos para el estudio con relación al proyecto de investigación.

Se identifica un grupo de 7 individuos de sexo femenino de entre 14 a 16 años de edad aproximadamente, estas pertenecientes a un grupo de barristas de futbol (se da esta deducción por sus prendas, instrumentos y actividad realizada), específicamente pertenecientes al equipo de futbol local (Deportivo Pasto). Para esta observación se las va a determina como "Grupo de Barristas para facilitar su mención en el escrito.

Cuando se toma posición en el sitio de observación se logra visualizar que su actividad en este parque se debe a la práctica o ensayo de canticos utilizados por los aficionados de los equipos. Al parecer este

	<p>es un grupo reciente ya que no hay mucha armonía en la forma de tocar los instrumentos y su interacción es un poco distante, expresando poca confianza. El ensayo está dirigido por dos de las mujeres, a quienes llamaremos S1O1D1 y S2O1D1, estas demuestran mucha más confianza e interacción, S1O1D1 se encarga de demostrarle el ritmo con redoblante a 4 de las participantes, mientras que S2O1D1 lo hace con el bombo a una de ellas. Estas tienen gran diferencia la una a la otra tanto en su personalidad, como vestimenta. S1O1D1 porta varias prendas alusivas al equipo, mientras que S2O1D1 porta una vestimenta que se podría denominar como neutra o simplemente informal.</p> <p>La actividad continua con normalidad hasta que siendo aproximadamente las 19: 27 HRS una de las participante S3O1D1, saca de su bolsillo una cajetilla de cigarrillos y procede a encender uno de ellos y fumarlo, intento ofrecerles a las demás participantes y 5 de ellas se negaron sin demostrar molestia alguno y de la manera más normal, pero S2O1D1 accede y se le une, un gesto a resaltar fue que S1O1D1 la separa del grupo a alejándose un poco de grupo tal vez con el fin de no general molestias en el grupo, por el humo de cigarrillo.</p> <p>Otra de las participantes S4O1D1 siendo aproximadamente las 19: 35 HRS le comparte al grupo después de ver angustiada la pantalla de su celular, la obligación se irse de manera inmediata, en eso S2O1D1 menciona al grupo que deberían de terminar ahí y dejarlo para otro día (es lo que se logra comprender desde una perspectiva alejada). El grupo se despide rápidamente chocando sus puños entre todas y proceden a abandonar el parque.</p>
<p><b>TÉCNICA APLICADA</b>  <b>Observación Directa</b></p>	<p><b>OBSERVADOR 1:</b>  El pasado sábado 05 de marzo a las 7:20 pm se empezó la observación dónde se notó que las personas que entrenan rugby son muy puntuales ya que algunos llegan antes para poder más calentamiento u algunos otros ejercicios aproximadamente habían 7 personas ya esperando para iniciar el entreno, las personas estaban un poco calladas y se estaban cambiando alistando todos sus elementos para el entreno, también cabe aclarar que estos jóvenes parece que van o practican en gimnasio porque son acuerpados la mayoría y además de eso se visten muy deportivos con sudaderas adidas, nike, puma, entre otras marcas y también sus bolsos que denotan que son grandes para llevar sus cosas y también de marcas reconocidas siendo las 6:58 llegó otro individuo el cual saludo a todos de mano y abrazo, se notó que el ambiente cambio un poco empezaron hablar todos el sujeto J1 &lt;&lt; ¿qué les pareció la fiesta de ayer?&gt;&gt; , Después de que el individuo hizo esa pregunta el grupo empezó hablar un poco más , dónde se evidencio que la mayoría del grupo había asistido a la fiesta que menciona el individuo ya que</p>

empezaron hablar como de sus recuerdos de aquella fiesta, el grupo se sintió más suelto para empezar con el entrenamiento, antes de empezar una charla entre dos sujetos me llamo mucho la atención J2 <<tomamos mucho, casi no me acuerdo de nada y al otro día me tocó ir rápido a trabajar sin bañarme porque se me hizo tarde>> mientras que el otro sujeto le responde J3 <<me pasó algo similar pero me mataba el guayabo antes de ir a jugar>>. Siendo las 7:05 llegó el entrenador saluda a los muchachos del grupo los reúne a todos en un círculo estaban hablando del trabajo que se iba a realizar en esta sesión, en si se reunieron aproximadamente 15 minutos hablando y después salieron hacer el respectivo calentamiento, dieron unas vueltas en el espacio donde entrenan el grupo seguía hablando del tema de la fiesta, algunos hablaban del partido que tendrían el otro fin de semana, después de trotar el profe los llamo hacer unos respectivos ejercicios para después terminar con un calentamiento. El entrenador vuelve a llamar al grupo lo reúne y escoge un equipo al cual le pone petos rojos y otro equipo se queda sin peto, el equipo con peto rojo se nota que es el que tiene más trabajo o se está preparando para un partido o Torneo ya que el entrenador le estaba dando algunos consejos y algunos aspectos tácticos como dónde posicionarse o hacer una formación para lograr una anotación, además de eso se notó que un sujeto hablo en vos alta y dijo los siguiente J4 << hey muchachos todos pongamos de nuestra parte para que esté trabajo nos salga bien ya que estamos prontos a enfrentar a un equipo muy bueno así que prestemos atención>> y el profe complemento con los siguiente J5 << vamos por favor bien concentrados tenemos pocos días para enfrentar a un gran equipo así que concentrados y trabajar varias cosas>>. después de esto todos tomaron una iniciativa muy buena ya que demostraron una actitud muy diferente para hacer los trabajos tácticos, aunque en el juego hubo un roce donde dos del grupo se vieron forzados en una discusión donde todos entraron a calmarlos y paso el problema no paso a mayores, donde el profe tomo la iniciativa de intervenir y hablar con los dos se calmaron un poco más después de practicar todas estas formaciones el profe reunió a todo el grupo y formo un círculo para hablar con ellos mirar como se sintieron en el entreno además de eso alguien dijo J5 << Profe y entonces los uniformes como haríamos para ver cual compramos o cual elegimos ponernos de acuerdo entre todos para comprar un uniforme muy bonito o hacer el diseño como haríamos>>. después de esto todos empezaron a murmurar y hablaron de que seria mejor hacer el diseño y que lo elaboren, entonces quedaron en hacer unos diseños y traerlos para el próximo entreno ya que parecía que este fin de semana tenían algún juego y jugarían con un uniforme prestado o todos quedaron en distinguirse de algún color. Siendo las 9:30 todos fueron a buscar sus respectivas cosas se empezaron a cambiar porque estaban un poco

sucios ya que había llovido antes, después de cambiarse todos se fueron ahora el grupo salió unido parecía que alguien de ellos llevo un carro donde se iba la mayoría del grupo.

### **OBSERVADOR 2:**

Realizamos la observación el día sábado en las horas de la noche, exactamente siendo las 7: 20 PM en el parque Bolívar de la ciudad de Pasto, denotamos que en este parque se reúnen muchas personas a realizar diferentes deportes que el parque les pueda brindar, este parque se caracteriza por tener un grupo de jóvenes llamados los skateboarding que está conformado alrededor de 10 personas, lo cual la mayoría son hombres y una sola mujer, también las edades de los jóvenes esta entre los 15 y 17 años de edad , en primera instancia miramos que algunos de los jóvenes tienen una cara de preocupación, nervios, por el momento escuchamos que un sujeto1(s1) dice <todavía faltan más gente para poder grabar el video > lo cual otro sujeto2(s2) le responde lo siguiente <esperemos un tiempo si no iniciamos con la grabación > y ahí nos damos cuenta por qué las caras y los gestos que expresaban ellos, siguiendo con nuestra observación también analizamos que este grupo que practican skateboarding ,que se reúnen en la parte posterior del parque, que en esta zona están los locales de comida ,bancos y apartamentos , donde miramos sus rampas ,esa zona del parque también se puede identificar de una manera muy fácil ya que algunas rampas están pintadas y algunos de los asientos en los filos tienen como metal ,para que ellos se puedan deslizar sobre ellas, otro punto interesante en nuestra observación y lo que nos llamó la atención fue su forma de vestir, los skater lo que los caracteriza a todos es por su estilo de vestimenta que es fácil diferenciarlos, usan jeans gastados algunos tienen chaquetas grandes con unos colores opacos y casi la mayoría tienen pircieng y usan gorras ,los zapatos que se pueden mirar que más utilizan son vans y DC ya que esto les facilita el agarre a la patineta, en un punto de nuestra observación escuchamos que el sujeto1(s1) dice <Próximamente vamos a variar de lugar, unos días en el parque Bolívar y otros en el Unicentro> y ahí empieza una pequeña discusión ,donde alcanzamos a escuchar lo que nos dice el sujeto3(s3)< el Unicentro queda muy lejos para mí, yo me quedo los días que van a estar en el parque Bolívar > también se nota que dentro del mismo grupo se venden artículos y sustancias que son consumidas por ellos(Sustancias ilícitas ), la única mujer que hay en ese grupo es la que saca sus sustancias para compartir con el grupo, paso el tiempo y llegaron más jóvenes y se mira que hay una persona con más incitativa que todos los demás ,se puede decir que es el líder de este grupo, el empezó hablar con todo el grupo ,a contarles la idea del video para subirlo a una red social, los demás integrantes aplaudieron y empezaron a grabar el video, se demoraron el grabar todo eso en una

