

INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

LAS NECESIDADES SANITARIAS DE NUESTRA
POBLACIÓN:
¿HAN PROVOCADO UNA MAYOR REVALORIZACIÓN DE
LA PROFESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA?

Investigación presentada al Instituto Universitario de la Asociación Cristiana de Jóvenes, como parte de los requisitos para la obtención del diploma de graduación en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

Tutor: Aurelio Gómez

MARIANA NÚÑEZ

MONTEVIDEO

2009

RESUMEN

Con el presente trabajo, tratamos de indagar sobre las necesidades sanitarias de nuestra población, con el fin de establecer si éstas han sido las responsables de la revaloración que creemos se ha producido en la Educación Física como profesión. Debido a nuestras limitaciones, tanto desde el punto de vista económico como en la puesta en práctica de la propia investigación, tuvimos la necesidad de acotar nuestro trabajo, por lo cual decidimos realizar un estudio de caso, con personas que concurrían al momento de recabar la información, a la Asociación Cristiana de Jóvenes, unidad centro de la ciudad de Montevideo. También queremos destacar, que contamos con la información brindada por informantes calificados, los cuales fueron seleccionados por ser profesionales vinculados de algún modo a la actividad física, y más específicamente al propio profesor de Educación Física. Por otra parte, otro de los objetivos que nos planteamos para el presente trabajo, fue analizar la posible existencia de algún tipo de influencia por parte de los medios de comunicación, específicamente el televisivo, que provocara que las personas que integraron nuestro estudio de caso, realizaran actividad física. Por último, nos propusimos indagar sobre los posibles campos de acción relacionados a la salud, en los cuales los profesores de Educación Física cumplen un rol importante, con el fin de estimular a dichos profesionales en la capacitación en esas áreas de trabajo. Como fruto de la investigación realizada, pudimos concluir que lo que realmente se ha revalorizado en la actualidad es la actividad física, debido a que las personas reconocen los beneficios que produce para la salud. Por este motivo, como generalmente los profesionales encargados de la orientación de la actividad física son los profesores de Educación Física, es que su trabajo ha crecido, y poco a poco están siendo mayormente reconocidos. No obstante, si se podría afirmar que ha aumentado la participación de los profesores de Educación Física en los equipos de salud, aunque de las personas que integraron nuestro estudio de caso, pocas fueron las que los identificaban en dichos equipos. Por este motivo, consideramos que los profesores de Educación Física deben capacitarse asiduamente en áreas relacionadas a la prevención y rehabilitación de enfermedades, así como también en el manejo de grupos que presenten necesidades vinculadas a aspectos sociales y psicológicos, los cuales también forman parte del cuidado integral de la salud de las personas.

Palabras Clave: *Salud, Profesor de Educación Física, Educación Física como Profesión, Actividad Física, Medios de Comunicación.*

INDICE

RESUMEN.....	II
1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Beneficios de la Educación Física	12
2.1.1 Prevención de Enfermedades.....	20
2.1.2 Rehabilitación de Enfermedades.....	26
2.2. Evolución de la Educación Física como Profesión, de acuerdo a.....	27
las características de la sociedad	
2.3. Medios de comunicación	34
3. DISEÑO METODOLÓGICO.....	37
4. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	49
4.1. Resultados de las Entrevistas	49
4.2. Resultados de las Encuestas	51
4.3. Análisis Comparativo entre las Entrevistas y las Encuestas	54
4.4. Resultados de la Observación realizada a los Spot Publicitarios.....	56
5. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	57
5.1. Análisis de las Entrevistas.....	57
5.2. Análisis de las Encuestas	61
5.3. Análisis Comparativo entre Entrevistas y Encuestas.....	65
5.4. Análisis de los Spot Publicitarios	70
6. CONCLUSIONES.....	71
7. BIBLIOGRAFÍA.....	75
8. ANEXOS	78
ANEXO 1: ENCUESTAS	79
ANEXO 2: ENTREVISTAS	86
ANEXO 3: SPOT PUBLICITARIOS.....	108

1. INTRODUCCIÓN

Los motivos por los cuales elegimos esta temática, fueron, en primera instancia el interés por conocer los cambios actuales que se están produciendo en nuestra sociedad, los cuales creemos que están provocando que la Educación Física como profesión, adquiera una mayor importancia. Como dicha temática es muy amplia, ya que abarca aspectos relacionados a la educación, la recreación, el entrenamiento y la salud, entre otros, creímos necesario acotar nuestra investigación. En este sentido, elegimos investigar sobre el área de la salud, es decir sobre los cambios que se están produciendo en dicha área, los cuales están provocado por consiguiente, y según nuestro punto de vista, una revaloración de la Educación Física como profesión. La elección se realizó, basándonos en nuestra percepción sobre el importante rol que cumple la actividad física en la actualidad, específicamente en el área de la salud y en todo lo que ella implica, es decir en la prevención de enfermedades, en la rehabilitación de lesiones y en la calidad de vida en general, temas que están directamente relacionados a los profesores de Educación Física. Por este motivo, consideramos que resulta de vital importancia que dichos profesionales tengan presente el papel sustancial que juegan en el área de la salud. A pesar de que existe mucha bibliografía relacionada a dichos temas en particular, nos pareció interesante poderlos relacionar con la revaloración de la Educación Física como profesión, ya que consideramos que son aspectos que están teniendo una importancia significativa en la época en la que vivimos. Y es en esta cuestión donde centraremos nuestra investigación, es decir en determinar si existe alguna relación entre dichos aspectos. En tal sentido, creemos que esta relación sí existe, pero es necesaria la comprobación empírica de la misma y es por esta razón el objetivo de nuestra investigación. Por tanto, la presente investigación se enmarca dentro del área de la “Actividad Física y Salud”, aunque a su vez se puede relacionar con otras líneas de investigación.

Otro de los aspectos que nos impulsó a realizar la presente investigación, fue el hecho de que tenemos la percepción de que cada vez son más las personas que realizan actividad física, no exclusivamente como entrenamiento sino principalmente de forma recreacional, teniendo a nuestro entender como objetivo, mejorar su calidad de vida. En este sentido, podría ser tema de una siguiente investigación, estudiar sobre las actividades que se realizan de forma recreacional y autodidacta, o sea aquellos casos en los cuales no necesariamente las personas están bajo la orientación de un profesor de Educación Física, para de esta forma

constatar si este tipo de actividades, producen los mismos beneficios que las que sí se realizan con la orientación de un profesor de Educación Física.

Por otra parte, hay que destacar que en la actualidad la actividad física es adoptada por muchas personas como un estilo de vida saludable. Ya que como sugiere WEINECK (2003, p. 15)¹, *“una buena aptitud física adquirida a través de un poco más de actividad física, o de práctica sensata de un deporte, influye de modo general no sólo en su vitalidad, sino también tiene influencias psíquicas y mentales significativas, ... el movimiento trae consigo beneficios”*. Siguiendo con esta línea, ZANINI (2000), afirma que el entrenamiento físico produce adaptaciones fisiológicas de diferentes sistemas que resultan de un aumento de la condición física. Además de eso, está presente el efecto protector que ofrece la actividad física continuada sobre los problemas de isquemias (poco abastecimiento de sangre) al corazón, hipertensión arterial sistémica (presión alta), diabetes, osteoporosis, cáncer de intestino, ansiedad, depresión, así como también, ofrece mejoras al sistema inmunológico del organismo. A su vez, disminuye las grasas en la sangre, mejora la coagulación de la misma, reduce la presión arterial, controla la obesidad y mejora la densidad ósea evitando la osteoporosis. En síntesis, las personas que presentan una mejor condición física tienen menores índices de mortalidad, como consecuencia de los beneficios que aporta la actividad física para la salud.

En tal sentido, creemos que por los beneficios anteriormente mencionados que se obtienen al realizar actividad física, las personas le han conferido un valor tan importante a la misma. A su vez, consideramos que tanto la actividad física, como el entrenamiento y el acondicionamiento físico en general deben ser guiados por personas idóneas en el tema, para que se logren los resultados esperados. Es por este motivo, que trataremos de investigar si las personas que integraron nuestro estudio de caso, identifican al profesor de Educación Física, como el profesional idóneo para cumplir con dichos fines.

Por otra parte, pensamos que existe cierta influencia por parte de los medios de comunicación, y en especial por parte de la televisión, que incentivan a las personas en la

¹¹ Traducción realizada bajo nuestra responsabilidad. “Uma boa aptidão física adquirida a través de um pouco mais de atividade física, ou da prática sensata de um esporte, influência de modo global não só a sua vitalidade, mas tem também influências psíquicas e mentais significativas”, “o movimento traz consigo benefícios”. (WEINECK, 2003, p. 15).

búsqueda de ciertos cánones de belleza. En este sentido, a través tanto de los spot publicitarios como de la propia programación, se muestran diferentes caminos para lograrlo, como ser: clínicas estéticas basadas en dietas alimenticias, otras basadas en tratamientos quirúrgicos o caminos alternativos, como por ejemplo utilización de electrodos, gimnasios con diferentes y variadas modalidades para realizar ejercicios físicos, entre otros. Es decir, se resalta constantemente la importancia de estar bien físicamente y cuidar de la salud, pero en muchos casos, a nuestro entender, a través de métodos y caminos que en realidad se oponen a esos valores, y por consiguiente van en detrimento de la propia salud. No obstante, creemos que dicha influencia hace que algunas personas acudan a los profesores de Educación Física en busca de programas de acondicionamiento físico, que les permitan lograr los objetivos anteriormente planteados. A través de nuestra experiencia, consideramos que este hecho ocurre sólo en algunos casos, ya que la mayoría de las personas optan por caminos, en los cuales los resultados que persiguen se obtienen de forma más rápida, pero olvidan de que se trata de resultados momentáneos, a diferencia de los que se obtienen por medio de la actividad física, la cual en la medida en que se realice de forma sistemática, regular y responsable, produce resultados a largo plazo. Por este motivo, nos surgió el interés por constatar qué tipo de influencia existe por parte de los medios de comunicación en la revaloración de la Educación Física como profesión. Siguiendo con esta idea, Simson e Jennings (1992)² citados por DE LORENZI PIREs (2002), afirman al respecto, que las empresas del área de la comunicación de masa se integran en la línea de frente de los grupos financieros, y se van convirtiendo en socios de los sistemas deportivos del mundo entero, asumiendo, inequívocamente, la interfase entre los medios de comunicación – deporte como un punto común de intereses. Al mismo tiempo, DE LORENZI PIREs (2002) considera que en las sociedades contemporáneas, se ha registrado un importante crecimiento de la influencia que ejercen los medios de comunicación de masas sobre la construcción de saberes y los quehaceres del cotidiano social. Hecho que según el autor, también ocurre en relación a la cultura deportiva y de movimiento, de donde son recogidos y didácticamente transformados los contenidos de enseñanza y aprendizaje de Educación Física. Por otra parte, queremos mencionar que consideramos que existe influencia por parte de los medios de comunicación de masas sobre los hábitos y estilos de vida de la mayoría de las personas, provocando que éstas realicen ejercicios físicos y deportes, tanto como forma de vida saludable, así como también como medio para alcanzar ciertos estereotipos de belleza. En este sentido, tratamos

² Idea que Simson e Jennings (1992) expresan en su libro “Os senhores dos anéis”.

de constatar dicha influencia a partir del análisis de spot publicitarios, emitidos por los canales de aire de nuestro país.

Consideramos que nuestra investigación podrá ser significativamente importante, principalmente para la comunidad de profesores de Educación Física, en la medida en que sí existiera tal relación ayudaría a conocer otros posibles campos de trabajo vinculados al área de la salud, en los cuales estos profesionales tendrían un papel fundamental. Y esto a su vez, serviría para impulsar a la capacitación de los mismos en esas áreas de trabajo.

Por otra parte, pensamos que nuestro trabajo podrá contribuir en la revaloración de la Educación Física como profesión entre las demás profesiones, y en la concepción que de la misma tienen las personas. Es decir, podría ayudar a reafirmar la importancia que tiene la Educación Física en el ámbito de la salud, y más precisamente en lo que respecta a la prevención de enfermedades y rehabilitación de lesiones. Por último, pero no menos importante, consideramos que haciendo conocer los múltiples beneficios que presenta la realización de actividad física, de forma sistemática, regular, responsable y guiada por profesionales capacitados en el área, podremos sensibilizar a toda la sociedad y más precisamente a las autoridades, para que intervengan a través de políticas destinadas a la promoción y al incremento de la práctica de actividad física, como forma de medicina preventiva, rentable y económica.

De esta manera, el punto de partida que nos impulsó a emprender la presente investigación, fueron las siguientes preguntas:

- Las necesidades actuales de nuestra sociedad en el ámbito de la salud, ¿han provocado que la Educación Física como profesión adquiriera una mayor importancia?
- En caso de ser así, ¿cuáles son las necesidades sanitarias de nuestra sociedad que han producido la revaloración de la Educación Física como profesión?

Debido a que el citado punto de partida, resultó muy amplio y abarcativo, ya que implicaba investigar a toda nuestra sociedad, y aún en el caso de que construyéramos una muestra representativa de la misma, también se requeriría de una gran experiencia en investigación, equipo técnico calificado y disponibilidad económica, todos aspectos con los

cuales no contamos, es que creímos pertinente realizar un estudio de caso. En este sentido, los objetivos que nos trazamos, fueron los siguientes:

- Objetivos Generales:

- 1) Indagar sobre las necesidades sanitarias que presentan las personas que integran nuestro estudio de caso, para establecer si éstas han provocado una mayor revaloración de la Educación Física como profesión.
- 2) Analizar si existe algún tipo de influencia por parte de los medios de comunicación masivos, específicamente el televisivo, que estimule a las personas que integran nuestro estudio de caso, a cuidar de su salud.

- Objetivos Específicos:

- 1) Determinar cuáles son las necesidades sanitarias, que presentan las personas que integran nuestro estudio de caso.
- 2) En caso de existir influencia por parte de los medios de comunicación masivos, específicamente el televisivo, determinar si es la responsable de que las personas que integran nuestro estudio de caso, realicen actividad física.
- 3) Determinar, los posibles campos de acción relacionados a la salud, en los cuales los profesores de Educación Física cumplen un rol importante.

2. MARCO TEÓRICO

En este capítulo trataremos de brindar una reseña de los fundamentos teóricos y conceptuales, así como también de las ideas e informaciones en las cuales nos basamos para realizar nuestra investigación.

El marco teórico tiene el propósito, como bien lo define SABINO (1986) de dar a la investigación un sistema coordinado y coherente de conceptos y proposiciones que permitan abordar el problema. De esta forma pretendemos situar a nuestro problema de investigación dentro de un conjunto de conocimientos, de tal modo que permita orientar nuestra búsqueda y nos ofrezca una conceptualización adecuada de los términos que utilizamos.

Consideramos necesario aclarar algunos términos y el significado que le atribuimos a los mismos, para el presente trabajo. Para comenzar, queremos mencionar que en el transcurso de todo el trabajo, nos referimos a los profesores de Educación Física, englobando con el mismo término a los Licenciados en Educación Física. Ya que como todos sabemos, el título de Licenciado no hace mucho tiempo que se comenzó a otorgar, por lo cual aún no hay un gran conocimiento por parte de la población, acerca de que actualmente los que solían recibirse como profesores, ahora lo hacen como Licenciados, resultado de cambios en lo que respecta a su formación académica, los cuales consideramos no es éste el momento de traerlos a colación. Es por este motivo, que no creímos conveniente formular las preguntas, ni de las encuestas ni de las entrevistas, utilizando el término de Licenciado, con el único fin de facilitar la comprensión de quienes tendrían que contestar. De esta forma, y para continuar con la misma línea de escritura, consideramos pertinente utilizar durante todo el transcurso del trabajo, el término profesores de Educación Física.

Por otro lado, para la presente investigación, trataremos de unificar el concepto de salud, aunque somos conscientes de lo difícil que es definir o explicar dicha noción. Algunas de las definiciones más difundidas, son por ejemplo la presente en el “*Diccionario Enciclopédico Ilustrado*” (1997, p. 683) , emitido por el diario La República de nuestro país, en el cual se define a la salud como el “*estado en el que un ser vivo ejerce normalmente todas sus funciones*”. En este sentido, BATTISTELLA (s/f) considera que dicha definición es muy amplia, poco precisa y cuantificable. Otra de las definiciones existentes es la desarrollada por la OMS (1946) citada por BATTISTELLA (s/f), en la cual se establece que la salud no

significa únicamente no poseer enfermedades, sino que abarca también poseer un bienestar físico, mental y social, al que tiempo más tarde se le agrega el bienestar espiritual. Algunas de las críticas que se le han realizado a la presente definición, se basan en que en la misma se habla de la salud como un medio, como una situación estática, no señalando los elementos que interactúan en la adaptación del individuo y su medio. Por otra parte, consideramos muy completa la concepción que PREOBRAYENSKY; GILLMAN (2006) han elaborado sobre salud. Dichos autores, consideran a la salud como un estado de equilibrio – homeostasis - (no es permanente y puede cambiar) que se establece en la interacción del hombre con sus necesidades biológicas y sociales, es decir, depende de la forma en que éste satisface sus necesidades y los requerimientos del medio. Siguiendo con esta línea, BATTISTELLA (s/f), establece que la salud representa un estado de continua adaptación, la cual se encuentra influida por la biología, el medio ambiente, la cultura, la sociedad, los hábitos y otros factores que hacen a la constante adaptación del hombre en el medio.