media hora (30 minutos) después de esto el sujeto1 (s1) reúne el grupo y les dice lo siguiente <muchas gracias por venir el día de hoy se los agradezco mucho >, después siguieron practicando algunos movimientos, los jóvenes que se quedaron un tiempo más mirábamos que se ,se tropesaban, no les salía los movimientos y miramos la cara de rabia ,aburrimiento, pero siguieron practicando más tiempo, siendo las 7:30 PM los jóvenes se empiezan a despedir del todos ,tres personas se quedan otro rato más ,se quedan a charlar, observamos un contento por parte de los tres ,risas ,sonrisas, gestos de felicidad entre ellos y siendo las 8 de la noche en la zona de los skateboarding no queda nadie, pero el parque Bolívar sigue habitado por otras personas ajenas a nuestra investigación y así terminaos nuestra observación del día de hoy.

### **OBSERVADOR 3:**

Llegue a las 7:00 pm y no se encontraba nadie la pista estaba vacía y los objetos para hacer los trucos estaban a un lado, la noche estaba muy fría y nublada pensé que nadie iba a llegar pero siendo las 7:20 llegó J3Bb con dos jóvenes más con sudaderas Adidas un poco anchas uno de ellos J4 tenía gorra negra y conjunto de sudadera negro su bicicleta negra y el J5 tenía un conjunto azul oscuro con su bicicleta verde se sentaron en su lugar en los bloques de semento J5 le pidió la bicicleta a la niña porque le había echo unas modificaciones la ensayo haciendo un truco y le dijo << está bici quedó una chimba>> con gestos de alegría y una sonrisa en su rostro pasaron media hora sentados platicando y en sus celulares se mostraban videos o mensajes por los cuales se reían mucho siendo las 7:40 J5 se montó en su bicicleta y salió hacer unos trucos sin manos y saltos después de 5 minutos J4 subio a su bicicleta y la alzó a una llanta haciendo muchos trucos y la J3 estaba haciendo carreras de velocidad y saltos en los objetos negros que son exclusivos para realizar saltos siendo las 8:00 pm se sentó el J5 y prendió un cigarrillo el cual lo estaba fumando al acabarse el cigarrillo después de 2 minutos se sentaron las 2 personas más esa noche solo se encontraban los 3 jóvenes

### **OBSERVADOR 4:**

El día sábado 5 de marzo de 2022, se da inicio a la observación siendo aproximadamente las 19:20 HRS. Esta jornada de observación se enfocó en caracterizar a grupo poblacional seleccionado anteriormente, en este caso un grupo femenino de barristas. Enfocándose en sus posibles intereses, motivaciones y demás aspectos relevantes.

Cuando se da comienzo con el registro se denota algo particular y diferente a la ocasión anterior, pues esta vez el grupo era un poco más numeroso y contaba con la presencia de hombres, exactamente

estaba conformado por 12 personas 5 de ellas de sexo femenino y los 7 restantes de sexo masculino.

La jornada transcurre similar a la anterior ocasión se trata de un ensayo del grupo con algunos pocos instrumentos, para ser exactos 5. Las mujeres que las observaciones anteriores al parecer eran nuevas en el grupo demuestran haberse adaptado muy bien, pues esto se denota en la confianza en la interacción entre ellas y con S1O1D1 y S2O1D1. Esto se demuestra en la manera jocosa con la que se toman los errores cometidos en el ensayo (se percibe un aire de confort en el grupo algo diferente a la anterior ocasión). Los hombres del grupo ocupan su atención en otra actividad, ellos se distraen jugando con un balón, realizan técnicas trucos, o mejor conocido como free Style, ocasionalmente uno de ellos S1O2D2 se acerca al grupo de mujeres para valorar su progreso, esto se evidencia pues hace correcciones demostrando con uno de los instrumentos y felicitándolas, palabras textuales "eso es..., que se sienta mi banda".

Siendo aproximadamente las 19:52 HRS sucedió un suceso muy particular, un personaje externo aparece saludando de puño y de manera una actitud de amistad al grupo de hombres que ya se encontraban compartiendo sentados y observando al grupo de mujeres, uno de los sujetos S2O2D2 al parecer le hace una petición y procede a entregarle un dinero y dicho sujeto de manera muy precavida y después de haber observado su alrededor varias veces, la hace entrega un elemento (desconocido), y procede a retirarse repitiendo la acción de despedirse uno a uno de los sujetos. Pasan aproximadamente 5 minutos cuando S2O2D2 saca el elemento de su pantalón y empieza a armar lo que al parecer es un cigarrillo de marihuana, esto se evidencia posteriormente por las características que dicha sustancia tiene, como el olor y la densidad de su humo. Por cada uno de los individuos pasa el cigarrillo de marihuana, ninguno se niega a su consumo, por el contrario, reclaman por la demora de sus compañeros con el cigarrillo, S1O2D2 se acerca con la sustancia al grupo de mujeres, pero S1O1D1 lo aleja alegando que se encuentra ensayando y que no las molestará, (se evidencia un gesto de desagrado y desaprobación por parte de ella).

Trascurre con normalidad hasta aproximadamente las 19:15 HRS momento en el que se da por terminada la observación y se procede a abandonar con el fin de no generar una sensación de invasión en el grupo que podría afectar la posible aplicación de técnicas a futuro

#### **OBSREVADOR 1:**

Como un día normal llegamos con nuestro grupo de trabajo a realizar la respectiva observación, cuando llegamos al parque bolívar aún no había muchos muchachos con la patinetas, solo estaban 4 muchachos y estaban sentados charlando, las patinetas estaban en la pista listas para empezar, pero

ellos aun estaban sentados uno de ellos dijo << esperemos un rato, que lleguen estos otros locos para empezar meló con los trucos”, a lo que los otros sujetos dijeron que si los esperamos, pasaron 10 minutos y llegaron otros 4 muchachos saludaron a los otros que ya estaban ahí, hicieron como una rutina dar una vuelta con la patineta mientras los otros sujetos se empezaron a levantar para empezar todos a montar sus patinetas y empezar a ir por la pista realizando los trucos en total habían 8 muchachos cabe resaltar que unos de los muchachos hicieron unas llamadas, se quedaron en el celular por unos minutos se miraban entre si con risas, algo de vergüenza, pero muy entusiasmados y llamo la atención lo que dijo uno de ellos << yo la conocí por Facebook y hemos hablado bastante no sé qué pasara brother, ojala sea linda y decía que venia con unas 2 amigas ahí pues para que me ayudes>> entonces empezaron a practicar mucho con sus demás compañeros, los 8 muchachos estaban haciendo muchos trucos estaban muy activos algunos aprendiendo nuevos trucos que las anteriores observaciones no se habían mirado, hasta que un sujeto hablo con su otro compañero y hablaron de los trucos el S1<< yo mire bastantes trucos en YouTube y habían unos bien ásperos para sacar, descargue unos videos ahora te muestro, como anterior dijimos que busquemos nuevos trucos, solo me aprendí uno o pues toca perfeccionar y los otros que tendrán de nuevo en los trucos buscarían?>> a lo cual el sujeto respondió S2 << si yo me alcance aprender 2 bien ásperos ahorita te los muestro si en YouTube habían artos por aprender y como medio fáciles solo toca practica mi hermano y vera que los sacamos si ahora miramos un rato y me muestras los videos>>. Después de observar varios minutos se noto la presencia de unas muchachas que llegaron muy tímidas al parque y poco a poco se fueron acercando donde estaban los maletines y demás pertenencias de los muchachos, la reacción de los muchachos también fue un poco mas tranquila ya que ellos se acercaron a saludar a las muchachas y se quedaron sentados 3 muchachos con ellas los demás seguían practicando los trucos, después de unos 15 minutos los 3 muchachos que estaban sentados se levantaron hacer los trucos con mucho entusiasmo, estaban hablando mucho entre ellos y también les hablaban a las muchachas que fueron a verlos y presenciar los trucos, una de las muchachas se animo a subirse a la patineta de uno de los sujetos mientras le ayudaba, después de esto todos se reunieron para después proceder a despedirse e irse.