Entorno al concepto de salud, ronda inevitablemente el concepto de enfermedad. En este sentido, hay que destacar que la salud y la enfermedad no son los puntos extremos de una recta, sino en cambio, como lo establecen PREOBRAYENSKY; GILLMAN (2006) representan diferentes grados de adaptación del hombre frente al medio. Salud y enfermedad es la resultante del éxito o fracaso del organismo para adaptarse física y mentalmente a las condiciones variables del ambiente. Es en la pérdida de equilibrio, producida en dicha interacción entre el hombre con el ambiente, que aparece la enfermedad. Por este motivo, BATTISTELLA (s/f) menciona el modelo biopsicosocial, propuesto por G. Engel (s/f), en el cual se habla del “proceso de salud enfermedad”. Por otra parte, el mismo autor hace referencia a la visión antropológica de la medicina, en la cual se establece que la enfermedad compromete al hombre en su totalidad y modifica sus relaciones con el medio. Los determinantes de la salud son múltiples e interaccionan entre sí, los factores biológicos son susceptibles de ser modelados por acciones sociales y psicológicas que pueden facilitar o inhibir la eficacia de determinados agentes patógenos. En este sentido, la predisposición genética que pueda tener un individuo se ve modificada por los factores ambientales y socioculturales a la hora de expresarse. Por otra parte, el Dr. Grande (s/f) citado por BATTISTELLA (s/f), menciona que un individuo está sano, cuando no presenta signos de enfermedad o cuando no padece una enfermedad inaparente que si fuera descubierta a tiempo pueda curarse. Pero al mismo tiempo, expresa que un individuo está sano cuando padece una enfermedad aparente, que aunque incurable, pueda ser manejada sin que su vida se acorte y su

actividad disminuya, sin que le ocasione trastornos que comprometan su persona integral, es decir cuando a pesar de sus limitaciones esté acostumbrado a convivir con ellas y viva adecuadamente integrado con el medio social, luchando con las dificultades ambientales sin dejarse dominar por la melancolía, la angustia o la desesperación, y viviendo sin la preocupación obsesiva de la enfermedad y la muerte. En este sentido, podemos afirmar que la salud, no puede ser entendida como la ausencia de enfermedades, ya que una persona que presente cierta afección puede estar sana al igual que otra que no presente ninguna, o a la inversa, ésta última puede llegar a sentirse tan o más enferma que una que si tenga un diagnóstico clínico. Por este motivo, se hace muy difícil definir el concepto de salud y de enfermedad, ya que depende en gran medida del entendimiento y de las vivencias de cada persona, entrando en juego dimensiones de la personalidad, como ser lo emocional, lo racional, lo físico, lo espiritual, etc., como también el entorno social y cultural de la misma.

A continuación mencionaremos el concepto de Educación Física, para lo cual citaremos a GÓMEZ (2002, p. 23), quien la define como *“una práctica social, cuya finalidad es permitir a los sujetos integrarse reflexivamente en el campo de la cultura física, tanto en el plano subjetivo como en el desarrollo de competencias corporales y motrices significativas”*. Siguiendo con la misma línea, añade que *“es un proceso pedagógico tendiente a considerar y crear las condiciones para el desarrollo de la corporeidad en su dimensión global y compleja, en particular de la motricidad como aspecto constitutivo y cualificador, capaz de dar respuestas a los sujetos en su situación y necesidad de aprendizaje, contextualizando en una sociedad cambiante e inestable, con importantes diferencias de clase y sustratos culturales”*. En un artículo publicado en Internet³, hemos podido leer que se menciona a la Educación Física como disciplina científico – pedagógica que se basa en el movimiento corporal para lograr un desarrollo integral y armónico de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del individuo. Se habla de disciplina y no de ciencia, ya que no se ocupa del estudio específico de un objeto, sino que se apoya en varias ciencias para elaborar su marco de aplicación. Es considerada una práctica pedagógica, ya que forma parte del conjunto de materias que integran la currícula educativa y tiene un sentido fundamentalmente educativo. La motricidad (prácticas corporales y motoras del ser humano), constituye su campo de acción, para lograr un desarrollo integral de las personas. En este sentido, se considera al hombre como unidad bio-sico-social y cultural. Por otra parte, la Educación Física promueve

³ Página de Internet: http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica.

y facilita la comprensión del propio cuerpo por parte de cada persona, con el fin de que conozcan sus posibilidades y limitaciones, así como también dominen un número variado de actividades corporales y deportivas, para que en el futuro puedan elegir las más adecuadas para su desarrollo y recreación personal, mejorando a través del enriquecimiento y disfrute personal y con relación a los demás, su calidad de vida⁴. En este sentido, GÓMEZ (2002), señala algunos de los propósitos principales de la Educación Física, entre ellos destaca, ayudar a las personas a constituir su entidad corporal, así como también establecer las condiciones para que desarrollen en plenitud su potencial de aprendizaje motor. Posibilitar la adquisición de una serie de competencias, que le permitan a la persona tanto realizar, en forma habitual, actividades físicas con un sentido de preservación y/o mejora del equilibrio personal y el estado de salud, además de resolver en forma económica y eficaz, situaciones-problemas que se presentan en la vida cotidiana e involucran la utilización de habilidades motrices. Por otra parte, pero no menos importante, la Educación Física pretende orientar a las personas en la adquisición de hábitos, relacionados a la práctica de actividad física de forma sistemática, los cuales contribuyen a una vida sana y a un uso creativo del tiempo libre. De lo hasta aquí mencionado, hay que destacar que por sobre todo, la Educación Física es una acción educativa, la cual forma parte de la educación total e integral, valiéndose del movimiento como medio para lograr sus objetivos. Por este motivo, según SEYBOLD (1976) se la puede definir como educación del movimiento. El mismo autor señala, que también se la puede definir como educación para la salud, educación para el rendimiento, educación estética, educación para el juego y educación para el ocio. Sin embargo, destaca que una de las primeras tareas de la Educación Física, fue la educación de y para la salud, la cual representó el argumento que justificó la introducción de dicha disciplina en el ámbito escolar, en el siglo XIX. Para finalizar, creemos importante destacar que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) considera los programas de Educación Física como una parte importante de su misión⁵.

Pasaremos a desarrollar el concepto de actividad física citando la definición realizada por la OMS (1997:6) mencionada por PREOBRAYENSKY; GILLMAN (2006, p. 25), en la cual se establece lo siguiente: *“movimientos del cuerpo que cada persona realiza en su vida*

⁴ Idea extraída del Programa Oficial de Educación Física, para 2º año del ciclo básico. Reformulación 2006. Disponible en:

http://www.ces.edu.uy/reformulacion2006/programascbasico/2do%F1oCB/ed_fisica_primer_ciclo.pdf.

⁵ Información extraída de la siguiente página de Internet:
<http://usuarios.lycos.es/carloskareem/educacionfisica.htm>

cotidiana, ordenados desde las condiciones de vida más normales, pasando por las actividades físicas moderadas intencionales, los ejercicios físicos estructurados y repetitivos, el ejercicio físico, las clases de acondicionamiento físico y entrenamiento, hasta las actividades deportivas colectivas y, más particularmente, los deportes recreativos y de ocio". Por otro lado, en el Manual del personal de la salud, realizado por el Proyecto Muévete de la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud, se menciona a la actividad física leve y moderada como cualquier actividad que exija movimientos musculares rítmicos sostenidos, sea equivalente por lo menos a una caminata continua y se realice a un 70% de la frecuencia cardíaca máxima para la edad (por ejemplo, caminar, nadar, montar en bicicleta, bailar, trabajar en el jardín y cortar el césped). Es en este sentido, la forma en la que utilizamos para nuestro trabajo, el término actividad física. Es decir, englobamos en dicho concepto a cualquier movimiento corporal producido por la contracción de la musculatura esquelética, que aumente en forma significativa el gasto energético de reposo. Por este motivo, es independiente y relativo a cada persona, es decir, lo que para algunas significa actividad física, para otras no lo es, ya que se ponen en juego características personales como pueden ser: edad, sexo, estado físico, nivel de entrenamiento, etc.

Por otra parte, hay autores que distinguen la actividad física de lo que es el ejercicio físico. En este sentido, Casperson y cols (1985:129) citados por PREOBRAYENSKY; GILLMAN (2006, p. 26) clasifican al ejercicio físico como *"un subconjunto de la actividad física que se define por la realización de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con la finalidad de desarrollar o mantener una o varias componentes de la condición física"*⁶. Es decir, los ejercicios físicos constituyen una forma de actividad física que se realiza de manera sistemática. Sin embargo, para el presente trabajo como mencionamos anteriormente, empleamos el término actividad física para asignar también a los ejercicios físicos que se realicen de forma sistemática y regular.

Por otra parte, nos parece necesario definir claramente la franja etaria, en la cual se incluyen a los adultos que conformaron nuestro estudio de caso. Para esto, nos valemos de la división del ciclo de vida adulta que ha realizado PHILIP RICE (1997). Dicho autor, ha dividido la adultez en tres períodos de edad: juventud o edad adulta (20 – 30), madurez o mediana edad (40 – 50) y vejez o edad adulta tardía (de los 70 en adelante). Sin embargo,

⁶ Condición física: PREOBRAYENSKY; GILLMAN (2006, p. 26) definen la condición física como *"un conjunto de competencias referido a la capacidad para ejecutar la actividad física"*.

Levinson et al. (1978), citados por PHILIP RICE (1997), señalan que la edad madura está comprendida entre los 40 y 59 años, y la vejez se extiende desde los 60 años en adelante. Debido a que no existe un real consenso entre los autores, acerca de las edades concretas de inicio y culminación de cada uno de los ciclos de la vida, para nuestro trabajo explicitaremos concretamente las edades de los integrantes de nuestro estudio de caso, sin ser tan determinantes a la hora de atribuirles una nomenclatura. En este sentido, trabajaremos, por los motivos que hemos explicado anteriormente en la introducción de nuestra investigación, con adultos de edades de 35 años en adelante.

2.1. Beneficios de la Educación Física

En este subcapítulo, abordaremos los aspectos más destacados en los cuales la Educación Física, considerada desde un punto de vista general, realiza aportes positivos y significativos para la salud de las personas.

Como mencionábamos en la introducción de nuestro trabajo, consideramos que la evolución de la Educación Física como profesión se ha producido por cambios relacionados tanto a la salud, tema en el cual centramos nuestra investigación, como también por aspectos relacionados a la educación, la recreación y el entrenamiento, entre otros tantos. Creemos que en todas estas áreas el rol del profesor de Educación Física ha adquirido, en la actualidad, una mayor relevancia y por consiguiente, le han atribuido funciones de mucha importancia para el desarrollo integral de las personas.

Por otra parte, creemos necesario comenzar explicando el principal motivo, que hace que la práctica de actividad física represente una necesidad elemental, a la cual se la debe satisfacer para lograr que el organismo funcione adecuadamente. Para esto, citaremos al Licenciado FARINOLA (2006, p. 16), quién se realiza las siguientes preguntas: “¿Por qué nos hace funcionar mejor la actividad física? ¿Existe alguna razón por la que la actividad física nos sienta tan bien? ¿O sólo fue un descubrimiento de la ciencia en las últimas décadas?”. Para contestar estas preguntas, sobre las cuales se basa el artículo que escribe, realiza un análisis histórico con el fin de presentar evidencias que sustenten la noción de que evolutivamente fuimos hechos para correr. En este sentido, Cordain et al. (1998), citados por FARINOLA (2006), afirman que nuestros ancestros, al igual que el resto de los organismos, desarrollaron capacidades físicas, limitaciones y requerimientos propios de la especie a

medida que competían con su entorno, durante 2 millones de años hasta la aparición de la agricultura, 10.000 años atrás. Los humanos fueron recolectores – cazadores, hecho que aún perdura en algunas comunidades aborígenes, las cuales para sobrevivir deben realizar actividades que requieren un elevado esfuerzo físico y por consiguiente un gasto energético importante. Nuestros ancestros, ante los cambios del clima tuvieron que optar entre tres opciones: desplazarse, cambiar, o morir. Los hombres debían recorrer grandes superficies soleadas para encontrar alimentos nutritivos, ya que los mismos eran muy escasos. Esto fue posible, debido a que el organismo se adaptó a las circunstancias del medio, se produjeron modificaciones genéticas que permitieron a nuestros ancestros sobrevivir ante tales adversidades. Según FARINOLA (2006), algunas de las adaptaciones que nos han permitido subsistir están relacionadas a la posibilidad de recorrer largas distancias en busca de alimentos, los individuos que no contaban con dicha capacidad fueron quedando en el camino. A su vez, los más capaces que lograban sobrevivir eran quienes tenían más posibilidades de reproducirse y transmitir esas mismas capacidades a sus descendientes. Es importante destacar que según los autores Eaton; Konner; Shostak (1988) mencionados por FARINOLA (2006), aún somos genéticamente cazadores – recolectores de la Edad de la Piedra Antigua, con la diferencia de que estamos viviendo en un mundo muy diferente de aquel, para el que nuestra conformación genética fue seleccionada. En este sentido, FARINOLA (2006) cita a Chakravarth y Booth (2004), quienes agregan que el patrón de subsistencia (cazador – recolector) implica la consecución de dos ciclos: atracón – hambruna y actividad física – descanso. Lo cual se explica de la siguiente manera: gran nivel de actividad física, sin provisión de alimentos, para pasar a una gran ingesta de nutrientes mientras descansamos, hasta iniciar nuevamente el ciclo. Sin embargo, en la actualidad y en comunidades tecnológicamente desarrolladas este ciclo natural se rompió, debido a que tenemos abundantes alimentos a nuestro alcance, sin la necesidad de realizar actividad física para conseguirlos. Por lo cual tenemos un ciclo: atracón – descanso. Como consecuencia, Eaton; Cordain; Lindeberg (2002^a) citados por FARINOLA (2006) afirman que nuestros patrones de subsistencia actuales, en sociedades industrializadas no son funcionales a nuestro diseño anatómico – fisiológico. Por lo cual, existe un defasaje entre nuestro diseño genético y nuestro estilo de vida actual, al cual se lo denomina defasaje genético – cultural.

De esta forma se puede observar, como la selección natural a lo largo de millones de años de evolución, nos proporcionó los recursos biológicos necesarios para afrontar un elevado nivel de actividad física en nuestra vida diaria, que nos posibilite sobrevivir. Dadas

las circunstancias, FARINOLA (2006) afirma que sería improbable pensar que la actividad física fue creada por los científicos del siglo XX, sino por el contrario, el esfuerzo físico es inherente a la condición humana, sin él es muy probable que no hayamos llegado a ser lo que somos hoy. En la actualidad, se han generado un sinnúmero de cambios de forma tan acelerada, que no han podido ser acompañados por cambios genéticos pertinentes, que nos permitan adaptarnos de forma adecuada. En los últimos 10.000 años, se produjeron grandes cambios culturales y prácticamente ningún cambio genético, lo cual ha llevado a un enorme defasaje entre nuestro diseño anatómico – fisiológico y el uso que hoy le damos al mismo. Este defasaje genera altas probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas degenerativas, a las cuales se las han denominado enfermedades de la civilización, principal causa de muerte en muchos países desarrollados y en desarrollo. Las enfermedades de la civilización, potenciadas o generadas por una conducta no acorde a nuestro diseño biológico son: hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad y enfermedades coronarias. De esta forma, el autor FARINOLA (2006), concluye que para mantenernos sanos debemos aumentar el nivel de actividad física, evitar los excesos de grasa saturada, sal y azúcar, y evitar el consumo de sustancias adictivas como el alcohol o el tabaco, algo que nuestros ancestros hicieron durante millones de años.

Lo hasta aquí mencionado deja claramente en evidencia, que la actividad física es necesaria desde un punto de vista genético. Es decir, nuestro organismo la necesita para funcionar adecuadamente. Por las características de nuestra sociedad, la mayoría de las personas no necesitamos realizar grandes esfuerzos físicos para conseguir nuestros alimentos, así como tampoco para satisfacer las demás necesidades básicas de nuestra vida. Por este motivo, se hace necesario que la persona dedique un tiempo de su día, a la práctica específica de actividad física. Este hecho, no es tan sencillo para algunas personas, ya que disponer de un tiempo para realizar actividad física luego del trabajo, por ejemplo, implica utilizar el tiempo libre que dedica a su familia, o a descansar o a realizar otras actividades de su interés. A su vez, para otras personas, requiere de trasladarse hasta un lugar específico en donde poder ejercitarse, lo cual también implicaría contar con dinero adicional para hacerlo. Pero por sobre todo, lo que se debe tener y lo que generalmente esta ausente es la voluntad, predisposición, tenacidad y responsabilidad, entre otros valores que son necesarios para mantener la práctica de actividad física de un modo regular y sistemático, cuando no se tiene a la misma como un hábito cotidiano. Por lo cual, creemos que resulta de suma importancia para incentivar a las

personas a que se ejerciten asiduamente, informar sobre los beneficios que otorga la realización de actividad física para una salud integral.

Continuando con los aportes que la práctica de actividad física regular ofrece a quienes la realizan, hay que destacar que estos engloban desde beneficios relacionados a la salud física, lo cual hace referencia a todo lo que tiene que ver con la prevención y rehabilitación de enfermedades, hasta beneficios vinculados con la salud mental de la persona. En este sentido, BERMÚDEZ; PEREYRA; SÁNCHEZ (2000) consideran que el ejercicio físico, junto a la terapéutica médica, quirúrgicos, métodos invasivos y no invasivos, modificación del estilo de vida, medidas de prevención, etc., son acciones destinadas al restablecimiento del paciente y forman parte de la rehabilitación cardiovascular⁷. Siendo más gráficos, Cooper (s/f) citado por PALACIOS; SERRATOSA (2000), afirma que el ejercicio físico constituye un método para poner más años en la vida y más vida en los años. De esta afirmación se desprende, que aquellas personas que realicen actividad física de manera sistemática, no sólo tendrán una mayor longevidad, es decir vivir más años, sino que también y lo que es aún más importante, permitirá que durante esos años gocen de una mejor calidad de vida.

Siguiendo con esta idea, ZANINI (2000) afirma que la actividad física se convierte en una fuente importante de satisfacciones en lo que respecta al relacionamiento social. Para los niños, la actividad deportiva es una forma de aprender a lidiar con las satisfacciones y frustraciones, en el ejercicio de relacionarse con otras personas, de trabajar con la autoestima y establecer reglas y aptitudes que posibiliten vivir en grupo. La función educadora y formativa, también se muestra presente en la práctica de actividad deportiva y es innegable su valor para los niños y adolescentes. Todos sabemos que la práctica de actividad física es fundamental para la salud del individuo y cada vez más, se valorizan los beneficios obtenidos también en relación a la salud mental. Siguiendo con esta línea, ZANINI (2000) considera que dada la importancia que tiene la práctica regular de actividad física para la vida de las personas en general, el hábito de ejercitarse físicamente que se inició como una moda, paso a ser encarado como una necesidad y una cuestión de salud pública. En este sentido, estamos totalmente de acuerdo con el autor antes mencionado, en la medida en que consideramos que

⁷ BERMÚDEZ; PEREYRA; SÁNCHEZ (2000, p. 17) citan la definición que la OMS realiza sobre la Rehabilitación Cardiovascular, en la cual se establece que es *“el conjunto de medidas que tienden a restituir y mantener al paciente portador de una cardiopatía en un óptimo estado fisiológico, psicológico y social y, eventualmente, mejorar la probabilidad de prolongar la vida”*.

las necesidades de la sociedad han crecido en torno a la práctica de actividad física, motivo principal que nos motivó a realizar el presente trabajo, es decir a conocer cuales son concretamente las necesidades que provocaron la revaloración de la Educación Física como profesión, relacionándolo al ámbito de la salud.

Por otra parte, CLARK et al. (2004) afirman que la actividad física ha sido postulada como uno de los determinantes más importantes para la salud humana. Los beneficios abarcarían la salud positiva, la prevención de enfermedades y el tratamiento de varias afecciones. Numerosos estudios sobre la evidencia científica, han corroborado su efectividad y han establecido la utilidad de diversos programas de ejercicios para la salud física y mental, así como para la prevención y tratamiento de varias enfermedades, como por ejemplo la diabetes, la hipertensión, la osteoporosis, y estados ansiosos o depresivos. Siguiendo con esta línea, el autor señala que una de las aportaciones más importantes fue la realizada por los epidemiólogos, expertos en medicina del deporte y profesionales de la salud, quienes reconocieron que la actividad física no requiere ser vigorosa o extenuante para que se obtengan resultados beneficiosos. Se consideró que la cantidad es más importante que la intensidad del ejercicio, lo cual ofrece diversas opciones, que permiten tomar en cuenta las preferencias y actividades de trabajo y entretenimiento de los individuos, para incorporar la actividad física a la vida diaria de forma más fácil, razonable y placentera.

Retomando con esta misma idea, WILMORE; COSTILL (2001), afirman que está claro que la actividad de baja intensidad es suficiente para reducir el riesgo de sufrir enfermedades. Los beneficios para la salud no requieren ejercicios de alta intensidad. Por ejemplo, el entrenamiento aeróbico produce cambios fisiológicos importantes tales como la reducción del riesgo de ataques cardíacos, incluyendo arterias coronarias más grandes, así como también provocando un mayor tamaño del corazón y de su capacidad de bombeo. Además, este tipo de entrenamiento tiene un efecto favorable sobre la mayoría de los factores de riesgo de otras enfermedades de las arterias coronarias y reduce la tensión arterial, en quienes tienen una hipertensión moderada.

Por otra parte, ZANINI (2000) en su libro "*Viva Mais, Viva Melhor*", pretende mostrar a todos sus lectores, tanto a personas saludables como a personas portadoras de alguna limitación, que la práctica deportiva regular es el mejor, más agradable y menos costoso camino para la salud y el buen vivir. Esta mención que realiza el autor ya en el

comienzo de su libro, es muy compartida por nosotros, ya que consideramos que el hábito de realizar cualquier tipo de actividad física es la manera más sencilla de adquirir una buena condición física y en general una buena calidad de vida, que nos permitirá vivir de la mejor manera posible. No obstante, es de destacar que a pesar de que tiene un bajo costo monetario, implica una gran tenacidad, perseverancia, dedicación y tiempo, motivos por los cuales, como también lo afirma éste autor, muchas personas tienen dificultad para retornar o mantener una actividad física regular. En este sentido, se puede decir que son varios los aspectos psicológicos envueltos en esta cuestión, pues los deseos e intereses en practicar una actividad física son resultado de un conjunto de factores personales que influyen el mantenimiento o no de la satisfacción por la actividad.

Es importante tener presente, como ya lo hemos mencionado en este subcapítulo, que los beneficios de la actividad física se manifiestan en todas las personas, sin importar el sexo ni la edad. Sin embargo, hay determinadas franjas etarias en las cuales, por los propios cambios fisiológicos producidos por la edad, se hace más necesaria la práctica de actividad física de un modo regular y sistemático. Es por este motivo, que hemos seleccionado para nuestra investigación, trabajar con personas adultas, más específicamente de 35 años en adelante, como ya lo aclarábamos en la introducción de nuestro trabajo. Continuando con esta línea, citamos a GÓNZALES ÁLVAREZ; GONZÁLEZ MILLÁN (2002), quienes señalan que el envejecimiento definido como el conjunto de modificaciones que el factor tiempo produce en las personas, es un ciclo más de la vida y como tal, siempre llega. Este hecho conduce según Chiroso et al. (2000) citados por las mismas autoras, a una serie de pérdidas en las capacidades funcionales que no sólo se verán incrementadas con la falta de actividad física, sino que ésta (la inactividad) opera de la misma manera que el envejecimiento. Por otra parte, las autoras señalan que existen algunos factores de riesgo junto a la edad y la inactividad que predisponen la aparición de ciertas enfermedades, entre los cuales se encuentran: alimentación excesiva, hipertensión, tabaquismo y alcoholismo, sedentarismo, osteoporosis, obesidad, estrés y soledad. De forma contraria, existen factores que retardan el envejecimiento, algunos de ellos son: sueño adecuado, actividad física continuada, buena alimentación, participación social, etc. Al respecto, ALONSO LÓPEZ (2000) establece que son conocidas las influencias del ejercicio físico en el retardo del proceso involutivo, que se produce en el envejecimiento y de todos los trastornos que este proceso conlleva. De este aspecto, se desprende la importancia de trabajar con la población adulta (edad laboral) y avanzada (tercera edad) que poseen enfermedades crónicas no transmisibles, con el objetivo de

utilizar la actividad física tanto para fortalecer orgánicamente el cuerpo (efecto profiláctico), como con fines terapéuticos.

El Instituto Nacional de Cirugía Cardíaca, establece en un artículo disponible en la página web de la propia Institución⁸, que la inactividad física es uno de los factores de riesgo modificables de las enfermedades cardiovasculares, causa principal de muerte en nuestro país. De este aspecto se desprende, que el hecho de realizar actividad física provocaría el efecto contrario. Con el objetivo de brindar una breve explicación, describiremos los demás factores de riesgo, dentro de los cuales se distinguen los de índole no modificables: herencia, sexo masculino (en las mujeres el riesgo aumenta luego de la menopausia, pero aún es menor que en el sexo masculino), y edad (cuatro de cinco pacientes que fallecen por enfermedades cardiovasculares son mayores de 65 años). Los factores de riesgo que pueden ser modificables son: cigarrillo, colesterol aumentado en sangre, hipertensión (la hipertensión arterial incrementa el trabajo a que es sometido el corazón, por lo cual aumenta el riesgo de accidente vascular encefálico, ataque cardíaco, falla renal, etc.), y como mencionábamos al comienzo, la inactividad física. En este sentido, a partir de los factores de riesgo que afectan a nuestra población, los cuales representan la principal causa de aparición de enfermedades cardiovasculares, podemos observar claramente que además de que la inactividad física se menciona como un factor de riesgo modificable, está también implicada en prácticamente todas las demás. Es decir, la actividad física aporta importantes beneficios para los pacientes con diabetes, hipertensión y obesidad, así como también reduce los niveles de colesterol tipo LDL y ayuda a mejorar el estrés. Por consiguiente, la ausencia de actividad física provoca el efecto contrario, incrementando los riesgos de aparición de dichas patologías.

Los beneficios que otorga la realización de actividad física, también se pueden observar sobre los aspectos psicológicos de la persona. Según García (2002), citado por GÓNZALES ÁLVAREZ, GONZÁLEZ MILLÁN (2002), las actividades deportivas incrementan la sensación de logro personal, los sentimientos de competencia y auto – eficacia, aumentando los beneficios sociales y psicológicos de las personas mayores. Mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y ansiedad, y reduce la sintomatología somática. Además, en los mayores con algún tipo de deterioro físico, la práctica deportiva aumenta la sensación de control y bienestar durante la realización de los ejercicios. Según las

⁸ Disponible en: www.incc.com.uy/factor.htm#modif.

mencionadas autoras, son numerosos los estudios que señalan que la práctica de actividades físico – recreativas en la tercera edad, ayudan a mantener cuerpo y espíritu jóvenes. Finalmente, concluyen afirmando que la práctica de actividad física en personas mayores, mejora tanto su condición física como psicológica, lo que tiene como resultado una vida más sana, equilibrada, alegre, activa y dinámica.

De modo de concluir el presente subcapítulo, creemos importante resumir en una lista, algunos de los más importantes beneficios que brinda la actividad física para la salud, para lo cual nos apoyaremos en lo desarrollado por los autores PALACIOS; SERRATOSA (2000).

- ♦ Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial, de mortalidad a causa de cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo, como el tabaquismo.
- ♦ Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, ayudando a disminuir los valores de tensión arterial en hipertensos.
- ♦ Mejora el perfil de los lípidos en sangre, como consecuencia de la reducción de triglicéridos y aumento del colesterol HDL.
- ♦ Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes tipo II.
- ♦ Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- ♦ Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, existiendo más evidencias sobre el de colón.
- ♦ Incrementa la utilización de la grasa corporal, lo cual contribuye en el control del peso.
- ♦ Ayuda a mantener y mejorar la fuerza, así como también la resistencia muscular.
- ♦ Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones.
- ♦ Permite el desarrollo normal del hueso durante la infancia, así como también alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.
- ♦ Favorece el desarrollo pulmonar y cardíaco.
- ♦ Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- ♦ Mejora la imagen personal, libera tensiones y ayuda en el manejo del estrés.
- ♦ Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- ♦ Ayuda a establecer hábitos de vida cardiosaludables y combatir los factores de riesgo.

- ♦ En adultos, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir enfermedades crónicas y las asociadas al envejecimiento.

Por todos los puntos hasta aquí mencionados, se puede apreciar claramente la influencia que tiene la realización de actividad física de manera regular, para lograr una mejor calidad de vida. Ya sea, desde un punto de vista biológico, donde el organismo con sus diferentes aparatos y sistemas, se adapta morfológica y funcionalmente, como también desde el punto de vista psicológico. En este sentido, las personas que han incorporado la actividad física como un hábito cotidiano, logran afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición. A su vez, al realizar la práctica de actividad física conjuntamente con otras personas, es decir al encontrarse socialmente integradas a diferentes grupos, resulta principalmente para los adultos mayores, de gran apoyo y sustento. En este sentido, hay que destacar que sólo se obtendrán los mencionados beneficios, en la medida en que la actividad física se realice de forma cotidiana, sistemática y regular, ya que de nada sirve realizarla de forma esporádica o lo que es peor, realizarla de manera intensa durante tiempos determinados, lo cual en la mayoría de los casos provoca lesiones crónicas.

Por otra parte, consideramos necesario aclarar que aunque son múltiples los beneficios aportados por la práctica sistemática de actividad física, no son suficientes para mantener un buen estado de salud, si no se acompañan de otros hábitos saludables, como ser una alimentación balanceada, ausencia de tabaco y del exceso de alcohol.

2.1.1 Prevención de Enfermedades

Como mencionábamos anteriormente, una de las principales funciones que tiene la Educación Física es la prevención de enfermedades. En este apartado, nos ocuparemos de mencionar las principales enfermedades y problemas de la salud, en los cuales la prevención a través de la actividad física en general, juega un rol fundamental.

Los beneficios que tiene la actividad física, se deben principalmente a que es fundamental para desarrollar una vida saludable, ya que como menciona WEINECK (2003), el hombre necesita de movimiento. Todos sus sistemas orgánicos y de los sentidos precisan ser estimulados a través de movimiento, actividad física y deporte para una formación y un desenvolvimiento óptimo, así como para un mantenimiento y aumento de la capacidad de

rendimiento, principalmente en la fase de crecimiento (infancia y adolescencia). Tanto en la actividad física, de un modo general, como en los deportes, de una forma especial, la musculatura será activada más o menos conforme a la amplitud, a la intensidad y a la duración del movimiento. Aspecto de vital importancia, ya que una musculatura activada de forma amplia y variada, es una condición previa básica para el mantenimiento de las capacidades de rendimiento de todos los sentidos y sistemas orgánicos del ser humano, proporcionando una mayor vitalidad general y una menor incidencia de enfermedades.

Continuando con esta línea, queremos mencionar la importancia que presenta la Educación Física, considerada desde un punto de vista general, para la prevención primaria, secundaria y terciaria de diversas enfermedades. Según CLARK et al. (2004), la prevención primaria es la que se realiza en poblaciones libres de una enfermedad o afección, con el fin de reducir los riesgos de desarrollar la enfermedad o la afección. Es decir, el nivel primario está destinado a impedir la aparición o a disminuir la probabilidad de ocurrencia de la enfermedad. Según BATTISTELLA (s/f), este nivel actúa durante el período prepatogénico⁹, modificando los factores de riesgo (cambios en la dieta, realización de ejercicios, etc.) o previniendo la acción del agente etiológico (inmunizaciones, etc.). A su vez, estas acciones se pueden dividir en promoción de la salud (acciones sobre el individuo) y protección de la salud (acciones sobre el medio ambiente). Retomando con CLARK et al. (2004), pasaremos a mencionar la prevención secundaria, la cual se realiza en sujetos con una enfermedad o afección, con el objeto de disminuir los síntomas, prevenir complicaciones, recurrencias o disminuir la mortalidad. Según BATTISTELLA (s/f), las acciones realizadas en este nivel, están destinadas a detener la evolución de la enfermedad durante la fase presintomática¹⁰. En este nivel se realizan las pruebas de rastreo o screening, las cuales permiten una detección precoz, que con frecuencia van acompañadas de una menor morbilidad si se realiza el tratamiento oportuno. Por último, el nivel terciario de prevención es definido por el citado autor, como el conjunto de acciones que intentan modificar favorablemente la evolución de una enfermedad en su fase sintomática¹¹ aguda, crónica, o de sus secuelas. Incluye el tratamiento y la

⁹ Período prepatogénico: Período de incubación o de inducción. Comienza con la exposición a los factores de riesgo, que pueden ser no modificables (edad, sexo, herencia) o modificables (hábitos de vida). Puede ser corto (enfermedades infecciosas o accidentales) o largo (enfermedades degenerativas). Termina cuando se inician los cambios producidos por el agente etiológico.

¹⁰ Fase presintomática: Se encuentra en el período patogénico, es decir cuando comienzan los cambios producidos por el agente etiológico. En esta fase, no aparecen los síntomas, aunque sí los signos (clínicos, bioquímicos o histopatológicos).

¹¹ Fase sintomática: Forma parte del período patogénico. En esta fase aparecen las manifestaciones subjetivas de la enfermedad, aquellas percibidas por el paciente.

rehabilitación de una enfermedad y de sus secuelas, disminuyendo o impidiendo la progresión de las mismas, mejorando la calidad de vida y retardando la muerte del paciente. En este sentido, se puede ver como la Educación Física y más precisamente la realización de actividad física, interviene positivamente en todos los niveles de prevención. Este aspecto es muy importante, ya que representa un accesible y rentable aporte a la salud.

WILMORE; COSTILL (2001), mencionan en su libro *“Fisiología del Ejercicio y del Deporte”*, la importancia de reducir los factores de riesgo para una enfermedad, lo cual a menudo puede prevenir su aparición o al menos retrasar su inicio. Entre los factores de riesgo se encuentra la inactividad física regular, por lo cual realizando actividad física de forma regular y sistemática se disminuye dicho factor de riesgo, y así se podrán obtener resultados favorables para la salud. Por otra parte, consideramos que lo que es también muy importante, es el hecho de resaltar que aún representando uno de los principales factores de riesgo, la inactividad física es un factor sobre el cual la persona tiene control de decisión. Esta consideración es de suma importancia, ya que significa que queda en manos de la propia persona el poder disminuirlo para lograr una vida saludable.

La comprensión de la fisiopatología¹² de una enfermedad, nos permite tener una visión del modo en que la actividad física puede afectar o alterar el proceso de la misma. A partir de los aportes realizados por la fisiopatología, WILMORE; COSTILL (2001) señalan que es muy importante la actividad física en la prevención de enfermedades cardiovasculares, especialmente de las enfermedades de las arterias coronarias (arteriosclerosis, aterosclerosis) y la hipertensión. Las otras enfermedades cardiovasculares que también pueden ser prevenidas mediante la realización de actividad física son apoplejía, insuficiencia congestiva del corazón, enfermedades vasculares periféricas, enfermedades de las válvulas del corazón, enfermedades reumáticas del corazón y cardíacas congénitas. Los autores WILMORE; COSTILL (2001), citan en su libro algunos estudios muy interesantes, en los cuales se han encontrado que el riesgo de un ataque al corazón en las poblaciones masculinas sedentarias es aproximadamente dos o tres veces superior al de los hombres físicamente activos, en su trabajo o en sus actividades recreativas. A partir de estudios epidemiológicos, se ha establecido que la inactividad física dobla el riesgo de sufrir enfermedades de las arterias coronarias. En este sentido, BERMÚDEZ; PEREYRA; SÁNCHEZ (2000, p. 37), coinciden

¹² BERMÚDEZ; PEREYRA; SÁNCHEZ (2000) definen la Fisiopatología, como la fisiología del proceso de una enfermedad específica o de una función trastornada.

con lo expresado por los autores anteriormente citados y añaden al respecto que “*numerosos estudios epidemiológicos han tratado de demostrar la disminución de morbilidad cardiovascular y de mortalidad en los individuos que realizan ejercicios físicos*”. La actividad física cumple importantes beneficios para la prevención de la salud, considerando a la misma en todos sus aspectos, ya que como mencionan estos autores también contribuye de manera significativa en el control de la hipertensión, del peso y de la diabetes, ayuda a aliviar el estrés (que es otro factor de riesgo de la hipertensión), y puede hacer disminuir el hábito de fumar cigarrillos. El ejercicio reduce también la grasa corporal y los niveles de glucosa en sangre, lo cual puede disminuir la resistencia a la insulina.