#### **OBSERVADOR 2:**

Llegamos con nuestro grupo de trabajo a realizar la observación pertinente para empezar estaban algunos muchachos sentados en la pista de BMX parecía que no tenían bicicleta pero después de un rato llegaron más muchachos con 2 de ellos llevaban una bicicleta más con una mano manejaban su bicicleta y con la otra mano remolcaba la otra bicicleta para sus compañeros lo cual se miraba muy raro, cuando llegaron todos lo primero que hicieron fue saludarse dejaron sus bicicletas a un lado, formaron un círculo todos escogieron un celular para conectar un celular al parlante que habían llevado, se pudo notar que la música que escuchaban era el rap, después de poner música unos de ellos se cambiaron de zapatos por unos más viejos ya que las caídas o por hacer algunos trucos se desgastan los zapatos, después de todo esto empezaron a montar su bicicleta,

	<p>recorrieron toda la pista muy suavemente se logró ver qué <b>ejecutaron 3 vueltas muy suavemente como reconocimiento</b>, después cada quien iba por su camino recorriendo la pista y ejecutando algunos trucos muy impresionantes, después de 15 minutos llegaron otros dos muchachos en sus bicicletas los cuales se sentaron mientras observaban como los demás practicaban , S1 &lt;&lt; Llegamos muy tarde te dije que salgamos más rápido pero estuvieron buenas las hordas del gears toca seguir jugando o que loco&gt;&gt;, el sujeto dos responde S2 &lt;&lt; sisas mi pez están buenas las jugadas pues ahí siempre que se pueda ya sabe ahí le hechamos aunque los partidos de fútbol también <b>bueno pero afane para meternos a practicar</b>&gt;&gt;. Estos sujetos que acabaron de llegar saludaron a todos y se unieron a la <b>práctica estaban practicando y recorriendo la pista</b> después de 10 minutos todos se reunieron e hicieron un círculo en la mitad de la pista sentados en su bicis pasaron 5 minutos reunidos en las bicis hablando, se logró escuchar que uno de ellos S3&lt;&lt; <b>ahorita hagamos unos trucos o que para aprender cada uno que haga uno diferente para ver uno hace y los demás observamos pues mis perros si no solo con los mismos</b>&gt;&gt; a lo que todo el grupo responde que si. Cabe resaltar que estaban 8 muchachos practicando en ese momento, salio el primero mientras todos sentado en la bicicleta observaban el truco o el recorrido, pasaron 20 minutos mientras todos pasaron para hacer su respectivo truco al final todos se volvieron a reunir en el centro de la pista después de esto algunos se sentaron en las bicis , los demás en el piso y se cambiaban, <b>se escuchó que hablaban de los trucos que acababan de presenciar</b>, uno de ellos fue a bajar el volumen de la música mientras hablaban, pasaron 10 minutos y todos cogieron sus cosas y sus bicicletas y se fueron pero todo el grupo se fue junto cosa que nos pareció un poco raro y <b>cuando miramos un poco más allá de la pista un integrante del grupo estaba intentando lanzar unos zapatos amarrados hacían un cable de luz para que se queden colgados</b> cuando nos acercamos un poco más uno de ellos hablo S4 &lt;&lt; si mira para que pierde ahora le toca colgar los tenis casi nuevos por quedar de último&gt;&gt; <b>y descubrimos que el que hace el truco más fácil o malo se podría decir cumple una penitencia que es tirar sus zapatos de práctica</b>, al final cada cual cogió su camino para marcharse del parque</p>
<p><b>TÉCNICA APLICADA</b></p>	
<p><b>TÉCNICA APLICADA</b></p>	

**Anexo D Matrices de sistematización.**

**Grupo Poblacional:** Adolescentes de 14 a 17 años que frecuentan el parque Bolívar

**No. de Participantes:** 20 aproximadamente

**Técnicas Aplicadas:** Entrevista

<b>Representaciones Sociales, Hábitos Y Estilos De Vida Saludable.</b>	<b>Construcción De Las</b>	<b>Propia (PP)</b>
	<b>Representaciones Sociales</b>	<b>Influida (IF)</b>
	<b>Actividad Física Recreativa</b>	<b>Actividades De Libre</b>
		<b>Elección (ALE)</b>
		<b>Motivación (MV)</b>

<b>TÉCNICA APLICADA</b>	ENTREVISTA SKEATBORDING  Sujeto 1  1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tú vida ¿sí, no y por qué?
-----------------------------	--

<b>ENTREVISTA</b>	<p>El ejercicio tiene mucha relevancia mi vida puesto que me ayuda a mantenerme en forma y también permite que no lleve una vida sedentaria como la mayoría de gente sabe la vida sedentaria conlleva aparte de tener problemas en la Salud Mental también la salud física entonces uno de los hábitos para evitar este tipo de inconvenientes es el ejercicio.</p> <p>2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?</p> <p>para mí hay varios objetivos que conllevan el ejercicio Uno de ellos es mantenerse en forma verse bien sentirse bien porque tengo entendido que el hacer ejercicio no solamente te ayuda al equilibrio con tu salud física sino también con tu salud mental y el mantener un equilibrio integral entre sus dos, ayuda bastante a fortalecer nuestro estilo de vida y a mejorar en varios aspectos que conllevan con el mismo.</p> <p>3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?</p> <p>Alegría Esa es la palabra en la que yo definiría el ejercicio.</p> <p>4. ¿Cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?</p> <p>Cuando yo era pequeño no realizaba mucho ejercicio puesto que no permitía salir a la calle a jugar en los parques si me mete salía los domingos con mis padres y el ejercicio que practicaba era de colegio recuerdo mucho que me gustaba correr y también jugar microfútbol.</p>
-------------------	--

	<p>5. ¿Qué Has oído hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?</p> <p>Sobre los hábitos y estilos de vida saludables he escuchado que van en torno a las acciones positivas que no tenga con el cuerpo entre ellas el comer bien Qué es sumamente principal también a mantenerse en forma Y claro que eso conlleva al realizar ejercicios y tener cierta rutinas que le permitan uno mantener una vida activa en lo que respecta a mantener la integridad de su salud.</p> <p>6. ¿Como llego a tu vida el deporte que hoy realiza en el parque bolívar?</p> <p>Me gusta mucho practicarlos y todo influyó desde hace unos años me llamo mucha atención y recuerdo que cuando tenía entre 15 años más o menos miraba como todos patinaban y realizaban muchos trucos con sus patinetas y la alegría que se les notaba esa manera llegó el deporte que me gusta mi vida.</p> <p>7. ¿Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre?</p> <p>Tengo otras formas de ocupar mi tiempo libre es pasar tiempo en el computador jugando videojuegos también saliendo los fines de semana a conocer diversos lugares y uno que otro día mirar no sé películas en Netflix y aparte videos en plataformas como YouTube.</p> <p>8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional?</p>
--	---

La actividad que se realiza tiene una influencia bastante grande y positiva puesto que me ha permitido a reducir algunos dolores que yo tenía ya era por el sedentarismo también me ayudado mantenerme emocionalmente despierto y ya cambiado bastante mi energía permitido desarrollar ciertas tareas con mucha más energía y también estar más activo más activo en mi cotidianidad.

9. ¿Por qué razón frecuentas el parque bolívar?

Me divierte mucho estar aquí y disfrutar con mis compañeros

10. ¿Qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?

Bastante, pues e dejado muchas cosas por pasar tiempo aquí pues me gusta bastante este deporte ya que me siento muy cómodo realizándolo.

11. En tu grupo de amigos, ¿existe motivación interna por la práctica de la actividad que realizas?

mi grupo de amigos no existe ese tipo de motivación para practicar el deporte que yo hago pero si lo hago bastante con conocidos y con familiares es un hábito que más o menos lo hago entre cuatro o cinco veces a la semana.

SUJETO 2

1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tú vida ¿sí, no y por qué?

Yo creería que sí porque uno cuando tiene una vida saludable cuando yo siempre trato de hacer ejercicio creo que mantiene de mejor humor creo que la que también tiene que ver con la Salud Mental también afecta también es el rendimiento de pronto en tus estudios te faltó con tus amigos a estar con un mejores actitudes con creo que se lleva una mejor calidad de vida

2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?

El objetivo del ejercicio es la salud, para mantener un buen estado de salud y estado de ánimo.

3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?

Saludable.

4. ¿Cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?

Si, casi siempre salía con mis amigos del barrio a dar vueltas por la ciudad.

5. ¿Qué Has oído hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?

La verdad no mucho pues lo que mas es escuchado que debemos cuidar nuestro cuerpo con una buena alimentación.

6. ¿Como llego a tu vida el deporte que hoy realiza en el parque bolívar?

Pues desde pequeños se empezó La pasión por el SKATE viendo videos y pues por mi papá también que siempre nos motivó.

7. ¿Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre?

Jugar sintética o salir a jugar con los de mi barrio.

8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional?

Pues la verdad es algo genial, me gusta mucho lo que tenga que ver con adrenalina.

9. ¿Por qué razón frecuentas el parque bolívar?

Porque ahí es uno de los lugares donde puedo practicar mi deporte y poder desarrollarlo de la mejor manera.

10. ¿Qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?

Pues conocer muchos lugares de la ciudad y a personas nuevas.

11. En tu grupo de amigos, ¿existe motivación interna por la práctica de la actividad que realizas?

Si pues la mayoría nos alegramos cuando alguien realiza un truco nos gusta grabarnos para mejorar nuestros errores y poder vernos.

SUJETO 3

1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tú vida ¿sí, no y por qué?

<p>En mi vida claro me mantiene pues más activo estoy más pendiente de las cosas mató las calorías que tengo Del día anterior madrugo hacer ejercicio</p> <p>2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?</p> <p>para mí un cambio tanto físico si me motiva más a estar bien naturalmente es un hábito que uno va cogiendo día a día para poder sobresalir y eso es como amor propio.</p> <p>3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?</p> <p>Genial.</p> <p>4. ¿Cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?</p> <p>sí recuerdo desde que era muy niño Me gustaba mucho el skate entonces tengo como ese ese gusto hacia el deporte.</p> <p>5. ¿Qué Has oído hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?</p> <p>Hablar bastante hasta incluso Me eh motivado que coma saludable para llevar una vida sana los hábitos del deporte serían bien.</p> <p>6. ¿Como llego a tu vida el deporte que hoy realiza en el parque bolívar?</p> <p>Pues un día iba pasando por el parque y me gusto mucho los trucos que todos realizaban.</p>
--

<p>7. ¿Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre?</p> <p>sí me gusta leer y juego bastante pues fútbol me la mantengo jugando en mi tiempo libre.</p> <p>8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional?</p> <p>mejorado mi estado físico y puedo trotar hacer ejercicio sin ningún problema y me ayuda con mi respiración cardíaca.</p> <p>9. ¿Por qué razón frecuentas el parque bolívar?</p> <p>Porque me gusta pasar tiempo en este lugar y tiene todo lo que me gusta para realizar trucos</p> <p>10. ¿Qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?</p> <p>Poder ser disciplinado en mis trucos en mi deporte.</p> <p>11. En tu grupo de amigos, ¿existe motivación interna por la práctica de la actividad que realizas?</p> <p>Sí claro entre mi grupo de amigos y existe siempre la motivación para practicar alguna actividad física me reúno con bastante con mis compañeros hacer trucos.</p>
---

	<p>SUJETO 4</p> <p>1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tú vida ¿si, no y por qué?</p> <p>El deporte es muy importante para la salud mental, desde que empecé a practicar el skate ha sido una distracción para mí me gusta salir mucho al parque a practicar y es un hobby para mi sin importar los golpes que sufra siempre me motivo a practicarlo</p> <p>2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?</p> <p>Me gusta mucho porque me desconecto de mi vida personal y del colegio evito problemas y comparto mucho tiempo con mis amigos</p> <p>Relajante</p> <p>3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?</p> <p>La verdad saludable.</p> <p>4. ¿Cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?</p> <p>Con mi familia salíamos a jugar mucho básquet jugábamos en familia era muy divertido aunque no jugábamos bien pero la pasábamos bien.</p> <p>5. ¿Qué Has oído hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?</p>
--	--

	<p>En el deporte que practico es muy importante la salud y la Buena alimentación porque nos ayuda a desempeñar nos mejor y ante un golpe duro evitar fracturas.</p> <p>6. ¿Como llego a tu vida el deporte que hoy realiza en el parque bolívar?</p> <p>El skate lo empecé a practicar porque era un deporte diferente y me ayuda como medio de transporte hasta el colegio o lugares donde mayor frecuento entre más aprendo más divertido es.</p> <p>7. ¿Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre?</p> <p>Mi responsabilidad es el colegio realizar trabajos Para que me vaya bien también salgo mucho con mis Amigos a cine o practicar skate en la escuela.</p> <p>8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional?</p> <p>Es más atractivo para las personas ver quiero competir en hacer trucos y ganar es un poco difícil al comienzo hasta que dominas la tabla pero los golpes te ayudan a mejorar.</p> <p>9. ¿Por qué razón frecuentas el parque bolívar?</p> <p>comparto el tiempo con mis amigos practicando el deporte que más me gusta y me queda cerca a mi casa.</p>
--	---

	<p>10. ¿Qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?</p> <p>Me distrae mucho y es bueno he dejado los video juegos y tiempo en el computador.</p> <p>11. En tu grupo de amigos, ¿existe motivación interna por la práctica de la actividad que realizas?</p> <p>entre todos nos apoyamos para superarnos y si uno se golpea todos salimos ayudarlo entre nosotros practicamos trucos.</p> <p>SUJETO 5</p> <p>1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tu vida ¿sí, no y por qué?</p> <p>Si, dado que es fundamental para el estado de salud de la persona</p> <p>2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?, un ejemplo puede ser, por un objetivo estético</p> <p>Hay muchos beneficios a la hora de hacer ejercicio, como principal objetivo debe ser siempre en pro de la salud</p> <p>3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?</p>
--	--

	<p><b>Disciplina</b></p> <p>4. ¿cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?</p> <p>Si <b>con mi padrino salía mucho a jugar</b> ya que el me motivaba mucho al <b>deporte para no seguir malos pasos</b>, por eso me gusta tanto salir a jugar y <b>hacer mucho deporte</b></p> <p>5. ¿qué has odio hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?</p> <p>Estilo de <b>vida saludable se refiere a todas las pautas y estrategias que un realiza en pro del bienestar y la salud</b></p> <p>6. ¿cómo llegó a tu vida el deporte que hoy realizas en el parque bolívar?</p> <p><b>Un familiar me contó sobre la realización de ese deporte del skate pues más que todo mi primo me incentivo a realizar este deporte</b> porque tenía algo de vergüenza en venir solo y <b>como me gustó mucho decidí seguirlo practicando</b></p> <p>7. Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre</p> <p>No solo el skate en deporte por ahora por una lesión que tuve solo estoy centrado en esto, aunque cuenta <b>leer libros o ver algunas series en mi casa</b></p> <p>8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional? Ejemplo bmx o skate y ni el futbol baloncesto</p>
--	---

	<p>Me gustan los deportes extremos por eso escogí este deporte porque es algo extremo puedo decir</p> <p>9. ¿por qué razón frecuentas el parque bolívar?</p> <p>Practicar skate y estar con mis amigos, a veces vengo con mi novia</p> <p>10. ¿qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?</p> <p>Bastante dado que la mayor parte del tiempo estoy subido en una patineta ya que voy a todas partes con mi patineta se puede decir que es mi medio de transporte en este momento</p> <p>SUJETO 6</p> <p>1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tu vida ¿sí, no y por qué?</p> <p>el ejercicio me ayudado a mantenerme saludable a evitar muchas enfermedades, y sobre todo me ayudado a mantenerme alejado y ocupado de diferentes situaciones que son nocivas</p> <p>2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?, un ejemplo puede ser, por un objetivo estético</p> <p>el objetivo para mí es por salud tanto física como emocional</p>
--	---

	<p>3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?</p> <p>salud</p> <p>4-¿cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?</p> <p>hago ejercicio desde muy pequeño, me acuerdo desde que tengo memoria, gracias a mi abuelo!! Ya que el me sacaba a varios parques y pasar tiempo con él, ya que él me ha cuidado mientras mis padres trabajan</p> <p>5. ¿qué has odio hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?</p> <p>son comportamientos que nos ayudan a tener una buena salud tanto física y emocional.</p> <p>6. ¿cómo llegó a tu vida el deporte que hoy realizas en el parque bolívar?</p> <p>Cómo dije anteriormente, la afición se la debo a mi abuelo que siempre me sacaba al parque bolívar, a pesar de que el me hacía practicar otro deporte me decidí por el sktate y desde eso momento salgo a practicar este deporte también</p> <p>7. Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre</p> <p>en este momento, mi tiempo libre también lo estoy utilizando para salir en bicicleta.</p> <p>8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional?</p>
--	--

	<p>me pareció un deporte que necesita mucha concentración Y me gusta los deportes individuales, no colectivos</p> <p>9. ¿por qué razón frecuentas el parque bolívar? por qué es uno de los pocos lugares en la ciudad que se puede practicar la actividad que realizó</p> <p>10. ¿qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida? Realizar esta actividad me ha llevado a ser muy disciplinado y constante</p> <p>SUJETO 7</p> <p>1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tu vida ¿sí, no y por qué? Si, por qué si no lo volvemos habito el ejercicio tendremos problemas de salud.</p> <p>2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?, un ejemplo puede ser, por un objetivo estético Si, mantener la salud, recreación y aprovechamiento del tiempo libre,</p> <p>3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio? vida</p> <p>4. ¿cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?</p>
--	--