Por todo lo mencionado hasta aquí, queda claramente en evidencia que la inactividad física tendrá un efecto opuesto a los beneficios hasta hora mencionados, que sí ofrece la práctica de actividad física. En este sentido, WILMORE; COSTILL (2001), señalan al respecto que un estilo de vida sedentario se ha asociado con un mayor riesgo de aparición de dos trastornos metabólicos y endocrinos importantes: la obesidad y la diabetes. Ambas enfermedades no representan por sí mismas causas de muerte, pero están relacionadas a otras enfermedades que tienen alto índice de mortalidad, tales como las enfermedades de las arterias coronarias, la hipertensión y el cáncer. Siendo más gráficos, un ejemplo claro del importante beneficio de la actividad física se da en personas obesas, donde la inactividad puede ser un factor mucho más significativo en el desarrollo de la enfermedad, que el comer en exceso. Por lo tanto, el ejercicio debe ser reconocido como un componente esencial en cualquier programa de reducción o control de peso. Además de las calorías que se consumen durante el ejercicio, se produce un consumo sustancial de calorías durante el período pos ejercicio. La actividad física regular, puede ayudar a controlar mejor el apetito de modo que la ingestión de calorías esté equilibrada con su consumo. Del mismo modo, CLARK et al. (2004) a partir de estudios realizados a 75 meta-análisis, concluyen que existe una relación positiva entre la actividad física y la disminución de la obesidad. Las evidencias sugieren que la combinación de dieta más un programa de ejercicio físico, produce una pérdida de peso de 8,6 +/- 0,8 kg a corto plazo (15 semanas). Sin embargo, la evidencia es actualmente insuficiente para determinar la efectividad de los programas de actividad física y educación dietética en la prevención de la obesidad en niños (menores de 17 años).

Por otra parte, son muchos los efectos deseables que tiene la actividad física para las personas que tienen diabetes, especialmente para aquellas personas que sufren diabetes de tipo

II (diabetes mellitus no dependiente de insulina). El control glucémico mejora, particularmente en personas con diabetes tipo II, esto es posiblemente debido a que el efecto de la contracción muscular es similar al de la insulina, ya que desplaza la glucosa desde el plasma al interior de la célula. En este sentido, se puede afirmar que los principales tipos de tratamientos de la diabetes son la administración de insulina (si es precisa), la dieta y la actividad física.

Continuando con esta línea, pensamos conveniente citar a CLARK et al. (2004), quienes realizan aportes muy significativos en lo que tiene que ver con los beneficios que tiene la práctica sistemática de cualquier tipo de actividad física, para la prevención de diversas enfermedades. En este sentido, consideran que existe una relación positiva entre la actividad física y la masa ósea. La evidencia basada en los meta – análisis revisados, sustenta que la actividad física aeróbica y de resistencia previene o revierte la pérdida de la densidad mineral ósea, medida por densitometría, en aproximadamente 1% por año en columna lumbar y el cuello femoral, en mujeres posmenopáusicas. A su vez, los mismos autores consideran que existen evidencias suficientes como para aseverar que el ejercicio produce un efecto modesto pero significativo en el componente emocional, y una tendencia a la mejoría en el componente social de la calidad de vida en adultos mayores. Siguiendo con esta línea, los autores afirman que en realidad hay una controversia entre la relación existente entre la actividad física y la depresión. Esto se debe a que existen análisis que encuentran una asociación positiva, demostrando el beneficio de la actividad física sobre los síntomas de depresión, mientras que en otros análisis no se demuestra dicha asociación. Por otra parte, la relación descrita por los mismos autores entre el cáncer y la actividad física, sugiere que los hombres más activos muestran una disminución de mortalidad por cualquier tipo de cáncer, pero sin embargo es insuficiente para establecer que la actividad física reduce el riesgo de cáncer en mujeres. Con respecto al asma, los autores basándose en las evidencias de meta – análisis sustentan, que el ejercicio en los pacientes asmáticos puede mejorar el acondicionamiento cardiopulmonar, sin producir cambios en la función pulmonar.

Por otro lado, la disminución en la práctica de actividad física de modo regular en los adultos mayores y la inactividad por completa, traen aparejadas múltiples complicaciones relacionadas a la calidad de vida de la persona. Esta idea, es también mencionada por WEINECK (2003), quién remarca que está comprobado que el apareamiento de enfermedades aumenta por causa de una elevación de falta de actividad física, lo cual a su vez

se relaciona con el proceso de envejecimiento. Siguiendo con esta idea, el autor cita en su libro a Hollmann (s/f), quién expresa que para las personas más viejas, el ejercicio, el entrenamiento y el deporte representan las únicas posibilidades para actuar contra las pérdidas de capacidad física condicionada por la edad. Del mismo modo cita a Israel (s/f), el cual en consideración a los aspectos de la estabilidad de la salud, menciona que las personas más viejas precisan de actividad física adecuada con más urgencia, que las personas más jóvenes.

La actividad física adaptada a edades y a las necesidades individuales, que es practicada a lo largo de la vida, puede representar una medida preventiva muy importante. Este aspecto es muy significativo, ya que hace referencia a que el tipo de vida que llevemos cotidianamente, es decir las conductas que tengamos en cuanto al cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra salud en general, tienen sus frutos tanto en el presente como en el futuro. Por este motivo, pensamos que es extremadamente importante que se tenga conciencia de este hecho, para así poder lograr que las personas actúen de un modo responsable, teniendo en cuenta los beneficios que tiene la realización de actividad física de modo regular tanto para vivir saludablemente en el presente, como a su vez para garantizar relativamente la conservación de la salud, a lo largo de la vida.

En este sentido, WEINECK (2003) realiza algunas sugerencias para la realización de actividades físicas que sirven, respectivamente, para la prevención, disminución o eliminación de enfermedades hipocinéticas:

- Modalidades deportivas de resistencia, para aumentar la aptitud física general y para combatir los factores de riesgo de enfermedades degenerativas del sistema cardiovascular.
- Actividades deportivas orientadas para la flexibilidad y para la fuerza, que posibilitan el aumento de fuerza general y la profilaxia de problemas posturales, así como el combate de enfermedades del aparato locomotor y de la columna vertebral.
- Para la prevención de flaquezas y desordenes de coordinación, surgen las modalidades deportivas que desarrollan las habilidades y la agilidad.

De esta manera, quedan reflejadas las múltiples evidencias que hay sobre los beneficios que tiene la práctica de actividad física de modo regular, para la prevención de enfermedades o al menos para retrasar su aparición. En este sentido, se ha comprobado que

tanto la actividad física como el entrenamiento deportivo tienen una incidencia significativa sobre la forma y función del cuerpo, constituyendo de ésta forma una influencia mayor que la propia edad.

2.1.2 Rehabilitación de Enfermedades

En este apartado, consideraremos otro de los beneficios que aporta la Educación Física para la salud de las personas, más precisamente mencionaremos como la realización de actividad física, considerándola en su gran variedad de posibilidades, repercute de forma positiva en la rehabilitación de ciertas enfermedades.

Con respecto a este tema, WILMORE; COSTILL (2001) afirman que el ejercicio se ha convertido en un componente importante de los programas de rehabilitación para un cierto número de enfermedades. Los programas de rehabilitación cardiopulmonar, que comenzaron en los años cincuenta, se han convertido en los más visibles, realizándose importantes avances. El ejercicio es también una parte importante de la rehabilitación de los pacientes con: cáncer, obesidad, diabetes, enfermedades renales, artritis y fibrosis quística. Seguidamente, los mencionados autores, añaden que recientemente se ha incrementado el énfasis sobre el uso de ejercicios en la rehabilitación de pacientes trasplantados, incluidos los que han sufrido trasplante de corazón, de hígado y renales, debido a que ayudan a aliviar algunos efectos secundarios de los medicamentos y a mejorar la salud en general. La manera en que se utiliza el ejercicio para la rehabilitación de personas enfermas, es altamente específica de la naturaleza y el alcance de la enfermedad.

Lo descrito hasta aquí, es de gran importancia para resaltar los beneficios que tiene la realización de actividad física sistemática, como forma de rehabilitación de diferentes enfermedades. En este aspecto, consideramos que es de vital importancia la actuación del profesor de Educación Física, considerado como el profesional idóneo para cumplir con la tarea de rehabilitación mediante la aplicación de ejercicios físicos. En este sentido, añaden BERMÚDEZ; PEREYRA; SÁNCHEZ (2000) que el profesor de Educación Física integrante de un equipo interdisciplinario que pone en marcha un programa de rehabilitación cardiovascular, debe saber que éste no es sólo un proceso terapéutico, sino también pedagógico. Por lo tanto, las funciones que debe cumplir el equipo rehabilitador, y en especial el docente que esté a cargo, son de carácter educativa, psicológica y fisiológica.

2.2. Evolución de la Educación Física como Profesión, de acuerdo a las características de la sociedad

Consideramos importante hacer referencia en este apartado, de un modo general, a la evolución que ha tenido la Educación Física como profesión. Por lo tanto, entendemos de gran relevancia la posibilidad de mencionar algunos de los aspectos más trascendentes que se han producido a lo largo de la historia de la Educación Física y por ende del profesor de Educación Física.

Pensamos que la historia de la Educación Física es un resultado directo de los eventos sociales de la humanidad, los cuales le han dado forma y le han establecido las metas y objetivos a la misma. Aquellos factores que han afectado y transformado el desarrollo de la Educación Física y de los deportes, y que son los responsables de su estado actual son, sin duda alguna, el resultado evolutivo de una diversidad de eventos sociales, educativos, económicos, religiosos y militares que ha sufrido nuestra humanidad. Antiguamente la Educación Física consistía en hacer gimnasia para aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia. En este sentido, ESPERÓN (2000) afirma que históricamente la Educación Física, el deporte y la recreación estuvieron, como todos los aspectos de la educación en general, en continua revisión, buscando superar técnicas, creando nuevos métodos de acondicionamiento físico, inventando nuevos juegos, adoptando reglamentaciones, etc. En toda esta evolución, fue trascendente el desarrollo de los Juegos Olímpicos y de los Campeonatos Mundiales, Regionales y/o Nacionales. Siguiendo con esta idea, el autor menciona que a finales de la década del 50 e inicios de la década del 60, surge lo que podríamos llamar el “bóom” de la investigación profunda en la Educación Física moderna, el deporte y la recreación, naciendo de esta forma la tecnificación acelerada en busca de mayor eficiencia deportiva, prevención de la salud y deporte para todos.

Continuando con esta línea, ALONSO LÓPEZ (2000) añade que como producto de los Juegos Olímpicos, algunas personas, a los cuales se les denominó “maestros”, se dedicaron a entrenar a aquellos individuos que presentaban cierto gusto por el tipo de actividades desarrolladas en las mencionadas competencias. De esta forma, los maestros fueron elaborando sistemas de preparación (gimnasias) para llevar a cabo los entrenamientos. A partir de las investigaciones realizadas a dichos sistemas gimnásticos, se fueron creando las leyes pedagógicas de la educación del físico o capacidades motoras (leyes biológicas) del ser

humano. Con el transcurso del tiempo, se fueron consolidando estos sistemas, y de esta forma se fueron creando Escuelas para la formación de maestros de educadores del físico humano, para luego nacer las primeras escuelas de Educación Física en distintos países: Alemania, Grecia, Inglaterra, etc.

Por otra parte, consideramos que la evolución histórica que ha tenido la Educación Física, va entrelazada a los cambios que se han producido en las características de las sociedades. Ambos aspectos se relacionan, interactúan y a su vez se condicionan mutuamente, obteniendo como resultado la valoración que hoy en día se le asigna a la Educación Física como profesión. Afirmando esta idea, citamos a WEINECK (2003), quién menciona que la falta de actividad física es, principalmente en los países industriales, un fenómeno típico. A través del continuo y progresivo desarrollo tecnológico, se observa cada vez más una creciente reducción de la actividad motora en general. En el proceso evolutivo de los “animales”, el hombre se transforma en un “intelectual” y sedentario. Por otro lado, la disminución de la carga física, el aumento de las exigencias físicas provocadas por la ambición, tensión profesional y familiar, así como otros factores de estrés, tienen una gran importancia en el desenvolvimiento de enfermedades hipocinéticas, también llamadas “enfermedades de la civilización”. En este sentido, el progreso tecnológico que se ha producido en estos últimos tiempos, generador sin lugar a dudas de múltiples avances que benefician muchos aspectos de las sociedades, no ha tenido en cuenta, sin embargo las terribles secuelas que ha ocasionado para la salud.

Sobre este aspecto, también afirma WEINECK (2003), que las exigencias de movimiento que tenían los primates han cambiado bastante a lo que es el hombre hoy en día. La invención de medios que auxilian en el trabajo, reducen casi por completo el trabajo corporal. Los primeros hombres se movían para cubrir sus necesidades, recorrían muchos kilómetros para cazar, pescar, es decir para sobrevivir, como ya lo mencionábamos en subcapítulos anteriores. Por lo cual, no necesitaban entrenar o realizar ejercicios para estar bien físicamente, ya que las tareas que realizaban diariamente daban para cumplir con esas finalidades. El hombre de nuestros tiempos, debe realizar ejercicios físicos o deportes como una actividad aparte y específica de lo que es el trabajo y las tareas cotidianas en general, ya que frecuentemente estas actividades no requieren que la persona se ponga en movimiento.

Las funciones que actualmente se le atribuyen a la Educación Física, han sido ocasionadas no sólo por los cambios que se han producido a lo largo de la historia, sino también por los cambios que se han producido en el pensamiento de las personas. Al respecto, ALONSO LÓPEZ (2000) añade que la necesidad de entrenar el movimiento, fue una actividad vital para la subsistencia del ser humano. Actividades tales como cazar, pescar, correr, saltar, nadar, etc; fueron acciones que el hombre tuvo que desarrollar para vivir. Posteriormente, con el surgimiento de las guerras, el ejercicio físico se utilizó con otros fines, los cuales consistían en preparar a los soldados para combatir. Debido a las consecuencias de las guerras, fue necesario emplear los ejercicios físicos como elementos terapéuticos, tanto para la recuperación de los heridos de la guerra, como para una serie de enfermedades (ortopédicas, respiratorias, etc.).

Continuando con la misma idea, BERMÚDEZ; PEREYRA; SÁNCHEZ (2000), hacen referencia a varios hechos históricos que reflejan la evolución que ha tenido a lo largo de los años el cuidado del cuerpo. En los comienzos de la historia, es decir en los pueblos primitivos, la acción de curar el cuerpo y el espíritu estaban unidos, y ambas tareas eran realizadas por los hechiceros. Sin embargo, en grabados chinos, se hace mención a que eran sacerdotes y médicos al mismo tiempo, quiénes ofrecían tratamientos terapéuticos por medio de ejercicios físicos. En Grecia, la gimnasia terapéutica alcanzó su máximo desarrollo en el período en que la ciencia y la religión se separaban y daban paso a las ciencias naturales. Por su parte, en la edad media, con el dominio de la iglesia se produjo un detenimiento del progreso de la medicina, incluyendo la gimnasia terapéutica. Luego del Renacimiento, en el siglo XVIII se inició una corriente científica con repercusiones directas en el concepto de terapia, por medio de los ejercicios físicos. Con la Primera Guerra Mundial se planteó la necesidad de emplear ejercicios físicos con fines terapéuticos y a partir de los heridos de la Segunda Guerra Mundial, el empleo de los ejercicios físicos se utilizó no sólo como rehabilitación de las funciones alteradas de los órganos y sistemas, sino también como adquisición de un buen acondicionamiento físico. Actualmente los ejercicios físicos, como medios de terapia de muchas enfermedades y en especial de las cardiovasculares, se utilizan ampliamente en hospitales, sanatorios, policlínicas y centros deportivos.

Mediante esta cronología, pretendimos resaltar los principales hechos históricos que fueron claves para el desarrollo de la Educación Física, a los cuales podemos añadir las importantes aportaciones que en este sentido realiza ESPERÓN (2000). El mencionado autor,

destaca la importancia que tuvo la investigación tecnológica desatada en la década del 50 y del 60, a partir de la cual la ciencia médica avanzó formidablemente, analizando con interés y preocupación el valor de la prevención, atención primaria de la salud y de la rehabilitación de enfermedades cardiovasculares. Siguiendo con este aspecto, afirma que en los países latinoamericanos se inició un interés activo y creciente por la práctica deportiva, muchas veces sin contar con los cuidados debidos, tanto en el ¿cómo? ¿cuándo? ¿con quién?, lo cual produjo en algunos países como en Brasil, que la mortalidad por enfermedades cardiovasculares que era del 10% en 1930, en 1980 pasara a un 35%. Es decir, el estrés aumentó considerablemente, y se produjo un interés por el ejercicio sin llegar a tener el acompañamiento de estudio, preparación y ejecución adecuado o sea, que la reacción inmediata de querer hacer ejercicio produjo una repercusión negativa. Por otra parte, el mismo autor cita en su artículo, un informe realizado por las Naciones Unidas en el año 1983, en el cual se señala que a partir de la década del 60 fueron bajando en forma acelerada las enfermedades cardiovasculares en Japón, Suecia, Inglaterra, Alemania, USA, URSS, entre otros países desarrollados. Este decrecimiento se logró concientizando a las personas, mediante planes nacionales que fueron logrando significativos cambios en los hábitos de vida de las poblaciones, teniendo como meta eliminar los factores de riesgo.

Por otra parte, ESPERÓN (2000) señala que en noviembre de 1985 en Montevideo y bajo los auspicios de la Organización Panamericana de la Salud, se realizó el primer Encuentro Internacional sobre Salud y Deporte. En el mismo participaron delegados de Argentina, Brasil y Uruguay, y de las conclusiones finales a las cuales se llegaron, extrajimos las siguientes:

- Considerar la actividad física como un derecho de todos los hombres, y entender a la misma como un medio para el mejoramiento de la salud, la educación y la formación integral del individuo.
- Ratificar como objetivo prioritario el generar en todos los pueblos, el hábito de hacer actividad física como un fin en sí mismo.
- Solicitar la colaboración del periodismo y de los medios de comunicación que juegan un rol decisivo para los funcionarios de distintos gobiernos, los dirigentes del deporte, los políticos en general y la población toda, exista una toma de conciencia de lo expresado con anterioridad.

- Recomendar una coordinación intersectorial de las áreas de salud, la Educación Física y el deporte en los planes de acción, a efectos de acreditar de manera irrefutable nuestra afirmación de entender a la actividad física general, como un medio para el mejoramiento de la salud.

Lo mencionado anteriormente es de suma importancia, ya que remarca la noción de lo importante que es realizar actividad física de una forma conciente y guiada por personas capacitadas en el tema, para que se logren los resultados esperados. Es decir, no basta con informar a las personas de las ventajas que tiene realizar ejercicios, deportes, etc, sino que se necesita además aclarar el cómo hacerlo, cuándo y en que cantidad. Estos aspectos se deben tener en cuenta, ya que determinan y condicionan el resultado de la práctica de actividad física, lo cual puede por su mal manejo, hacer que se opaquen todos los atributos positivos que se le han conferido a la Educación Física en general y a la actividad física en particular, los cuales han costado mucho tiempo en inculcarlos.

El hecho de que se realizara el primer Encuentro Internacional sobre Salud y Deporte en nuestro país, marca un tiempo histórico muy importante que refleja la relevancia que se le otorgaba al cuidado de la salud, a través de la realización de actividad física. Además, denota un aspecto trascendente, lo cual representa considerar a la salud como una necesidad social, que debía ser abordada públicamente y de forma interdisciplinaria con otros agentes sociales.

Sin embargo, según ALONSO LÓPEZ (2000), ya en 1978 en la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, reunida en París en su 20ª reunión, se proclama la "CARTA INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE", donde se señala que *"la práctica de la Educación Física y el Deporte es un derecho fundamental para todos"*(artículo 1º) y que *"se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes comprendidos en la edad preescolar, a las personas de edad (actualmente Tercera Edad) y a los deficientes (enfermos), a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a unos Programas de Educación Física y Deporte ADAPTADOS A SUS NECESIDADES"*(inciso 3º). Más adelante, se plantea que en *"el plano del individuo, la educación física y el deporte contribuyen a preservar la salud, a proporcionar una sana ocupación del tiempo libre y a resistir mejor los inconvenientes de la vida moderna"*(artículo 2º, inciso 2º).

En este sentido, ALONSO LÓPEZ (2000) añade, que en la Asamblea General del X Congreso Panamericano de Educación Física, realizada en la Habana del 6 al 12 de Julio de 1986, en su artículo segundo se señala: “*Organizar los trabajos de los congresos a partir de un tratamiento especializado a los problemas fundamentales del Continente ...*”. De esta forma, se sintetizan las siguientes líneas de acción:

- ♦ Atención a las personas con impedimentos y a la aplicación de planes especializados de GIMNASIA TERAPÉUTICA.
- ♦ Aspectos biomédicos de la Educación Física.

De los aportes realizados por los autores hasta aquí citados, queda claramente manifestado que al profesor de Educación Física, ya desde muchos años atrás, se lo asociaba no solamente con acciones vinculadas al entrenamiento de personas, equipos deportivos o al desarrollo de clases en centros educativos. Sino que también, se lo vinculaba con el cuidado de la salud, considerándolo capaz de integrar equipos multidisciplinarios, con el objetivo de prevenir y rehabilitar ciertas enfermedades.

En la actualidad, a pesar de que consideramos que se ha producido una creciente evolución de la Educación Física, estamos en cierta medida de acuerdo con lo aportado por GOMENSORO (2003). Este autor entiende que las características de la vida ciudadana se distinguen, a principios del siglo XXI, por sus amplias restricciones y barreras a la actividad física (con su secuela de sedentarismo y enfermedades asociadas), el estrés ocasionado por el ritmo de vida, las condiciones cada vez más degradadas desde el punto de vista ecológico, la tugurización de la vivienda, el desempleo creciente, la presencia progresiva de la drogodependencia, etc. De esta forma se produce, una ascendiente marginalidad y exclusión, en un marco de globalización neoliberal que prioriza las variables económicas externas a la felicidad de las personas. A su vez, esa ideología hegemónica determina el impulso de valores como el individualismo, la indiferencia, el consumismo, etc., que se encuentran entre las actitudes opuestas a los valores que debería promover la Educación Física.

LANGE (2002) por su parte, destaca que en el desarrollo de las últimas décadas del Uruguay, se puede observar que salimos de una sociedad sedentaria y ociosa, y entramos en una sociedad sedentaria y estresada. A pesar de que el sedentarismo genera distorsiones físicas, la sociedad ha logrado neutralizar las mismas mediante actividades físicas conocidas por todos como los deportes, la gimnasia, la natación, etc. Por otra parte, estamos totalmente

de acuerdo con este autor, en lo que se refiere a la función educadora que cumple la Educación Física, principalmente para los jóvenes de las sociedades actuales. En este sentido, el autor afirma que desde siempre, se tuvo clara conciencia de que la Educación Física tenía un rol importante en el desarrollo de la personalidad de los educandos, contenidos que se pueden englobar dentro de los llamados actitudinales. Este tipo de contenidos junto a los procedimentales (relacionados a lo corporal, contenidos motrices, que se expresan en el desarrollo de las capacidades condicionales y de los que se formulan a través del aprendizaje de movimientos) y a los conceptuales (los cuales siempre han sido característicos de otras disciplinas), pueden tener efectiva participación en la ayuda a la mejora de la calidad de vida de los alumnos y de su entorno. Sin lugar a dudas, la Educación Física en la enseñanza, es decir aquella que integra los contenidos curriculares de la educación formal – desde la educación inicial a la universitaria – ha tenido históricamente importante influencia en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas. Por este motivo, es que la Educación Física es tan importante para la formación de nuestros jóvenes, y es uno de los ámbitos de acción más apropiados desde los cuales se pueden y deben inculcar hábitos y costumbres de vida saludables.

Por otra parte, como mencionábamos en la introducción de nuestro trabajo, consideramos que el profesor de Educación Física tiene cada vez más posibilidades de trabajar en diferentes áreas relacionadas con la salud. Sobre este aspecto, señala HERNÁNDEZ VÁZQUEZ (2003) que otras de las demandas de profesionales de Educación Física están en ámbitos como el *scetching*, *body building*, aeróbic, *jogging*, dietética, etc. A su vez, también existen solicitudes de profesionales de la Educación Física en otros ámbitos, como en el del deporte y la actividad física en sectores específicos de población, entre los cuales podemos mencionar el de las personas con discapacidades, que para conseguir de forma adecuada la integración social después de la atención médica asistencial, necesitan las directrices propias de un modelo humanista deportivo. Estos programas pueden llegar a proyectarse en diferentes sectores de población, como pueden ser personas con lesiones medulares, amputaciones, parálisis cerebral, hasta los “afectados” por disminuciones sensoriales. La elaboración y puesta en práctica de dichos programas, debe realizarse en forma racional y científica, por lo cual requieren estar a cargo de profesionales de la actividad física y el deporte. Podemos incluir en estas poblaciones específicas a los adultos mayores, cuya actividad física debe orientarse hacia sus peculiaridades físicas, fisiológicas y psicológicas.

Los ámbitos de actuación de los profesionales de la actividad física y del deporte han evolucionado, evolucionan y evolucionarán en los próximos años. La demanda es muy elevada en estos momentos, lo cual genera una continua mejora en las prácticas de formación profesional.

Creemos conveniente mencionar la idea aportada por ESPERÓN (2000), el cual establece que Deporte y Salud o Salud y Deporte, son los factores que se complementan en la búsqueda de una vida sana, tanto mental como física. En la sociedad moderna, no se pueden tomar como asuntos aislados el deporte y la salud, ya que es muy perceptible estadísticamente hablando que el deporte coadyuva al desarrollo de la salud e inclusive hablando en términos de costo – beneficio, baja la demanda hospitalaria, baja el presupuesto de atención médica, crea un hombre más libre, dinámico, cooperativo, solidario y alegre.

A modo de concluir el presente subcapítulo, citaremos a ALONSO LÓPEZ (2000), quién resume en los siguientes ítem las responsabilidades del Profesor de Educación Física en el presente siglo:

- ♦ Es el especialista del ejercicio físico, planificando y dosificando a partir de leyes pedagógicas para influir o repercutir positivamente en las leyes psicobiológicas del organismo humano, a partir de un control de las mismas.
- ♦ Es un educador del físico (capacidades motoras) de las personas, aspecto de gran influencia para la salud de las mismas, por lo tanto es un Promotor de Salud.
- ♦ Debido a lo anterior, tiene gran responsabilidad en la calidad de vida de las personas.
- ♦ Por este motivo, el profesor de Educación Física es parte del equipo médico, ya que es la primera línea de salud de la sociedad, y tiene la responsabilidad de indicar a la persona la necesidad de asistir al médico.

2.3. Medios de comunicación

En este apartado, nos basaremos principalmente en los aportes que realiza DE LORENZI PIRES (2002) en su libro “*Educação Física e o Discurso Mediático*”, ya que consideramos que aborda el tema sobre la influencia de los medios de comunicación en la Educación Física de manera muy apropiada, y por lo tanto creemos que será de gran ayuda para nuestra investigación. Este autor, toma la definición que el sociólogo norteamericano

Daniel Bell, en los años 60 realiza sobre la sociedad contemporánea, a la cual designa como “la sociedad de la información”.

DE LORENZI PIRES (2002) para su proyecto de estudio, parte de la elaboración de dos tópicos, por un lado las alteraciones de las corrientes de las nuevas tecnologías de los medios de comunicación al servicio del deporte y de la actividad física, y por otro lado los cambios ocurridos en ese campo como consecuencia del proceso de incorporación de los intereses de la industria mediática. Estos tópicos, coinciden con los que nos planteamos en determinados momentos de nuestra investigación, es decir respecto a la influencia que tienen los medios de comunicación de masas sobre las personas y por consiguiente, los cambios que éstos provocan en la Educación Física en general.

Consideramos importante destacar, que este autor cita en su libro las palabras de un gran propietario de empresas del ramo de la comunicación y dueño de una red de canales, el cual expresa que tiene la intención de usar el deporte como el principal producto de oferta en todas sus operaciones televisivas. Esto se debe, a que a partir de la asociación entre empresas de comunicación y del deporte, parece constituirse una nueva filiación comercial, capaz de generar, como afirma Priolli (1999, p. 84) citado por DE LORENZI PIRES (2002), “*nuevos monopolios económicos*”¹³. Estos aspectos, posibilitan analizar los fenómenos sociales como la tendencia a globalizar y espectacularizar el deporte por la industria cultural, implicando su transformación en mercados y elementos de colonización del tiempo libre de los consumidores.

DE LORENZI PIRES (2002) afirma que se puede observar la cultura narcisista, fuertemente difundida en la sociedad administrada, a partir de la sustitución de los significados emancipatorios de producción de espíritu por la valoración mistificadora de la imagen, que determina la búsqueda de referencias, a cualquier costo, en parámetros preestablecidos sobre la belleza física. El “castigo” para aquellos que niegan someterse o son incapaces de alcanzar los cánones estéticos – culturales del cuerpo esbelto de la modernidad, es un progresivo “sentirse incomodo” por los entramados de la convivencia social, que son impuestos tanto explícita como implícitamente. Los medios de comunicación de masas, son los portavoces por excelencia de las nuevas corporalidades, las que se amplifican a través de

¹³ Traducción realizaba bajo nuestra responsabilidad: “*novos monopólios econômicos*”. (Priolli, 1999, p. 84, citado por DE LORENZI PIRES, 2002).

reproducciones exacerbadas de los patrones deseables, representados por la figura producida por los ídolos a ser copiados. En estas ideas, se observa la fuerte influencia que tienen los medios de comunicación sobre los cánones de belleza, condicionando a las personas a seguirlos para poder estar a la “moda”, ya que en caso de rehusarse a adoptarlos, deberán atenerse a las consecuencias que eso implica.

Pensamos que es importante mencionar la idea que DE LORENZI PIRES (2002), presenta sobre los ejercicios físicos, como cultura utilitarista. La misma se apropia mediante discurso, de constataciones antropológicas del sedentarismo de la “sociedad transportada”, justificando la imperiosa necesidad de práctica regular de actividad física como elemento integrante de un estilo de vida activa, que tiene como resultado mejores condiciones estéticas y de salud. En el mensaje simbólico de la cultura del “cuerpo perfecto”, difundido por los medios de comunicación de masas, se presupone la relación siempre positiva entre la adopción de programas de ejercicios físicos y la obtención de mejoras en la calidad de vida.

A modo de concluir, consideramos conveniente destacar que nuestro propósito para el presente subcapítulo, fue afirmar la idea que tenemos sobre la influencia que los medios de comunicación ejercen sobre la Educación Física en general. La cual, pensamos que puede ser positiva o negativa, dependiendo de los aspectos a los cuales los usuarios le otorguen mayor relevancia, es decir si le asignan mayor importancia al seguimiento de programas de Educación Física para obtener beneficios relacionados a la salud, o si en cambio, buscan beneficios “rápidos” y “fáciles”, relacionados a la obtención o acercamiento a los cánones de belleza preestablecidos por los propios medios de comunicación.

3. DISEÑO METODOLÓGICO

El **paradigma** en el cual nos basamos para realizar nuestra investigación es el interpretativo, ya que nuestros intereses en el momento de realizar el presente trabajo se correspondían con las principales líneas en las cuales se basa el mencionado paradigma. Nuestro principal interés, es comprender e interpretar la revaloración de la Educación Física como profesión, en función de las necesidades sanitarias que presentaban las personas que integraron nuestro estudio de caso. Además, pretendimos indagar y determinar cuales fueron las motivaciones, creencias e intenciones relacionadas a la salud que han llevado a las personas a recurrir cada vez más a los profesores de Educación Física, así como también tratar de profundizar sobre los aspectos de los cuales ya se han investigado. En este sentido, consideramos que nuestra investigación está impulsada por el mismo interés que presenta el paradigma interpretativo, ya que como lo define NEGRINE (2000), este tipo de paradigma se basa en estudiar los significados de las acciones humanas y de la vida social. Además de esto, pretendemos interpretar la forma en la que actúan los medios de comunicación, específicamente el televisivo, para determinar si ejercen algún tipo de influencia sobre las conductas y hábitos de las personas que integraron nuestro estudio de caso, impulsándolas a realizar ejercicios físicos y deportes.

Con respecto al **modelo** utilizado en nuestra investigación, teniendo en cuenta los objetivos que nos habíamos planteado para nuestro trabajo, consideramos conveniente utilizar un modelo de corte cualitativo. Entendemos que nuestra realidad es muy dinámica, por lo cual no buscamos obtener generalizaciones, sino únicamente interpretar y comprender nuestra situación a analizar. En este sentido, no realizamos deducciones sino que nos basamos en la inducción para llegar a nuevos conocimientos, los cuales sabemos que son parciales y relativos al contexto en el cual desarrollamos nuestra investigación. Por otra parte, el propósito de nuestro trabajo era poder reflexionar entorno a una inquietud que nos surgió y motivó a realizar la presente investigación, y es a partir de los conocimientos que obtuvimos de la misma que podemos plantearnos nuevas preguntas para continuar con el proceso de investigación. Es decir, podemos emprender un nuevo proyecto de investigación, pero en este caso partiendo desde un nuevo punto de partida. Este aspecto refleja un proceso en espiral, el cual es característico de las investigaciones de corte cualitativo.

Por las características de nuestra investigación y por los recursos con los cuales contábamos para ponerla en práctica, creímos conveniente realizar un **estudio de caso**. El mismo es definido por CASTILLO GARCÍA (2005), como un método empleado para estudiar tanto a un individuo como a una institución (familias, escuelas, organizaciones sociales), en un entorno o situación único y de una forma lo más intensa y detallada posible. Según SABINO (1986), el estudio de caso se fundamenta en la idea de que si estudiamos con profundidad una unidad de cierto universo, podremos conocer algunos problemas generales del mismo o al menos contar con una perspectiva, una reseña que nos guíe en una búsqueda posterior. En este sentido, queremos destacar que a través del empleo del estudio de caso no obtuvimos generalizaciones, sino indicios que nos permiten abrir puertas a nuevas hipótesis de futuras investigaciones. En nuestro caso, los resultados y conclusiones a las que arribamos a partir de un número reducido de personas, no son representativas del conjunto de nuestra sociedad, pero sin embargo nos permiten inducir ciertos patrones de comportamientos que sí podrían ser compartidos por toda la sociedad. En este sentido, CASTILLO GARCÍA (2005) establece que siempre es posible que algunos resultados de un estudio de caso puedan también, posteriormente ser aplicables a otros casos que no sean estudiados. Por otra parte, PENTTI ROUTIO (2007) establece que los estudios de caso pueden realizarse como: estudios descriptivos, estudios explicativos, estudios de caso como base del pronóstico y estudios de caso hacia la teoría general. En nuestra investigación, teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente y los objetivos que perseguimos con la misma, realizamos un estudio de caso explicativo. En dichas investigaciones, se busca poder ir más allá de la descripción, es decir, saber por qué el objeto es tal como está. La información y por consiguiente el conocimiento adquirido, permite resumir todo lo que se sabe del objeto, verlo en su contexto y en una perspectiva histórica. Según el autor, se puede explicar el fenómeno de varias maneras, es decir las razones se pueden traer del contexto simultáneo del fenómeno, a partir del pasado, o alternativamente a partir del futuro. En nuestro caso, realizamos una explicación contextual, la cual es frecuentemente utilizada para estudiar las actividades del hombre y de sus resultados. La misma, establece que los productos de la cultura humana generalmente son explicados por el estado concurrente de la sociedad. En líneas posteriores, explicaremos la forma en la cual seleccionamos a las personas, que fueron parte de nuestro estudio de caso.

El **nivel** de investigación que pretendimos lograr fue el exploratorio, el cual representa al objetivo intrínseco de nuestro trabajo. Como afirma SABINO (1986), el nivel exploratorio nos permite brindar una visión general respecto a la realidad que nos interesa investigar. En

este sentido, tratamos de establecer si existe algún tipo de relación entre el hecho de que las personas acudan a los profesores de Educación Física, motivados por fines relacionados a la salud, y la revaloración que creemos que se ha producido en la Educación Física como profesión. Consideramos pertinente realizar una investigación de tipo exploratorio, debido a que no encontramos información específica sobre el tema que nos interesaba investigar, además de que no contábamos con los recursos suficientes como para emprender una investigación de un nivel más profundo.