	<p>sí, frecuentaba los parques mucho con mis primos para hacer cualquier tipo de deporte ya que era muy niño y tenía mucha energía para estar jugando y jugando</p> <p>5. ¿qué has oído hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?</p> <p>mantener alimentación y ejercicio saludable para estar muy sano</p> <p>6. ¿cómo llegó a tu vida el deporte que hoy realizas en el parque bolívar?</p> <p>información de amigos y además porque me dio curiosidad con una patineta que tenía en mi casa que no utilizaba mucho y ahora es lo que más práctico y quiero sacar más trucos</p> <p>7. Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre</p> <p>si claro para mantenerme activo voy cuando puedo al gimnasio ya que a veces tengo que hacer muchos trabajos y no me queda mucho tiempo</p> <p>8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional? Ejemplo bmx o skate y ni el fútbol baloncesto</p> <p>escogí el skate porque este deporte es vida te deja ser tú mismo, estar solo, te sirve hasta como medio de transporte, además que uno quiere sacar más trucos y depende de uno mismo no de los demás o pues solo para enseñar el truco</p>
--	---

9. ¿por qué razón frecuentas el parque bolívar?

practicar este deporte ya que no hay muchos sitios donde se pueda practicar mucho el skate

10. ¿qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?

mantener mi vida en salud y fortalecer mi cuerpo, además de estar con mis amigos, distraerme, salir de la rutina y escuchar música

SUJETO 8

1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tú vida ¿sí, no y por qué?

Claro, tiene relevancia ya que esto me ayuda a mantener un buen estado físico para las acrobacias que practico semanalmente

2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?, un ejemplo puede ser, por un objetivo estético.

Para mí el objetivo que debe llevar es lo primordial es la salud, no hacerlo para vernos bien si no pensar en cómo esto nos va ayudar en un futuro

3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?

Placer

	<p>4. ¿Cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?</p> <p>Si, desde pequeño siempre me llamo la atención todo lo que tenga que ver con riesgo y adrenalina, por eso actualmente práctico el BMX a un nivel básico para poder llegar a un nivel superior</p> <p>5. ¿Qué Has oído hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?</p> <p>Son una forma de poder darle a nuestro cuerpo lo que en realidad quiere, eh escuchado que es algo relacionado con la buena alimentación y la constante realización de deportes para poder mejor tu calidad de vida</p> <p>6. ¿Como llego a tu vida el deporte que hoy realiza en el parque bolívar?</p> <p>Desde el colegio empecé a practicar en mis tiempos libres, pero un día pasando por el parque mire a un grupo de personas que estaban practicando lo mismo, entonces decidí acercarme y a charlar con ellos sobre BMX y desde ese momento estoy actualmente asistiendo con ellos para poder mejorar cada día</p> <p>7. ¿Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre?</p> <p>A veces juego en el pc o en el celular video juegos, esto lo hago cuando no puedo asistir al parque, por motivos de lluvia o personales</p> <p>8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional?</p>
--	--

Por la simple razón que esto es algo nuevo para algunas personas y llamara la atención de más personas para que sigan practicando y cada día seamos más personas, y no nos vean como simples jóvenes con bicicletas

9. ¿Por qué razón frecuentas el parque bolívar?

Para poder compartir un tiempo con mis amigos y practicar

10. ¿Qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?

Demasiada influencia ya que esto me ha ayudado a mejorar mi vida, tanto en salud como lo físico ,no se nota mucho ,pero cada día me siento mejor conmigo mismo y todo esto que hago es para mi bien

11. En tu grupo de amigos, ¿existe motivación interna por la práctica de la actividad que realizas?

Si, siempre nos vivimos ayudando entre todos para poder mejorar en algunos trucos.

SUJETO 9

1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tú vida ¿sí, no y por qué?

Es bueno, ya que esto me ha permitido conocer a nuevas personas y aumentar mis vínculos sociales

	<p>2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?, un ejemplo puede ser, por un objetivo estético</p> <p>Desde el colegio siempre no han dicho que el ejercicio debe ser por una causa personal y motivacional</p> <p>3. ¿En una sola palabra cómo definirías el ejercicio?</p> <p>Felicidad</p> <p>4. ¿Cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?</p> <p>La verdad no recuerdo mucho, pero siempre me decían que lo que más pedía era una bicicleta</p> <p>5. ¿Qué Has oído hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?</p> <p>Lo que uno siempre escucha es sobre la alimentación y hacer ejercicio para nuestra salud, desde mi punto de vista pues me hubiera gustado aprender más sobre eso desde el colegio, eso deberían implementar en los colegios.</p> <p>6. ¿Como llego a tu vida el deporte que hoy realiza en el parque bolívar?</p> <p>Pues fue pura casualidad, cuando iba pasando por el parque Bolívar y de repente alcance a mirar a varias personas utilizando las rampas y fue ahí donde me llamo la atención este deporte</p>
--	--

	<p>7. ¿Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre?</p> <p>Umm la verdad es que no, pues estar en el celular es lo que más hago</p> <p>8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional</p> <p>Lo nuevo siempre llama la atención de las personas, entonces porque no intentar algo nuevo en mi vida</p> <p>9. ¿Por qué razón frecuentas el parque bolívar?</p> <p>El simple hecho de mejorar y parchar con mis amigos y ya</p> <p>10. ¿Qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?</p> <p>Pues como apenas empecé este proceso de BXM a un nivel más superior, lo único que he mejorado es mi estado físico y encontrar personas nuevas</p> <p>11. En tu grupo de amigos, ¿existe motivación interna por la práctica de la actividad que realizas?</p> <p>Claro, siempre hay ayuda entre todos nosotros, el compañerismo nunca falta</p> <p>ENTREVISTAS BMX:</p> <p>SUJETO 1</p> <p>1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tú vida ¿sí, no y por qué?</p>
--	--

	<p>El ejercicio si tiene relevancia en mi vida porque el Bmx es un estilo de vida con el que he encontrado buenas amistades.</p> <p>2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?</p> <p>El objetivo que debe llevar el ejercicio es sentirse bien teniendo una buena autoestima.</p> <p>3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?</p> <p>Fundamental.</p> <p>4. ¿Cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?</p> <p>Quando era niño recuerdo que salía en bicicleta en las ciclovías del barrio.</p> <p>5. ¿Qué Has oído hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?</p> <p>No mucho, pero creo que tener una vida saludable ayuda para que tener un buen estado de forma y estar con buena energía todos los días.</p> <p>6. ¿Como llego a tu vida el deporte que hoy realiza en el parque bolívar?</p> <p>Un día mire una competencia de Bmx y me enamore de este bello deporte.</p> <p>7. ¿Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre?</p>
--	---

	<p>Otra forma de ocupar mi tiempo libre es jugar de vez en cuando con mis amigos en la sintética.</p> <p>8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional?</p> <p>Como mencione anteriormente el deporte de Bmx es un estilo de vida con el cual me siento identificado.</p> <p>9. ¿Por qué razón frecuentas el parque bolívar?</p> <p>Porque es un parque en el cual se dan las condiciones para practicar el deporte.</p> <p>10. ¿Qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?</p> <p>Me ha llevado a conocer buenas personas y generar buenas amistades</p> <p>Creo que existe una competencia sana entre los muchachos que practicamos el bmx.</p> <p>11. En tu grupo de amigos, ¿existe motivación interna por la práctica de la actividad que realizas?</p> <p>Si pues yo siempre los motivo a que realicen nuevos trucos y logren todo lo que se proponen.</p> <p>SUJETO 2</p> <p>1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tú vida ¿sí, no y por qué?</p>
--	---

¿relevancia no? El ejercicio si tiene una relevancia en mi vida más que todo porque pues yo estudio y saco mucho tiempo también para practicar mi deporte eee pues quiero ser profesional para poder cumplir mis sueños en mi deporte que serían poder viajar, comprarle partes nuevas a mi bicicleta y cosas así.

2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?

El objetivo pues personalmente más que todo pues es por diversión, pasarla bien por liberar el estrés despejar la mente

3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?

Eeeee diversión.

4. ¿Cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?

Si mis padres desde pequeño mi inculcaron el uso de la bicicleta eeeee la natación.

5. ¿Qué Has oído hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?

Eee bueno tengo entendido que los hábitos y estilos de vida saludables pues es la práctica de ejercicio constante eee alimentarse bien y tomar bastante agua.

6. ¿Como llego a tu vida el deporte que hoy realiza en el parque bolívar?