En lo que respecta a los **objetivos extrínsecos** que planteamos para nuestra investigación, podemos decir que estos son preferentemente de carácter puro. Según Arnal et al. (s/f) citados por NEGRINE (2000), la investigación cuya finalidad es exclusivamente pura, se orienta a la búsqueda de nuevos conocimientos y nuevos campos de investigación sin un fin práctico e inmediato. Es decir, tiene como objetivo crear un campo teórico sobre los fenómenos que le interesa investigar, sin preocuparse por una aplicación práctica. En nuestro caso pretendimos, como ya lo mencionábamos en los objetivos específicos, crear indicios que nos permitan establecer los posibles campos de acción relacionados al área de la salud, en los cuales los profesores de Educación Física tendrían un papel fundamental. En este sentido, se podría afirmar que en ciertos aspectos nuestra investigación persigue también fines con un carácter aplicativo. Pues consideramos que si logramos alcanzar nuestros objetivos, nuestra investigación servirá para impulsar a los profesores de Educación Física a capacitarse en áreas vinculadas a la salud, y así poder acceder a puestos de trabajos relacionados con las mismas. Por lo mencionado hasta aquí, queremos expresar que aunque nuestra investigación surgió con fines de carácter puro, nuestra verdadera intención es que sus resultados se puedan aplicar en un futuro, al servicio de la comunidad de profesores de Educación Física.

El **grupo** de personas que seleccionamos para integrar nuestro estudio de caso, estuvo conformado por 25 alumnos, que al momento de realizar la investigación, concurrían a la Asociación Cristiana de Jóvenes, unidad centro de la ciudad de Montevideo. Concretamente, encuestamos a 5 personas de cada una de las modalidades de gimnasias y/o deportes que seleccionamos para nuestro trabajo, las cuales fueron las siguientes: YMCA Conciente y Correctiva (Lun a Vier, 15:30 a 16:30 hrs.), YMCA Aerolocal (Mar, Jue y Sáb, 9:30 a 10:30 hrs.), Bicicletas Estacionarias (Lun, Miér y Vier, 11:30 a 12:30 hrs.), Vóleibol Recreativo (Lun, Miér y Vier, 20:00 a 21:00 hrs.) y Fútbol (Lun, Miér y Vier, 12:30 a 14:30 hrs.). La selección de las modalidades antes descriptas de gimnasias y deportes para nuestra

investigación, se realizó en base al criterio de contar con una variedad de clases diferentes, es decir que tuvieran perfiles y finalidades distintas, como ser entrenamiento, recreación, social, entre otras. En este sentido, nuestro estudio de caso estuvo constituido por hombres y mujeres, de edades comprendidas desde los 35 años en adelante. El motivo por el cual seleccionamos a tales personas, se debió a que consideramos que las mismas estaban capacitadas para aportarnos información de manera significativa para nuestra investigación, ya que como mencionábamos son personas que están vinculadas a la Educación Física y en todos los casos vinculadas directamente a los profesores de Educación Física.

Por otra parte, trabajamos con personas de 35 años en adelante, basándonos en la división del ciclo de la vida por edades que realiza PHILIP RICE (1997), el cual establece que la juventud o edad adulta temprana es el período comprendido entre los veinte y los treinta años, la madurez o mediana edad, oscila entre los cuarenta y cincuenta años, y por último la vejez o edad adulta tardía se extiende desde los setenta años en adelante. En este sentido, consideramos pertinente trabajar con personas de 35 años en adelante, ya que en edades adultas comienzan a presentarse los factores de riesgo, causantes de múltiples enfermedades. Además de que, como ya lo hemos mencionado en el capítulo anterior, la edad constituye un factor de riesgo no modificable. De esta forma, pensamos que pudimos acceder a prácticamente todos los períodos del ciclo de la adultez, lo cual nos permite tener una visión más amplia de la misma. No contemplamos totalmente al período comprendido entre los veinte y treinta años, ya que como lo denomina el autor antes mencionado, se trata de la juventud o edad adulta temprana, personas cuyas características tanto físicas como psico – sociales las predisponen a una vida más activa.

A su vez, otro de los motivos que nos llevaron a trabajar con personas de 35 años en adelante, se debió a que numerosos estudios revelan que una de las principales causas de muerte en nuestro país son las enfermedades cardiovasculares, las cuales no son causa directa del envejecimiento, pero si está comprobado que son más comunes entre las personas de edades avanzadas. Por otra parte, por el estilo de vida de la mayoría de las personas adultas, es decir, por las tareas que culturalmente se asocian a la edad madura, por las cuales se incrementa el sedentarismo, es que pensamos que son las que necesitan y más beneficios obtienen al realizar actividad física de forma regular y sistemática. En este sentido, PHILIP RICE (1997) en su libro *“Desarrollo Humano. Estudio del Ciclo Vital”*, menciona algunas de las tareas que deben asumir las personas en su edad adulta, entre las cuales se encuentran:

permanecer físicamente saludables ajustándose a los cambios y limitaciones, mantener la identidad, lograr la integridad mediante la aceptación de la propia vida, asumir responsabilidades cívicas y sociales, desarrollar redes sociales encontrando compañía y amistad, buscar actividades para disfrutar del tiempo libre y encontrar un nuevo significado a la vida. Por lo hasta aquí mencionado, es decir por todas las tareas, responsabilidades y cambios tanto físicos como psicológicos, a los que se debe enfrentar la persona al llegar a la edad adulta, es que nos hace pensar que constituyen el público objetivo, sobre el cual la actividad física podrá contribuir de forma muy positiva.

Las personas que integraron nuestro estudio de caso, formaron parte de una muestra no probabilística, la cual nos permitió inferir pero no generalizar. En nuestro caso, la selección de las personas se realizó a partir del método intencional, el cual consiste en elegir a los participantes en función de las características que presentan, las cuales nos serían útiles para nuestra investigación. Es decir, las personas encuestadas concurren a la Institución y específicamente a por lo menos una de las clases que habíamos seleccionado para nuestro trabajo, cumpliendo con la condición de ser de 35 años o mayores de dicha edad. Finalmente, luego de mencionados dichos requisitos, las personas encuestadas fueron aquellas que cumpliendo con los mismos, se ofrecieron y estaban de acuerdo en participar en nuestra investigación.

Por otra parte, también nos valimos de la información brindada por “**informantes calificados**”. Concretamente, el grupo de informantes calificados estuvo conformado por: un Médico y Prof. de Educación Física, el cual en el momento de la entrevista se encontraba realizando el Postgrado en Medicina del Deporte (Gastón Gioscia), un Prof. de Educación Física con Doctorado en Ciencias del Deporte, el cual se encontraba realizando materias de la carrera Biología Humana en el momento de la entrevista, otro Médico especialista en Medicina de la actividad física, ejercicio y deporte (Milton Mazza), una Licenciada en Nutrición (Patricia Jansons) y un Licenciado en Fisioterapia (Marcelo Verdum)¹⁴. El modo de contactarnos con cada uno de ellos, fue mediante la técnica definida por TAYLOR; BOGDAN (1987) como “bola de nieve”, la cual consiste en que a partir de conocer por lo menos a un informante, lograr que éste nos presente a otros. Evidentemente, todas las personas escogidas para nuestra investigación, ya sea por sus lugares de trabajo vinculados al ámbito de la Educación Física, así como también por sus experiencias y conocimientos

¹⁴ Los nombres de los informantes calificados se mencionaron, bajo el consentimiento de las partes.

relacionados a la salud, nos aportaron información muy valiosa con una gran carga de contenido para nuestro trabajo.

Por otra parte, como consecuencia del tipo de datos que recogimos para nuestro trabajo, es que podemos categorizar a nuestra investigación como de **diseño de campo**. Según SABINO (1986), los diseños de campo son aquellos, en los cuales los datos de interés se obtienen directamente de la realidad, a partir del trabajo del propio investigador y de su equipo. En este sentido, el mencionado autor denomina como primarios, a los datos extraídos directamente de la fuente y recogidos en forma empírica, es decir de primera mano. Para nuestro trabajo, nos pareció muy valioso y enriquecedor, poder acceder por nosotros mismos a las fuentes, sin ningún tipo de intermediarios, de modo de seleccionar la información específica que requeríamos para nuestra investigación.

Con respecto a los **instrumentos de recolección de datos** que utilizamos para nuestra investigación, en el momento de la selección creímos necesario emplear diferentes técnicas para recabar la información brindada tanto por los informantes calificados, como por las personas que integraron nuestro estudio de caso, de modo de sacarle el mayor provecho a cada una de ellas.

Con los informantes calificados, consideramos que el instrumento de recolección de datos más adecuado era la entrevista. La misma se puede definir como una interacción oral entre dos o más personas, en la cual unos ofician de entrevistados y otro de entrevistador, el cual pretende obtener información con una determinada finalidad. Escogimos la entrevista como instrumento de recolección de datos, basándonos en una de sus principales ventajas que presenta y que SABINO (1986, p. 139) describe de la siguiente manera, *“la ventaja esencial de la entrevista reside en que son los mismos actores sociales quienes nos proporcionarían los datos relativos a sus conductas, opiniones, deseos, actitudes, expectativas, etc., etc., cosas que por su misma naturaleza es casi imposible observar desde fuera. Nadie mejor que la misma persona involucrada para hablarnos acerca de todo aquello que piensa y siente, de lo que ha experimentado”*. En tal sentido, consideramos que el tipo de entrevista que nos aportaría mayor información y de un modo más significativo sería la de tipo semi – estructurada. La misma es definida por NEGRINE (1999), como un instrumento de recolección de datos que está pensado para obtener información de cuestiones concretas, previamente definidas por el investigador, y al mismo tiempo, permite que se realicen

exploraciones no previstas, ofreciendo libertad al entrevistado para disertar sobre el tema o abordar aspectos que sean relevantes sobre lo que piensa. Por las mencionadas características que presenta este tipo de instrumento de recolección de datos, creímos que era el que nos podría aportar información de forma más fidedigna, lo cual sería muy enriquecedor para nuestra investigación. Además, nos permitiría obtener datos primarios, es decir directamente de la fuente. Para evitar, que no se nos escapara ningún tipo de información relevante para nuestra investigación, utilizamos – previo consentimiento de los entrevistados – el recurso de grabarlas.

Por otra parte, el instrumento de recolección de datos que empleamos con los participantes de nuestro estudio de caso, fue la encuesta de tipo mixta, la cual se muestra en el Anexo 1. La encuesta es un instrumento de recolección de información que Hayman (1974) citado por NEGRINE (1999, p. 80)¹⁵ define como “*una lista de preguntas mediante la cual se obtienen informaciones de un sujeto o grupo de sujetos por medio de respuestas escritas*”. Realizamos nuestra encuesta utilizando la técnica definida por PARDINAS (1999), como “*técnica del embudo*”, la cual consiste en comenzar con preguntas muy generales para culminar con las más específicas. Esta técnica sirve para evitar la contaminación, es decir la influencia que el orden de las preguntas puede ejercer en las respuestas del informante. A su vez, propusimos preguntas denominadas por el mismo autor como de “*colchón*”, las cuales sirven para romper el “*hielo*” de la encuesta y así evitar que el entrevistado sienta condicionada sus respuestas. Por otra parte como mencionábamos anteriormente, realizamos una encuesta de tipo mixta, es decir combinamos preguntas abiertas y cerradas. Las primeras no se acompañan de ninguna alternativa como respuesta, siendo el encuestado el que debe formular por sí mismo su contestación, mientras que en las segundas se brindan alternativas de respuestas internas, las cuales se incluyen en la misma pregunta. A través de las preguntas de tipo cerradas, tratamos de obtener información de carácter más concreto y personal de la persona, como por ejemplo edad, sexo, etc. y mediante las preguntas abiertas opiniones más generales, como por ejemplo ¿qué opinión tiene usted sobre la Educación Física? En tal sentido, MARRERO (1997) hace otra clasificación en cuanto al tipo de preguntas que se pueden realizar en una encuesta, y de este modo define a las preguntas de hecho y a las de opinión. Las preguntas de hecho se refieren a aspectos comprobables, los cuales se pueden relacionar con el encuestado mismo. En contrapartida, en las preguntas de opinión se exige

¹⁵ “Uma lista de perguntas mediante a qual se obtém informações de um sujeito ou grupo de sujeitos por meio de respostas escritas” (Hayman, 1974 citado por NEGRINE, 1999, p. 80).

una toma de posición subjetiva. A esta categoría pertenecen las preguntas de opiniones y apreciaciones de hechos objetivos, actitudes, deseos, sentimientos, motivos y normas del comportamiento individual. Esta clasificación es muy semejante a la que distingue a las preguntas en abiertas y cerradas, ya que las primeras se relacionan con las preguntas de opinión y las segundas con las preguntas de hecho. Por otro lado, tratamos de que las preguntas estuvieran confeccionadas de modo tal, que a través de las mismas lográramos conocer las opiniones de nuestros encuestados, sin provocar que éstos se sintieran incómodos al contestarlas. Por lo cual fue necesario, como afirma MARRERO (1997) atenuar la gravedad de las preguntas, es decir hacerlas inocuas.

Para nuestra investigación, creímos que resultaría más conveniente suministrar de forma impresa el formulario de encuesta, de modo que fueron los propios encuestados quienes realizaron el llenado, es decir ellos mismos leían y escribían sus respuestas. Antes de poner en práctica la encuesta como instrumento de recolección de datos, tuvimos la suerte de contar con las recomendaciones de algunos de los funcionarios de la Asociación Cristiana de Jóvenes, quienes nos comentaron haber tenido malas experiencias cuando entregaban encuestas para que los socios se las llevaran para sus domicilios, con el fin de que las contestaran con mayor tranquilidad y luego las devolvieran. Este hecho, es respaldado por lo mencionado por VALDÉS CASAL et al. (s/f), quienes afirman que las desventajas de suministrar la encuesta por correspondencia, es decir sin la presencia del investigador, se perciben a la hora de la obtención de la información, por un débil porcentaje de respuestas, negligencia, falta de coherencia en las formas de responder y riesgo de mal interpretar las preguntas realizadas. Por este motivo, fue que consideramos conveniente solicitar a los profesores a cargo de los grupos que integraron nuestro estudio de caso, los minutos finales de la clase, para que los alumnos contestaran nuestro cuestionario. Por este motivo, debemos agradecer la amabilidad de dichos docentes, los cuales nos apoyaron en todo momento y de no ser por su colaboración nuestra intervención no hubiera sido posible. Esto se debe, a que como mencionamos anteriormente nos permitieron utilizar los minutos finales de la clase y a su vez, fueron los intermediarios y encargados de informar a sus alumnos el motivo de nuestra presencia, para que los que cumpliendo con las condiciones por nosotros requeridas, tuvieran ganas y pudieran, contestaran nuestro cuestionario. No obstante, estuvimos atentos y a disposición para explicar aquellas preguntas que no quedaban claras, así como también para evacuar cualquier tipo de inquietud que surgiera.

Otro instrumento del cual nos apoyamos para recabar información valiosa para nuestra investigación, fue el análisis de spot publicitarios emitidos por televisión, con el cual pretendimos dar respuesta a uno de los objetivos que nos habíamos planteado para el presente trabajo. Con dicho instrumento, intentamos examinar que tipo de publicidad es la que mayormente se emite, es decir cuales son las ramas que predominan. Estamos convencidos, de que los medios de comunicación directa o indirectamente ejercen cierta influencia sobre sus espectadores, por lo cual consideramos que estos pueden ser los responsables de que las personas se preocupen cada vez más por la salud. Este hecho, puede resultar muy positivo, en la medida en que se promocionen aspectos tales como la asistencia a gimnasios, clubes, clases personalizadas, realizar una alimentación balanceada, cuidar de la estética, así como también, puede llegar a ser muy negativo, en la medida en que se fomenten por ejemplo, la administración de medicación para bajar de peso, el sometimiento a procedimientos clínicos que en contrapartida puedan arriesgar la salud. Por este motivo, pretendimos visualizar la tendencia que presentan los spot publicitarios, con el fin de interpretar su incidencia en las personas, el tipo de mensaje que transmiten, etc. A su vez, tratamos de compararlos con las opiniones tanto de las personas que integraron nuestro estudio de caso, como con las que realizaron los informantes calificados acerca de si existe influencia por parte de los medios de comunicación, y de ser así sí la misma repercute de alguna forma en el accionar de los televidentes, como por ejemplo en el hecho de realizar actividad física.

Creímos conveniente, analizar los spot publicitarios propagados por los canales de televisión, ya que consideramos que es uno de los medios de comunicación, a diferencia del gráfico y el auditivo, que más repercusión tiene sobre las personas. Por otro lado, consideramos más adecuado analizar los spot publicitarios difundidos por los canales de aire de nuestro país, es decir por el canal 4 (Monte Carlo), canal 5 (Televisión Nacional), canal 10 (Zaeta) y canal 12 (Teledoce). Elegimos estos canales, ya que consideramos que son los de mayor audiencia, ya que como mencionamos anteriormente son canales de aire, por lo cual su accesibilidad es mayor. Por otra parte, queremos mencionar que en todo momento pretendimos analizar los spot publicitarios, que se emitían en los horarios de mayor audiencia por parte de las personas adultas. En el camino de búsqueda de dicha información, nos encontramos con algunos inconvenientes que nos impidieron encontrar los datos que necesitábamos para nuestro trabajo. Esto se debió, a que en nuestro país existen muy pocas empresas que se dediquen a la medición de audiencia de televisión, siendo el Instituto de investigación de la empresa CLAEH (Centro Latinoamericano de Economía Humana), la

única a la cual accedimos. A pesar de eso, la información que nos acercaron no fue suficiente para abastecer nuestras inquietudes, a partir de las cuales pretendíamos dar respuesta a los objetivos que nos habíamos planteado. La información brindada por la empresa CLAEH, no arrojaba una tendencia de mayor audiencia en horarios específicos, sino que mostraba grandes porcentajes de audiencia en programas emitidos tanto a la mañana, como a la tarde y noche, por lo cual no quedaba claramente definido el horario o la franja de hora, en la cual se encuentra la mayor audiencia por parte de las personas adultas. Por este motivo, decidimos analizar los spot publicitarios emitidos entre las 19:00 y 22:00 horas, por los canales antes mencionados de los días lunes, martes, miércoles y jueves. Esto se debió, a que por el tipo de programación existente en el mencionado horario (informativos, programas de entretenimiento general, comedias, novelas, etc), creímos que es el momento del día, en el cual la población de edad adulta, dedica más tiempo a mirar televisión. Por otro lado, es importante aclarar que en ningún momento pretendimos realizar un estudio exhaustivo de los medios de comunicación, sino por el contrario, intentamos encontrar una tendencia de los temas sobre los que tratan los spot publicitarios, para conocer qué tipo de mensajes son los que prioritariamente buscan transmitir, y por ende son los que de alguna forma repercuten sobre las conductas de sus espectadores.