Eee bueno pues yo empecé mirando videos por internet eeee después conocí a los muchachos que llegaron aquí a montar y ya pues compré mi bicicleta y empecé a venir.

7. ¿Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre?

Eee no de momento no solo mi deporte y pues la universidad.

8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional?

Ee bueno yo seleccione este deporte ee porque me llama mucho la atención porque no es tan común porque me gusta la adrenalina también, bueno eso seria.

9. ¿Por qué razón frecuentas el parque bolívar?

Porque aquí nos reunimos con mis amigos y tenemos las pistas para realizar este deporte.

10. ¿Qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?

Eee bueno la influencia que ha tenido pues es que no es un deporte muy económico y pues también cuando tengo tiempo pues trabajo para poder

comprar las partes de la bicicleta eee para poder mejorarla so para hacerle mantenimiento.

11. En tu grupo de amigos, ¿existe motivación interna por la práctica de la actividad que realizas?

Si, siempre nos apoyamos entre todos, cada truco que hagan es una felicidad bien mala.

### SUJETO 3

1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tú vida ¿si, no y por qué?

Si toda la vida eee te ayuda al día a día para levantarte más fuerte y saludables si nuestro trabajo.

2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?

Eeeeeee primordialmente eee motivarnos cada dia pues para mejorar el físico que tenemos y temporalmente pues como te digo el día a día.

3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?

La verdad -perfecto-.

4. ¿Cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?

	<p>Si desde pequeño estoy en el deporte hasta el día de hoy estoy en eso Mayor parte para el mejoramiento del cuerpo.</p> <p>5. ¿Qué Has oído hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?</p> <p>eee la alimentación el ejercicio, un buen descanso.</p> <p>6. ¿Como llego a tu vida el deporte que hoy realiza en el parque bolívar?</p> <p>Eeeee aquí en el Bolívar compañeros me mostraron lo que es el bmx y aquí estoy.</p> <p>7. ¿Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre?</p> <p>Eee no primordialmente pues el estudio y el deporte bmx y el futbol.</p> <p>8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional?</p> <p>Mmmm por por el momento de exigirnos cada deporte pues exige diferente y yo pues principalmente me exijo bastante.</p> <p>9. ¿Por qué razón frecuentas el parque bolívar?</p> <p>Porque aquí es donde todos nos reunimos y me queda cerca.</p> <p>10. ¿Qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?</p> <p>Bastante e conocido nueva gente nuevas amistades lugares.</p>
--	--

11. En tu grupo de amigos, ¿existe motivación interna por la práctica de la actividad que realizas?

Si siempre en mi grupo de amigos nos apoyamos y miramos muchas cosas para realizar

Eeee motivación la verdad, motivarme.

#### SUJETO 4

1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tú vida ¿sí, no y por qué?

Claro pues el ejercicio pues es algo de mi día a día no desde levantar pues hasta pues la tarde eehh se estar aquí practicando este deporte.

2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?

Pues el objetivo pues para mi tiene que tener una meta clara no como aquí en el deporte del bmx es intentar ser mejor cada día no tirar nuevos trucos y así.

3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?

El ejercicio pues vida porque el ejercicio es muy importante hasta para a salud ee la vejez te va a afectar algunas enfermedades muy fuertes en fin vida.

4. ¿Cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?

	<p>Si pues yo desde muy pequeño pues eh practicado ciclismo ya sea de ruta, bmx desde muy pequeño.</p> <p>5. ¿Qué Has oído hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?</p> <p>Pues yo he escuchado creo que son los dos más principales que es el ejercicio y ee tener una buena alimentación equilibrada que no sea de eee demasiadas grasas saturadas y así.</p> <p>6. ¿Como llego a tu vida el deporte que hoy realiza en el parque bolívar?</p> <p>Pues fue pues no se nunca yo nunca aquí nunca había mirado unas rampas hasta que una vez intente pasar por aquí por el parque Bolívar eeeee y mire unas rampas unos muchachos brincando y pues no se aaaa algo de mí con un amigo nos gustó y artisimo realizar este deporte</p> <p>Eee si yo leo libros de terror me gusta estar viendo series eee entrenar en el gimnasio en fin además de bmx.</p> <p>7. ¿Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre?</p> <p>Eeee pues no se pues porque me gusta la adrenalina se puede decir es algo que cada vez que tiras un nuevo truco te llena tu cuerpo de felicidad y se ven muy elegantes</p>
--	--

	<p>8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional?</p> <p>Pues conocer nueva gente estilo musical parchar por partes de Pasto, en fin</p> <p>9. ¿Por qué razón frecuentas el parque bolívar?</p> <p>Porque me gusta pasar tiempo acá y me distraigo con mis amigos bastante</p> <p>10. ¿Qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?</p> <p>Bastante porque me e echo conocer por mis saltos y mi esfuerzo.</p> <p>11. En tu grupo de amigos, ¿existe motivación interna por la práctica de la actividad que realizas?</p> <p>Sii me gusta que siempre nos apoyemos y que todos disfrutemos de este lindo deporte.</p> <p>SUJETO 5</p> <p>1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tu vida ¿si, no y por qué?</p> <p>Pues vera el ejercicio me hace sentir más ágil con más fuerza y poder sacar mi energía</p> <p>2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?, un ejemplo puede ser, por un objetivo estético</p> <p>Pues es para desarrollar más fuerza y masa muscular</p> <p>3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?</p> <p>Salud</p>
--	--

4. ¿cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?

Si salir con mis padres a trotar y llevar a los perros a pasear, pero me gustaba mucho salir hacer ejercicios

5. ¿qué has odio hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?

Que son buenos y que ayudan mucho a cambiar el estilo de vida

6. ¿cómo llegó a tu vida el deporte que hoy realizas en el parque bolívar?

Me llamo la atención por qué era algo un poco diferente y desde ese día compre una patineta un poco barata y empecé a practicar y hacer trucos

7. Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre

No por el momento solo en el parque practico el bmx

8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional? Ejemplo bmx o skate y ni el futbol baloncesto

Por qué uno se divierte más que con algunos otros deportes y este me llamo mucho más la atención ya que puedo sentir la adrenalina

9. ¿por qué razón frecuentas el parque bolívar?

Por qué me distraigo y veo a mis amigos, además de que me queda cerca a mi casa y es el único lugar que se puede practicar bien el bmx

10. ¿qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?

Me ayudado a distraerme en mis tiempos libres y no seguir con malos hábitos

#### SUJETO 6

1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tu vida ¿sí, no y por qué?

	<p>En mi caso yo considero que el ejercicio trae beneficios a mi vida como lo son bajar mis niveles de estrés y conocer el potencial que puedo llegar a tener si centro todo mi esfuerzo y energía en una actividad por eso considero que el ejercicio es una de las actividades más importantes que una persona puede realizar.</p> <p>2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?, un ejemplo puede ser, por un objetivo estético</p> <p>El objetivo que yo busco es superar mis límites y tratar de ser el mejor en cualquier actividad deportiva que realice.</p> <p>3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?</p> <p>Salud.</p> <p>4. ¿cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?</p> <p>Si esta es una de las actividades que desde pequeño mis padres me inculcaron.</p> <p>5. ¿qué has odio hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?</p> <p>Que son estrategias para mantenernos activos y conservar la salud física y mental.</p> <p>6. ¿cómo llegó a tu vida el deporte que hoy realizas en el parque bolívar?</p> <p>A través de los amigos del barrio que me invitaban a practicar el bmx compré un bicicleta apta y me anime a practicar todo.</p> <p>7. Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre</p> <p>De vez en cuando voy al gimnasio o juego futbol.</p>
--	---

	<p>8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional? Ejemplo bmx o skate y ni el futbol baloncesto</p> <p>Porque son deportes que generan más adrenalina y permiten romper los límites, me gusta sentir mucho la adrenalina además que era muy diferente al futbol y los demás que dependen del equipo.</p> <p>9. ¿por qué razón frecuentas el parque bolívar?</p> <p>Porque es uno de los parques mejor dotados de la ciudad además que la mayoría de mis amigos acuden a este parque para practicar el bmx .</p> <p>10. ¿qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?</p> <p>Me permite desestresarme y me da la capacidad de afrontar nuevos retos con mayor facilidad.</p> <p>SUJETO 7</p> <p>1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tu vida ¿si, no y por qué?</p> <p>Pienso que el ejercicio es una parte muy importante de mi vida ya que este me ayuda a cambiar mi rutina y sacar provecho a mi tiempo libre</p> <p>2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?, un ejemplo puede ser, por un objetivo estético</p> <p>Creo que el principal objetivo de mi ejercicio es mantenerme sano</p> <p>3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?</p> <p>Diversión</p> <p>4. ¿cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?</p>
--	---

	<p>Tengo muy pocos recuerdos de mi infancia, su mayoría son recuerdos de mi adolescencia, pero en mi adolescencia si practico mucho deporte para mantenme sano y divertirme</p> <p>5. ¿qué has odio hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?</p> <p>Muchas cosas, ya que esto es una base del equilibrio entre el ejercicio y la salud</p> <p>6. ¿cómo llegó a tu vida el deporte que hoy realizas en el parque bolívar?</p> <p>A través de unos amigos ellos me comentaron sobre la práctica y decidí Acompañarlos y ahora yo también lo práctico y puedo decir que me destaco mucho o pienso eso que lo hago muy bien</p> <p>7. Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre</p> <p>Esta es mi actividad principal, pienso que le dedico todo mi tiempo Libre ya que no me queda mucho tiempo por el estudio y mi trabajo</p> <p>8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional? Ejemplo bmx o skate y ni el futbol baloncesto</p> <p>Pienso que cada persona tiene habilidades diferentes y yo no me sentía cómodo en los deportes tradicionales</p> <p>9. ¿por qué razón frecuentas el parque Bolívar?</p> <p>Creo que ahí es el mejor lugar para practicar el deporte que tanto me gusta</p> <p>10. ¿qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?</p> <p>Pienso que me a ayuda a organizar mis tiempos, y me ayuda a cambiar un día que parece malo</p>
--	---

	<p>SUJETO 8</p> <p>1. Según tu criterio crees que el ejercicio tiene alguna relevancia en tú vida ¿si, no y por qué?</p> <p>Buenas tardes, si claro, el ejercicio es algo muy importante en mi vida ya que este me ha abierto la oportunidad de pensar un poco más en mi futuro y para mi salud</p> <p>2. Para ti, ¿qué objetivo debe llevar el ejercicio?, un ejemplo puede ser, por un objetivo estético.</p> <p>Los dos puntos está bien lo estético, si lo miramos en una forma de competencia y la otra parte por la salud, que sería algo más importante pensar en eso</p> <p>3. ¿En una sola palabra como definirías el ejercicio?</p> <p>Entrega</p> <p>4. ¿Cuándo eras niño recuerdas salir hacer ejercicio?</p> <p>Umm lo mucho que hacia cuando era de niño solo era correr</p> <p>5. ¿Qué Has oído hablar sobre los hábitos y estilos de vida saludable?</p> <p>La verdad varias cosas que me llaman la atención ,por parte del colegio y mi familia ,lo cual ellos siempre me están advirtiéndome sobre el ejercicio y la buena realización que eso conlleva,desde el colegio solo se escucha lo básico, sobre la alimentación,y realizar ejercicio y ya</p> <p>6. ¿Como llego a tu vida el deporte que hoy realiza en el parque bolívar?</p> <p>Llego de un momento a otro, fue un día que Salí a caminar por la ciudad y de repente mire a un montón de personas en la pista del parque Bolívar lo cual</p>
--	--

me acerque y me llamo la atención de ellos, pues ya que estaban haciendo trucos y stunt

7. ¿Además de la actividad que hoy realizas en el parque, tienes otras formas de ocupar tu tiempo libre?

La verdad solo mirar tv y estar en el celular

8. ¿Por qué seleccionar un deporte alternativo y no tradicional?

Es por pasión que este deporte me atrajo y pues ahora estoy más enfocado en eso que en otra cosa

9. ¿Por qué razón frecuentas el parque bolívar?

Para mejorar cada día

10. ¿Qué influencia ha tenido la actividad que realizas en tu vida?

Relativamente hasta ahora eh notado varios cambios tanto en mi personalidad como es la verdad sobre la comunidad de los BMX

11. En tu grupo de amigos, ¿existe motivación interna por la práctica de la actividad que realizas?

Claro, siempre hay cosas por mejorar lo cual los parceros siempre están ayudando y corrigiendo

SUJETO 9

1) Tiene mucha relevancia, debido a que gracias al ejercicio puedo liberar diferentes toxinas que existen en mi cuerpo, como también me ayuda a mantenerme activa, por otra parte me ayuda a mantenerme ocupada y recreando mi mente practicando un deporte que me apasiona.

	<p>2) Principalmente unos objetivos sería el que nos mantiene activos, recrearnos, crear lazos de amistad y nuevos círculos sociales.</p> <p>3) Vida</p> <p>4) Si, desde que era muy niña lo práctico.</p> <p>5) Son aquellos que permiten de alguna forma que una persona pueda tener un buen estado físico e igualmente un bienestar en su salud mental, todo esto parte desde una alimentación sana, realizar diferentes actividades físicas, pero todo eso se logra cuando el individuo disfruta de dicho proceso.</p> <p>6) Todo empezó el día en que iba con mi familia al parque, principalmente los sábados y domingos, siempre miraba muchos jóvenes practicando BMX y desde ahí me causó curiosidad y decidí empezar a practicarlo</p> <p>7) Si, arreglo mi bici y me dedico a practicar de camino a mi casa generalmente mi tiempo libre lo invierto en este deporte.</p> <p>8) Considero que cada quien siente emoción o cierto tipo de adrenalina a su manera y en su deporte, en mi caso en el BMX encuentro paz y tranquilidad, siempre me había llamado la atención algo diferente y extremo, cosa que en un deporte tradicional siento que no podría conseguirlo.</p> <p>9) Porque fue el primer sitio donde me anime a practicarlo y por ende ahí ya tengo mi grupo de amigos para reunirnos a practicar.</p>
--	---

	<p>10) Ha mejorado mucho mi reducción de estrés, liberar tensiones, inspiración para mejorar día a día, del mismo modo romper ciertos miedos a atreverme a cosas nuevas y practicar nuevas técnicas, entre otras cosas.</p> <p>11)Claro que sí, porque es un deporte que nos apasiona y que queremos practicar, para mejorar día a día y poder alcanzar las metas de dominar muchas más técnicas y destacarnos entre nosotros en una competición sana y recreativa.</p>
--	---

### Anexo E

#### Consentimiento informado

San Juan de Pasto  
25 de marzo de 2022

#### Consentimiento Informado

Yo Edison Ruano

declaro que

he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada **Representaciones Sociales Sobre Los Hábitos Y Estilos De Vida Saludable En Los Adolescentes Entre 12 Y 17 Años Que Frecuentan El Parque Bolívar De La Ciudad De San Juan De Pasto**, éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento de la **UNIVERSIDAD CESMAG**. Entiendo que este estudio busca conocer **Describir las prácticas sobre hábitos y estilos de vida saludable** y sé que mi participación se llevará a cabo en **PARQUE BOLIVAR**, consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 20 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, si que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: Edison Ruano

San Juan de Pasto  
25 de marzo de 2022

### Consentimiento Informado

Yo SEBASTIAN CAJAR declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada **Representaciones Sociales Sobre Los Hábitos Y Estilos De Vida Saludable En Los Adolescentes Entre 12 Y 17 Años Que Frecuentan El Parque Bolívar De La Ciudad De San Juan De Pasto**, éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento de la **UNIVERSIDAD CESMAG**. Entiendo que este estudio busca conocer **Describir las prácticas sobre hábitos y estilos de vida saludable** y sé que mi participación se llevará a cabo en **PARQUE BOLIVAR**, consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 20 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: SEBASTIAN CAJAR.

San Juan de Pasto  
25 de marzo de 2022

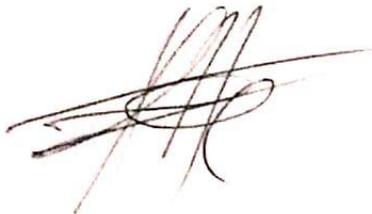
#### Consentimiento Informado

Yo Carlos Gustavo Rabon declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada **Representaciones Sociales Sobre Los Hábitos Y Estilos De Vida Saludable En Los Adolescentes Entre 12 Y 17 Años Que Frecuentan El Parque Bolivar De La Ciudad De San Juan De Pasto**, éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento de la **UNIVERSIDAD CESMAG**. Entiendo que este estudio busca conocer **Describir las prácticas sobre hábitos y estilos de vida saludable** y sé que mi participación se llevará a cabo en **PARQUE BOLIVAR**, consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 20 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante:



San Juan de Pasto  
25 de marzo de 2022

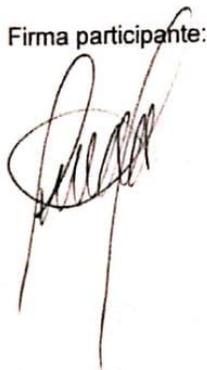
**Consentimiento Informado**

Yo Jose Eduardo Granja Gutierrez declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada **Representaciones Sociales Sobre Los Hábitos Y Estilos De Vida Saludable En Los Adolescentes Entre 12 Y 17 Años Que Frecuentan El Parque Bolívar De La Ciudad De San Juan De Pasto**, éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento de la **UNIVERSIDAD CESMAG**. Entiendo que este estudio busca conocer **Describir las prácticas sobre hábitos y estilos de vida saludable** y sé que mi participación se llevará a cabo en **PARQUE BOLIVAR**, consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 20 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante:



San Juan de Pasto  
25 de marzo de 2022

#### Consentimiento Informado

Yo Chuchú Rodríguez

\_\_\_\_\_ declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada **Representaciones Sociales Sobre Los Hábitos Y Estilos De Vida Saludable En Los Adolescentes Entre 12 Y 17 Años Que Frecuentan El Parque Bolívar De La Ciudad De San Juan De Pasto**, éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento de la **UNIVERSIDAD CESMAG**. Entiendo que este estudio busca conocer **Describir las prácticas sobre hábitos y estilos de vida saludable** y sé que mi participación se llevará a cabo en **PARQUE BOLIVAR**, consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 20 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante:

Chuchú Rodríguez

San Juan de Pasto  
25 de marzo de 2022

### Consentimiento Informado

Yo Flormida Gonzalez

declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada **Representaciones Sociales Sobre Los Hábitos Y Estilos De Vida Saludable En Los Adolescentes Entre 12 Y 17 Años Que Frecuentan El Parque Bolívar De La Ciudad De San Juan De Pasto**, éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento de la **UNIVERSIDAD CESMAG**. Entiendo que este estudio busca conocer **Describir las prácticas sobre hábitos y estilos de vida saludable** y sé que mi participación se llevará a cabo en **PARQUE BOLIVAR**, consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 20 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, si que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante:  
Flormida Gonzalez

San Juan de Pasto  
25 de marzo de 2022

### Consentimiento Informado

Yo Jhon Villareal declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada **Representaciones Sociales Sobre Los Hábitos Y Estilos De Vida Saludable En Los Adolescentes Entre 12 Y 17 Años Que Frecuentan El Parque Bolívar De La Ciudad De San Juan De Pasto**, éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento de la **UNIVERSIDAD CESMAG**. Entiendo que este estudio busca conocer **Describir las prácticas sobre hábitos y estilos de vida saludable** y sé que mi participación se llevará a cabo en **PARQUE BOLIVAR**, consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 20 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, si que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: Jhon Villareal

San Juan de Pasto  
25 de marzo de 2022

### Consentimiento Informado

Yo Estiven Dine

declaro que

he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada **Representaciones Sociales Sobre Los Hábitos Y Estilos De Vida Saludable En Los Adolescentes Entre 12 Y 17 Años Que Frecuentan El Parque Bolívar De La Ciudad De San Juan De Pasto**, éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento de la **UNIVERSIDAD CESMAG**. Entiendo que este estudio busca conocer **Describir las prácticas sobre hábitos y estilos de vida saludable** y sé que mi participación se llevará a cabo en **PARQUE BOLIVAR**, consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 20 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: Estiven D.

San Juan de Pasto  
25 de marzo de 2022

### Consentimiento Informado

Yo Geisek Rodríguez declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada **Representaciones Sociales Sobre Los Hábitos Y Estilos De Vida Saludable En Los Adolescentes Entre 12 Y 17 Años Que Frecuentan El Parque Bolívar De La Ciudad De San Juan De Pasto**, éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento de la **UNIVERSIDAD CESMAG**. Entiendo que este estudio busca conocer **Describir las prácticas sobre hábitos y estilos de vida saludable** y sé que mi participación se llevará a cabo en **PARQUE BOLIVAR**, consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 20 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, si que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Si. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: Geisek Rodríguez

**Anexo F****COMPROMISO ÉTICO DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

Yo, **Jhoan Chavez Zamora** con cédula de ciudadanía No. **1.004.728.222**, estudiante de la Licenciatura en **Educación Física** e investigador del proyecto denominado: **Representaciones sociales sobre los hábitos y estilos de vida saludable en los adolescentes entre 12 y 17 años que frecuentan el Parque Bolívar de la ciudad de San Juan de Pasto**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.

- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos provinieren.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: Junio 30 de agosto de 2021.

---

(Firma)

NOMBRE: Jhoan Chavez Zamora

Cédula de Ciudadanía: 1004728222

Elaboración por: Jhoan Chavez Zamora

## COMPROMISO ÉTICO DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Yo, **Luis Eduardo Granja Quiñones** con cédula de ciudadanía No. **1006188454** estudiante de la Licenciatura en **Educación Física** e investigador del proyecto denominado: **Representaciones sociales sobre los hábitos y estilos de vida saludable en los adolescentes entre 12 y 17 años que frecuentan el Parque Bolívar de la ciudad de San Juan de Pasto**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.

- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: Junio 30 de agosto de 2021.

---

(Firma)

NOMBRE: Luis Eduardo Granja Quiñones

Cédula de Ciudadanía: 1006188454

## COMPROMISO ÉTICO DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Yo, Giovany Francisco Moncayo con cédula de ciudadanía No. **1.085.346.45**, estudiante de la Licenciatura en **Educación Física** e investigador del proyecto denominado: **Representaciones sociales sobre los hábitos y estilos de vida saludable en los adolescentes entre 12 y 17 años que frecuentan el Parque Bolívar de la ciudad de San Juan de Pasto**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.

- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: Junio 30 de agosto de 2021.

---

(Firma)

NOMBRE: Giovany Francisco Moncayo Bastidas

Cédula de Ciudadanía: 1085346456

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<b>CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-032
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, 2/12/2022

Biblioteca  
**REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.**  
Universidad CESMAG  
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado Representaciones sociales sobre los hábitos y estilos de vida saludable en los adolescentes entre 12 y 17 años que frecuentan el parque Bolívar de la ciudad de San Juan de Pasto, presentado por el (los) autor(es) Giovany Francisco Moncayo , Johan Chávez Zamora y Luis Eduardo Granja Quiñones del Programa Académico Programa de Licenciatura en Educación Física al correo electrónico trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



-----  
**Hugo Horacio Rojas Achicanoy**  
Número de documento: 98394683  
Programa académico: Licenciatura en Educación Física  
Teléfono de contacto: 3203836616  
Correo electrónico: hhrojas@unicesmag.edu.co

 <b>UNIVERSIDAD CESMAG</b> <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA M/EDUCACIÓN</small>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

<b>INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)</b>	
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> Giovanny Francisco Moncayo Bastidas	<b>Documento de identidad:</b> 1004232132
<b>Correo electrónico:</b> gfmoncayo.2132@unicesmag.edu.co	<b>Número de contacto:</b> 3108434318
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> Jhoan Chavez Zamora	<b>Documento de identidad:</b> 1004728222
<b>Correo electrónico:</b> jhoanchavezzamora@gmail.com	<b>Número de contacto:</b> 3166716339
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> Luis Eduardo granja quiñones	<b>Documento de identidad:</b> 1006188454
<b>Correo electrónico:</b> Granjaluis814@gmail.com	<b>Número de contacto:</b> 3127433846
<b>Título del trabajo de grado:</b> Representaciones sociales sobre los hábitos y estilos de vida saludable en los adolescentes entre 12 y 17 años que frecuentan el Parque Bolívar de la ciudad de San Juan de Pasto	
<b>Facultad y Programa Académico:</b>  <b>Facultad de Educación</b>  <b>Programa de Licenciatura en Educación Física</b>	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el termino en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve(mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje(mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MREDCACIÓN</p>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

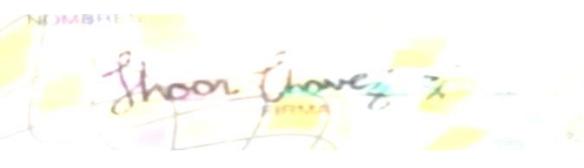
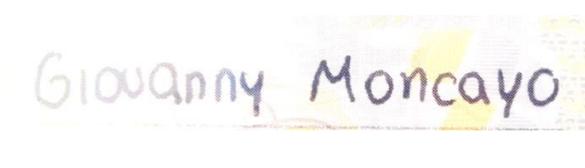
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndola indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

**NOTA:** En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 2 días del mes de Diciembre del año 2022

	
Nombre del autor: Jhoan Chavez Zamora	Nombre del autor: Giovanni Francisco Moncayo Bastidas
	Firma del autor
Nombre del autor: Luis Eduardo Granja Quiñones	Nombre del autor:
	
Nombre del asesor:	



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**

NIT: 800.109.387-7  
VIGILADA Mineducación

**AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE  
GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN  
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**CÓDIGO:** AAC-BL-FR-031

**VERSIÓN:** 1

**FECHA:** 09/JUN/2022