Con respecto al **estudio preliminar** o también denominado estudio piloto, queremos destacar que lo efectuamos para comprobar la eficacia de las entrevistas que realizamos posteriormente a los informantes calificados, y de las encuestas que administraríamos a las personas que integraron nuestro estudio de caso. En este sentido, el estudio preliminar nos permitió saber si los instrumentos de recolección de datos que utilizaríamos para nuestro trabajo, nos permitirían responder los objetivos que nos habíamos trazado al comienzo de la investigación. A su vez, creíamos necesario que antes de comenzar con la recolección de datos propiamente dicha, era necesario contar con garantías de que nuestros instrumentos de recolección de datos fueran los adecuados, es decir constatar de que nos permitirían obtener la información que nosotros buscábamos, siendo a su vez, de fácil comprensión por parte de las personas a quienes se los suministraríamos.

Con los informantes calificados, debido a que fueron muy pocos los profesionales entrevistados para nuestro trabajo, creímos que sería suficiente con realizar la entrevista piloto a un solo informante. En el caso de las encuestas, también como consecuencia de que trabajamos en un estudio de caso, con un número reducido de personas, el estudio piloto se

realizó con las personas del primer grupo encuestado, que precisamente se trato de la clase de bicicletas estacionarias. Tanto el estudio preliminar realizando para la encuesta, como el empleado para la entrevista, se incluyeron en el análisis de información.

En el caso de la entrevista, el estudio preliminar nos sirvió para constatar si la forma en la cual planteamos el tema de la misma era el adecuado, así como también para foguearnos en la forma de realizarlas, el modo de guiarlas para que los entrevistados nos informarán sobre aquello que nos interesaba y posicionarnos de la mejor manera en tales situaciones. Además, resultó muy positivo, ya que nos permitió enriquecernos aún más en el conocimiento del tema y saber como encararlos para próximas entrevistas, ya sea desde el lugar físico más adecuado para realizarlas, como el horario del día más conveniente para llevarlas a cabo, entre otras cuestiones.

En lo que refiere a las encuestas, el estudio preliminar sirvió para poner a prueba el diseño de las preguntas que habíamos confeccionado, ya sea desde el orden en el cual las planteamos, hasta el número de preguntas abiertas y cerradas con la combinación adecuada. A su vez, nos permitió visualizar si las preguntas eran de fácil comprensión considerando a los destinatarios a los cuales se las íbamos a realizar, es decir si el vocabulario utilizado para su confección era entendido de un modo unívoco, o sea con el significado definido por nosotros. Así como también, nos permitió como menciona PARDINAS (1999), verificar la fidedignidad, operatividad y validez de la misma, pero con posibilidades de rectificarlo antes de emplearlo a todas las demás personas que integraron nuestro estudio de caso.

Creemos necesario destacar, que a partir del estudio preliminar realizado en las encuestas y en las entrevistas, para continuar con la investigación modificamos la formulación y el orden de algunas de las preguntas, así como también sacamos algunas y agregamos otras.

El **procedimiento para el análisis de la información recabada**, se realizó en una primera instancia, a partir de la sistematización en tablas, de los datos obtenidos tanto de las encuestas como de las entrevistas, de modo de que quedaran representados de forma más grafica, y así se viera facilitada su análisis e interpretación.

Luego, a partir de la sistematización de los resultados de las encuestas y entrevistas, ilustrados en las tablas antes mencionadas, se procedió a elaborar categorías de análisis para

lograr interpretar la información aportada tanto por las personas a las cuales les realizaremos las entrevistas, como por las que les suministramos las encuestas. En este sentido, MARRERO (1997), recomienda utilizar para el análisis de las encuestas una “Matriz de datos”, la cual consiste en plasmar la información aportada por nuestros encuestados en una tabla, con la previa elaboración de categorías de análisis. Por este motivo, analizamos en una primera instancia a las encuestas y a las entrevistas por separado, para luego y a partir de lo obtenido proceder a realizar una triangulación con la información recabada por medio de los instrumentos de recolección de datos, antes mencionados. En todos los casos, tratamos de extraer al máximo la información aportada por todas aquellas personas que participaron en nuestra investigación, de modo de sacarle el mayor provecho a cada una de sus opiniones.

De igual manera, se procedió para el análisis de los spot publicitarios, es decir se confeccionó una tabla de doble entrada, la cual nos permitió realizar diversas lecturas y así lograr un análisis más profundo sobre lo que pretendíamos investigar. Para esto, también debimos confeccionar distintas categorías o temas de publicidad, con el fin de distinguir y diferenciar las propagandas referidas al cuidado de la estética, de las destinadas al cuidado de la salud, o de las de alimentación, por ejemplo.

A continuación, procedimos a realizar una triangulación de información, a partir de los datos obtenidos tanto de las entrevistas realizadas a los informantes calificados, como de las encuestas administradas a las personas que integraron nuestro estudio de caso, y los resultados del análisis de los spot publicitarios, con el fin de establecer lazos de concordancia y determinar relaciones. Es decir, intentamos relacionar por ejemplo los motivos por los cuales los informantes calificados consideran que las personas realizan actividad física y las opiniones que tienen al respecto los propios participantes de nuestro estudio de caso, los cuales son los verdaderos protagonistas de nuestra investigación, para luego relacionarlo con los tipos de mensajes que transmiten los spot publicitarios.

Por otro lado, también tratamos de efectuar una triangulación con el marco teórico realizado para la presente investigación, para de esa forma establecer puntos comunes, concordancias, correspondencias, correlaciones, y llegar a elaborar, interpretar y comprender las reflexiones realizadas para lograr dar respuesta a los objetivos que planteamos previamente para nuestra investigación.

4. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados de las Entrevistas

CATEGORÍA DE ANÁLISIS	RESULTADOS
Motivos por los cuales las personas realizan actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento y mejora de la salud. - Recomendaciones médicas. - Estética. - Combatir ciertas enfermedades, el estrés.
Lugares en los cuales se ejercitan las personas	<ul style="list-style-type: none"> - En forma libre, autodidacta (rambla). - Clubes, gimnasios y academias.
Edad en la cual la actividad física aporta mayores beneficios	<ul style="list-style-type: none"> - En todas las edades. - En la juventud y adolescencia, ayuda al crecimiento y desarrollo. - En edades avanzadas, se observan mayores beneficios.
Beneficios de la actividad física para las personas mayores	<ul style="list-style-type: none"> - Beneficios: fisiológicos y psico – sociales. - Mejora todos los sistemas del organismo, combate algunas enfermedades, como el estrés. - Mejor calidad de vida.
Existe influencia por parte de los medios de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> - Estereotipos de bellezas inalcanzables. - Promueven el sedentarismo y niveles de consumo, que atentan contra la salud. - Control social. - Difunden las cosas que son beneficiosas para la salud, para combatir enfermedades y sentirse bien.
Confianza en el profesor de Educación Física	<ul style="list-style-type: none"> - Cuatro de los entrevistados, consideran que las personas sí confían. - Sin embargo, otro de los entrevistados, consideran que en general no existe un buen concepto del Prof. de Educación Física.

<p>Relevancia de la Educación Física como profesión, en el área de la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuatro de los entrevistados, consideran que los Prof. han logrado tener un mayor prestigio, formando parte del equipo de salud. - No obstante, otro de los entrevistados considera que lo que ha tenido un mayor reconocimiento por parte de la sociedad, es la actividad física.
<p>El profesor de Educación Física esta capacitado para la prevención y rehabilitación de enfermedades</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es un campo multidisciplinar. - El Prof. de Educación Física es el profesional idóneo para la prescripción del ejercicio físico. - No obstante, uno de los entrevistados menciona que es muy importante no superponer las áreas de trabajo.
<p>Están más capacitados que otros profesionales, para la prescripción de ejercicios</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sí, ya que cuentan con una formación más amplia. - En la prescripción de ejercicios son los más capacitados. - Poseen las bases científicas, que permiten explicar el porque de las cosas.

4.2. Resultados de las Encuestas

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	RESULTADOS
Años que concurre a la Institución	<ul style="list-style-type: none"> - El 28% de los encuestados hace menos de 5 años que concurre a la Institución. - El 24% lo hace en un tiempo comprendido entre los 5 y 10 años inclusive, y el 48% restante concurre hace más de 10 años.
Motivo por los cuales concurre a la Institución	<ul style="list-style-type: none"> - Las opiniones se dividieron, por un lado a motivos relacionados con el cuidado de la salud, y por otro al prestigio que tiene la Institución en el medio.
Años que concurre a la clase	<ul style="list-style-type: none"> - El 20% de los encuestados, asisten a la clase hace más de 10 años, el 36% concurren desde hace un tiempo comprendido entre los 5 y 10 años. - El 40% restante de los encuestados, concurre a la clase hace menos de 5 años. - Uno de los encuestados, afirmó que asiste a la clase desde sus inicios, pero de forma esporádica.
Motivación por participar de la clase	<ul style="list-style-type: none"> - Prácticamente todos los encuestados hicieron alusión a motivaciones relacionadas con la salud, pensada ésta de una forma amplia, incluyendo aquellas opiniones que hacían referencia a pasar un rato divertido, entre amigos, para distraerse, etc. - Por otro lado, algunos de los encuestados (la minoría, 7 personas, 28%) hizo referencia a motivaciones relacionadas al prestigio de la profesora y otras cuestiones referidas por ejemplo, al horario de la clase.
Realiza otra actividad física en la Institución	<ul style="list-style-type: none"> - Sólo 2 de los encuestados, lo cual representa un 8% del total, no realiza más de una actividad física en la Institución.
Realiza actividad física fuera de la Institución	<ul style="list-style-type: none"> - El 64% de las personas encuestadas no realiza actividad física fuera de la Institución.

	<ul style="list-style-type: none"> - Por otra parte, de los que sí hacen actividad física fuera de la Institución, lo hacen de forma autodidacta, es decir, sin la orientación de un profesor de Educación Física. Así como también, hay que destacar que la mayoría de estas personas, realizan actividad física con cierta irregularidad.
Edad en la cual comenzó a realizar actividad física de un modo sistemático y regular	<ul style="list-style-type: none"> - Se puede afirmar que todos los encuestados, realizan actividad física desde hace más de 20 años.
Motivos por los cuales se ejercita	<ul style="list-style-type: none"> - El 96% de los encuestados afirma que se ejercita por propia elección, sin embargo el 25% de éstos, también mencionaron que lo hacen por recomendación médica. - Sólo 1 de las personas encuestadas, lo cual representa el 4% del total, mencionó que se ejercita únicamente por prescripción médica.
Padece enfermedades	<ul style="list-style-type: none"> - De las personas encuestadas, el 40% padece algún tipo de enfermedad. - El 60% de los encuestados restantes, afirmó no padecer ningún tipo de enfermedad.
Beneficios generales de la actividad física y sobre la propia salud.	<ul style="list-style-type: none"> - El 100% de los encuestados, hacen alusión a beneficios relacionados con la salud, algunos separando el bienestar físico del mental. - De las personas encuestados, sólo 3 de ellas, lo cual representa un 12% del total, afirman no haber percibido los beneficios antes mencionados sobre su salud.
Confianza en los profesores de Educación Física	<ul style="list-style-type: none"> - Sólo una de las personas encuestadas, menciona no sentir confianza y seguridad al realizar actividad física guiado por un profesor de Educación Física, no realizando aclaraciones al respecto.
Profesionales calificados para la prevención y rehabilitación de	<ul style="list-style-type: none"> - El 36% de los encuestados menciona a los profesores de Educación Física, como profesionales calificados.

enfermedades	<ul style="list-style-type: none"> - Entre los demás profesionales citados, los más recurrentes fueron el fisioterapeuta y los médicos, sin mencionar especialización.
Medios de comunicación influyen en que las personas realicen actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> - De las personas encuestadas, el 90% (los participantes de la clase de fútbol, no están incluidos¹⁶) afirmó que existe influencia por parte de los medios de comunicación. - Sólo una persona, lo cual representa el 5% del total, contestó que no existe influencia alguna, y otra persona mencionó que depende de cada persona. - Sin embargo, el 75% afirmó que la influencia ejercida por parte de los medios de comunicación, no actúa sobre su persona. - Los restantes encuestados, hicieron alusión a que la influencia no es demasiado importante, que es de forma relativa, inconsciente, que prestan conocimientos y motivan.

¹⁶ La encuesta a los alumnos de fútbol, fue la primera que se realizó a modo de estudio piloto, por lo cual no se había tenido en cuenta en ninguna pregunta el aspecto relacionado a los medios de comunicación.

4.3. Análisis Comparativo entre las Entrevistas y las Encuestas

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	ENCUESTADOS	ENTREVISTA
Motivos por los cuales se ejercita	<ul style="list-style-type: none"> - Diversión, pasar un tiempo agradable con amigos. - Mejorar el estado físico. - Todos se ejercitan por propia elección, salvo una persona que también lo realiza por recomendación psicológica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener y mejorar la salud, prevenir enfermedades. - Estética y después por lo recreativo. Por la salud (poblaciones de riesgo, quienes pierden la salud). - Motivación generada por la propia actividad física. - Recreación, entretenimiento. - Estar con amigos.
Lugares de ejercitación	<ul style="list-style-type: none"> - Club ACJ. - Autodidacta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autodidacta. - Clubes. - Gimnasios pequeños (mayoría) y academias. - Clases personalizadas (minoría).
Beneficios generales de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> - Salud, bienestar físico y mental. - Integración social, compartir con amigos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fisiológicos, psicológicos y sociales. - Desarrollo motriz, físico. - Educación en valores.
Confía en los profesores de Educación Física	<ul style="list-style-type: none"> - La mayoría sí, algunos no dan explicaciones y otros aluden a que están capacitados para cuidarlos y prevenir accidentes y lesiones. - Una persona no, sin mencionar el por que. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sí. - Sí, cuando se establece un vínculo afectivo. Socialmente no tiene un buen prestigio.
Profesionales calificados para	<ul style="list-style-type: none"> - Médicos. - Cardiólogos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Campo multidisciplinar, varios profesionales intervienen:

<p>la prevención y rehabilitación de enfermedades</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fisioterapeutas. - Deportólogos. - Prof. de Educación Física (minoría). 	<p>deportólogos, fisioterapeutas, médicos, cardiólogos, Licenciados en Educación Física.</p>
<p>Medios de comunicación influyen en que las personas realicen actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Influye (mayoría), pero no sobre su propio accionar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sí, ejercen un gran control social, imponiendo patrones de belleza incompatibles con la realidad, por lo cual se generan angustias y conflictos en las personas. - Promueven el sedentarismo, no transmitiendo la actividad física como un valor. - Posiblemente algunas personas se motiven con las imágenes que observan.

4.4. Resultados de la Observación realizada a los Spot Publicitarios

CANALES		4	5	10	12
SPOT PUBLICITARIOS					
ESTÉTICA	Maquillaje				⊖
	Cremas			⊖⊖	⊖⊖
	Perfumería				
	Cuidado capilar	⊖	⊖	⊖	⊖⊖
	Vestimenta / Calzado			⊖	⊖
	Productos de higiene personal	⊖		⊖	⊖⊖
CENTROS DEL CUIDADO DEL CUERPO	Mutualistas	⊖			⊖⊖
	Gimnasios				
	Clubes				
	Clínicas estéticas				
	Peluquerías				
	Medicamentos	⊖⊖		⊖	⊖
EMPRESAS PRIVADAS	Shopping	⊖			
	Aerolíneas				
	Prestamos	⊖⊖⊖	⊖	⊖⊖⊖	⊖⊖ ⊖⊖
	Transporte				⊖
	Telefonía	⊖		⊖⊖	⊖⊖
	Anticoncepción				
	Servicios de acompañantes				
	Centros de Estudios	⊖	⊖⊖ ⊖⊖		⊖ ⊖
	Bancos	⊖	⊖		⊖⊖
Otras	⊖⊖	⊖⊖ ⊖⊖ ⊖⊖	⊖⊖⊖ ⊖⊖⊖	⊖⊖ ⊖⊖	
ALIMENTACIÓN	Light			⊖⊖⊖	⊖⊖ ⊖⊖
	Común		⊖		⊖⊖
	Bebidas	⊖	⊖	⊖	
	Suplementos Vitamínicos	⊖⊖		⊖	⊖
ESTATALES		⊖	⊖⊖	⊖	⊖⊖
PRODUCTOS DE LIMPIEZA		⊖⊖ ⊖	⊖		⊖⊖
PROGRAMACIÓN EXCLUSIVA DEL CANAL		⊖ ⊖	⊖⊖ ⊖⊖ ⊖⊖	⊖⊖⊖ ⊖	⊖⊖ ⊖⊖ ⊖

- ★ El horario, en el cual se realizó el análisis de los spot publicitarios, fue el comprendido entre las 19:00 y 22:00 horas, de los días lunes, martes, miércoles y jueves. Se utilizó un día para analizar a cada canal por separado, de modo de no perder ninguna información que nos pudiera servir para nuestra investigación.

5. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. Análisis de las Entrevistas

Es importante mencionar, que la mayoría de los entrevistados coincidieron en la afirmación que tiene que ver con que las personas realizan actividad física, en busca de mejorar su salud en varios aspectos, previniendo al mismo tiempo la aparición de enfermedades. Sin embargo, uno de los profesionales entrevistados, considera que las personas toman conciencia de cuidar su salud, sólo cuando ésta desaparece, es decir que las personas consideradas saludables, realizan actividad física con otros objetivos, los cuales se relacionan fundamentalmente con la estética. En este sentido, se debería analizar criteriosamente el concepto de salud que manejamos para el presente trabajo, ya que el mismo es muy amplio, y no se remite únicamente a la ausencia de enfermedades. Es decir, hacemos referencia a la salud, como un término que a nuestro entender integra tanto factores físicos, como psicológicos y sociales. Por lo cual, una persona saludable es aquella que logra establecer un equilibrio entre los mencionados factores, adaptándose y superándose positivamente ante las adversidades que se presentan en el diario vivir. Por este motivo, consideramos que el objetivo que tienen algunas personas de verse y sentirse bien consigo mismas, compartir momentos con amigos, divertirse, dispersarse y relajarse, también tienen que ver con el cuidado y mejora de su salud.

En lo que respecta a los lugares, a los cuales acuden las personas con el fin de realizar actividad física, hay que destacar que todos los entrevistados concordaron en que son muchas las personas que directamente no se ejercitan por varios y diferentes motivos, como por ejemplo falta de tiempo, falta de recursos económicos, problemas de cercanía o deficiencia en las instalaciones, así como también por falta de sentido de pertenencia en dichos ámbitos, es decir no sentirse parte o tener la sensación de que no son los sitios adecuados para ellos, entre otros. En este sentido, es interesante mencionar lo afirmado por uno de los entrevistados acerca de los motivos por los cuales las personas no se ejercitan, ya que lo hemos escuchado en reiteradas oportunidades. Nos referimos al factor tiempo, el cual representa uno de los motivos más recurrentes entre las respuestas de las personas, siendo en algunas oportunidades una razón verdadera y en otras una simple excusa, que puede usarse para ocultar otros motivos, como por ejemplo la poca voluntad para realizar actividad física, de un modo regular y sistemático. Por otra parte, los entrevistados afirman que un sector importante de la

población, realiza actividad física de forma libre, es decir sin la orientación de profesionales calificados en el área. Otras personas, las cuales conforman la mayoría de la población activa, concurren a gimnasios pequeños, academias y clubes, siendo la minoría, los que toman clases personalizadas.

En lo que tiene que ver con las franjas etarias más beneficiadas por la práctica de actividad física de modo regular y sistemático, todos coincidieron en una misma afirmación. Consideran que los beneficios de la realización de actividad física, se pueden observar positivamente en todas las etapas de la vida, aunque con resultados diferentes, ya que el hábito de ejercitarse siempre está provisto de réditos para la salud. Sin embargo, algunos de los entrevistados hacen especial alusión a que son las personas adultas, debido a las características que presentan, las que se enriquecen mayormente con dicha práctica. Si bien, concuerdan que la actividad física otorga importantes beneficios a todos quienes la practiquen, por las consecuencias del ser adulto y del envejecimiento en general, es la etapa de la vida en donde se observan las mayores contribuciones. El ser adulto, produce cambios no sólo fisiológicos, sino también psicológicos y sociales, donde estos dos últimos pueden ocasionar al primero. Es decir, el estrés ocasionado por las responsabilidades del trabajo, los problemas económicos, de familia, etc., muchas veces pueden ocasionar la aparición de diversas patologías. Esto se debe, a que la mayoría de los adultos dedican muchas horas al trabajo, para luego realizar labores domésticas, cuidar de sus hijos, entre otras tareas, que los llevan a tener una vida más sedentaria, disponiendo de pocas horas para realizar actividad física. En contrapartida, los más jóvenes realizan cotidianamente actividad física, algunos de forma curricular y otros impulsados por intereses estéticos y/o sociales, por lo cual concurren a gimnasios, clubes, etc., siendo esto posible muchas veces por disponer de un mayor tiempo, tener más energía, entre otros factores que los predisponen a una vida más activa. En este sentido, por ser los adultos quienes menos realizan actividad física y por los cambios fisiológicos que se producen en el organismo a medida que pasan los años, es que resultan la población en la cual se observan los mayores beneficios de la actividad física. A su vez, como lo afirma uno de los entrevistados, por la propia edad, no requieren ejercitarse durante muchas horas, sino que sesiones cortas pero realizadas de forma regular, les otorgan importantes beneficios para su salud.

Todos los entrevistados afirmaron que existe influencia por parte de los medios de comunicación, la cual en algunos casos puede provocar que las personas acudan a los

profesores de Educación Física, en busca de cumplir con sus objetivos. Uno de los entrevistados, mencionó que los medios de comunicación informan sobre las cosas que son beneficiosas para la salud y las que sirven para combatir enfermedades, lo cual se puede considerar como un aspecto positivo. No obstante, el mismo profesional afirmó que en algunos casos la influencia se realiza de forma indirecta, como por ejemplo a través de las ofertas de aparatos, con los cuales se pueden lograr figuras esbeltas, provocando que muchas personas los demanden para parecerse o alcanzar esos estereotipos de belleza. En este sentido, queremos destacar que el entrevistado no menciona este aspecto como influencia negativa, sino simplemente como una realidad. Por otro lado, los demás entrevistados concordaron en que la influencia realizada por parte de los medios de comunicación resulta muy negativa, ya que impone patrones de belleza incompatibles con la propia vida. Por otra parte, y de forma contradictoria en los spot publicitarios divulgados por los medios de comunicación, se promueven tanto hábitos alimenticios como otros factores que atentan contra esos patrones de belleza, que como mencionamos anteriormente son los propios medios de comunicación los responsables de crear y promover. En este sentido, las personas que se quedan con lo superficial de la publicidad, pueden llegar a confundirse y frustrarse cuando no logran alcanzar esos modelos de belleza. En ese aspecto reside a nuestro entender, una función muy importante del profesor de Educación Física, la cual consiste en educar para la comprensión y aceptación de la propia persona.

Sobre los puntos que hacen referencia al prestigio de la Educación Física como profesión, a la confianza que los alumnos depositan en los profesores de Educación Física y al hecho de que los mismos estén capacitados para cumplir funciones de prevención y rehabilitación de enfermedades, siendo éste es su campo de acción, existen versiones encontradas entre los entrevistados. Uno de ellos, considera al respecto, que no existe una revaloración de la Educación Física como profesión, ya que la mayoría de las personas no los diferencian de otros profesionales relacionados también al área de la actividad física. A este aspecto, el entrevistado lo atribuye a la poca responsabilidad y compromiso profesional que presentan los propios profesores de Educación Física, los que no hacen valer las diferencias que existen en su formación, la cual es más amplia en lo que tiene que ver con el sustento pedagógico, didáctico y psico – social. En este sentido, otro de los entrevistados considera que aún existiendo una gran diferencia entre el profesor de Educación Física y los demás profesionales vinculados al área de la actividad física, como pueden ser los técnicos, deportólogos, entre otros, la realidad de que en muchos casos las personas no perciban las

diferencias entre dichos profesionales, se debe a un tema tanto de propia responsabilidad y desconocimiento por parte del usuario, como también de que muchos de estos profesionales no dejan manifestarse tales diferencias.

Por otra parte, excepto uno de los entrevistados, todos los demás consideraron que sí se ha producido en muchas áreas, una revaloración de lo que es la Educación Física como profesión, siendo la salud una de las más importantes. En este sentido, uno de los entrevistados mencionó un caso que es de público conocimiento, y que reafirma la revaloración de la Educación Física como profesión en el área de la salud, y es que actualmente en una mutualistas de gran prestigio de nuestro medio, se hayan incorporado profesores de Educación Física al equipo de salud, actuando en un programa destinado tanto a la prevención como a la rehabilitación de ciertas patologías.

En lo que respecta a la confianza generada por parte de los profesores de Educación Física en sus alumnos, los entrevistados afirmaron que creen que las personas sí confían en los profesores, reconociendo su campo de acción. Es muy importante destacar, que en contrapartida, para otro de los profesionales entrevistados, ha sido la actividad física lo que realmente se ha revalorizado, ya que las personas han comprendido la importancia que tiene para el cuidado de la salud. Por este motivo, cada vez hay más personas realizando actividad física, asistiendo en muchos casos a clubes, gimnasios, academias, en las cuales existe un profesional a cargo de su desarrollo. Añade al respecto, que en la mayoría de los casos, las personas no saben si el que tienen adelante como responsable de la actividad, es un profesor de Educación Física o un Técnico en Fitness, por ejemplo. Por lo cual, el reconocimiento y la confianza que le confieran al profesor de Educación Física, será consecuencia del vínculo creado y del carisma personal, pero no siempre por marcar un diferencial positivo respecto a otros profesionales.

Con relación al hecho de que el profesor de Educación Física, sea el profesional más capacitado para la prevención y rehabilitación de enfermedades, todos los profesionales entrevistados concordaron en que es un campo compartido, multidisciplinario, en el cual existen diferentes profesionales que pueden desarrollar su función. En esta dirección, uno de los entrevistados hace referencia a que aunque se trabaje en equipo, cada profesional debe ocuparse básicamente de su área y ser capaz de derivar a sus usuarios, cuando éstos entran en un área donde el idóneo es otro profesional. En este sentido, pone como ejemplo al conjunto

de técnicos y profesionales que pueden estar detrás de un equipo de deporte. Cuando el deportista está sano es responsabilidad prioritariamente del técnico o entrenador, y cuando tiene alguna complicación de salud, ya pasa a ser responsabilidad exclusiva del médico o fisioterapeuta, responsable de la sanidad del equipo. Sin embargo, en lo que respecta a la prescripción de ejercicios, todos coinciden en que debería ser el profesor de Educación Física, por la formación que ha recibido, el que se encuentra más capacitado para desplegar su labor. Al respecto, afirman algunos de los entrevistados que para obtener en la práctica y en el reconocimiento de la sociedad ese campo de acción, los profesores deben luchar constante y permanentemente en prepararse y formarse para demostrar que son los idóneos en el área de la actividad física y el deporte.

Algunos de los entrevistados, saben de la existencia de un proyecto de Ley del Deporte, pero no tienen demasiada información al respecto. Están al tanto de la existencia de ciertas reglamentaciones en algunos países del mundo, pero sin embargo en nuestro país, afirman que las reglamentaciones son internas, es decir son creadas por las propias Instituciones, las cuales exigen que el profesional a contratar cuente con el título que certifique la aprobación de su carrera.

5.2. Análisis de las Encuestas

Todas las personas encuestadas, afirmaron a través de diversas opiniones que asisten a las clases, en busca de mejorar su salud. En este sentido, hay que destacar que los encuestados de la clase de fútbol, los cuales eran todos del sexo masculino, no mencionaron explícitamente el término salud, como motivador a la hora de elegir participar en dicha clase. Sin embargo, todos mencionaron que los impulsó el hecho de estar con amigos, los cuales han sido fruto de que el grupo este conformado por los mismos integrantes desde ya hace muchos años atrás, pasar un tiempo divertido, en un grupo muy especial y competitivo, lo cual en el poco tiempo que estuvimos observando la clase se percibió claramente. En este sentido, la búsqueda de las personas adultas de pasar momentos divertidos, alegres, agradables, con personas de su misma edad y con similares capacidades en lo que respecta a lo físico, responde a una necesidad de tipo afectiva, que hace al aspecto psico – social de cada individuo. El hecho de desenchufarse de las preocupaciones de la vida diaria, de olvidarse de los conflictos, aunque se generen momentáneamente nuevos de índole meramente deportivo, los cuales se olvidan rápidamente, les proporciona vida a esos alumnos, los hace más

saludables. Es decir, la actividad física y las demás actividades que se relacionan con dicha práctica, como ser estar con amigos, divertirse, charlar, despejarse de los problemas, etc., son los principales motivos por los cuales las personas adultas se ejercitan. Consideramos, que aunque explícitamente los encuestados no hicieron alusión a que presentan intereses con respecto a la salud, que los motive a asistir a la clase de fútbol, implícitamente en esa búsqueda de integración social, están tratando de sentirse mejor con ellos mismos, lo cual tiene como resultado que mejoren su autoestima, que se enfrenten a la vida con mayor optimismo, es decir, aspectos que contribuyen a una mejor calidad de vida, a sentirse más saludables.

Pensamos importante mencionar, que los encuestados que asisten a las clases de Voleibol presentan motivaciones similares a las que mencionaron los alumnos de la clase de fútbol, es decir divertirse con amigos, practicar el deporte, nivel de juego, a pesar de que dicha clase es de carácter meramente recreativo. En este sentido, podemos decir que aunque las opiniones tampoco hacen referencia explícitamente al cuidado de la salud, implícitamente podemos afirmar que también se relacionan, ya que como mencionábamos anteriormente, el hecho de pasar un tiempo agradable con amigos, sentirse parte de un grupo, dar el máximo de sí mismo en cada clase, experimentar el sentimiento de superación, enriquece a la persona y por ende, promueven su salud.

En contrapartida, los encuestados que asisten a las demás clases que integraron nuestro estudio de caso, es decir tanto las personas que concurren a la clase de Bicicletas Estacionarias, como las que asisten a la clase de YMCA Consciente y Correctiva o YMCA Aerolocal, coincidieron en una misma afirmación. Es decir, todas mencionaron explícitamente que el principal motivo por el cual concurren a dichas clases, es para mejorar su estado físico, y algunos más precisamente hicieron referencia al objetivo de bajar de peso, lo cual se relaciona directamente con el factor estético. Algunos, también hicieron alusión a la conformidad con la profesora a cargo de la actividad, lo cual habla del reconocimiento y la importancia de que la persona que este a cargo de la clase, sea un profesional calificado en el área.

Es interesante destacar que el 92% de los encuestados, realizan más de una actividad física por día en la Institución, lo cual denota la disposición de los alumnos, así como también la conformidad que tienen con las propuestas que brinda dicha Institución. A su vez, el hecho

de que las personas encuestadas pasen varias horas en las instalaciones, denota que éstos se sienten a gusto y cómodos con la misma, lo cual nos sugiere que dicha Institución cumple con las condiciones necesarias para atender las necesidades que presentan las personas adultas.

Por otro lado, son muy pocos los encuestados que también realizan actividad física fuera de la Institución, sólo un 36%. A su vez, es interesante mencionar que todas las personas que también se ejercitan fuera de la Institución, lo hacen de forma autodidacta, es decir sin la orientación de un profesional calificado en el área. En este sentido, cabe preguntarnos si este tipo de actividad física, es capaz de generar los mismos beneficios que la realizada bajo la orientación de un profesor de Educación Física. Por otra parte, los encuestados afirmaron que este tipo de actividad, la realizan con cierta irregularidad, por lo cual cabe hacernos nuevamente otra pregunta, relacionada a si este hecho no será doblemente contraproducente, en la medida en que no se sigue ningún parámetro de progresión, y en muchos casos, las personas intentan hacer en un día lo que no hicieron en diez. En este sentido, aparecen nuevamente las ventajas de ejercitarse en grupo, guiado por profesores de Educación Física, en la medida en que además de compartir un tiempo agradable con otras personas, el grupo funciona como motivador, incentivando a concurrir asiduamente a las clases, y por ende transitar un proceso sin altibajos.

El hecho de que todos los encuestados realicen actividad física desde muchos años atrás, demuestra cierta vinculación y experiencia en el tema. Este aspecto, se puede relacionar con el hecho de que el 96% de los encuestados, se ejercitan por propia elección, es decir por su voluntad, lo cual refleja cierta conciencia de los beneficios de realizar actividad física de un modo sistemático y regular. Otro aspecto importante de destacar, es que del total de las personas que afirmaron ejercitarse por propia elección, un 25% de las mismas, afirmaron también que el motivo por el cual se ejercitan es la recomendación médica. En este sentido, sería bueno conocer cual de los dos motivos tuvo mayor incidencia, en el momento en que la persona decidió realizar actividad física, si es que en realidad uno tuvo mayor peso que otro. Relacionando esta pregunta, con la referida a si padecen algún tipo de enfermedad, muchas de las personas encuestadas que mencionaron ejercitarse por prescripción médica, también mencionaron tener alguna enfermedad. Sin embargo, hubieron casos en los cuales los encuestados mencionaron ejercitarse por propia elección, y a su vez señalaron que sí padecen una enfermedad.

En referencia a los beneficios que se obtienen al realizar actividad física, prácticamente todos los encuestados hicieron alusión a los relacionados a la salud, muchos de ellos separando lo que es el bienestar físico del mental. Todos hicieron referencia al hecho de sentirse bien, saludables física y psicológicamente, y algunos encuestados demostraron tener un mayor conocimiento sobre el tema, haciendo referencia a beneficios como por ejemplo mejora de la capacidad respiratoria e incremento de la masa ósea. Por otro lado, con respecto a la interrogante de si perciben claramente esos beneficios sobre su persona, sólo tres fueron los encuestados que mencionaron que no los observan, sin realizar aclaraciones al respecto. Sin embargo, los demás reconocieron percibir los beneficios mencionados sobre su salud, siendo recurrentes respuestas del tipo: sino realizara actividad física, quién sabe cómo estaría, mejora el humor, brinda optimismo, etc. Estos aportes, hablan de aspectos muy positivos que le otorga la actividad física a la salud de las personas, principalmente en la conservación y mejora de la misma.

En lo que respecta a si los encuestados presentan tranquilidad y seguridad al realizar actividad física, bajo la orientación de profesores de Educación Física, prácticamente todos fueron los que contestaron que sí, siendo únicamente una persona la que señaló que no, no dando explicaciones al respecto. Las personas que mencionaron que confían en los profesores de Educación Física, aluden a que dicha confianza se debe a que los profesores están preparados para guiarlos y orientarlos, así como también para cuidarlos, prevenir accidentes, realizar correcciones que favorezcan la actividad, evaluar el proceso de cada alumno, etc. De modo de ser más gráficos, nos pareció interesante destacar algunas de las opiniones que realizaron los encuestados, como por ejemplo la emitida por uno de los alumnos de la clase de fútbol, quien contestó que el profesor controla desbordes, otra alumna mencionó al respecto que la profesora de gimnasia es excelente, y otro alumno por su parte, contestó que no cambia en nada la presencia del profesor en la clase. Estos aportes, dejan en evidencia la existencia de las diferentes concepciones que aparecen entorno a la imagen y función del profesor de Educación Física. En este sentido, es importante destacar como cada uno de los encuestados de la clase de fútbol, atribuye al profesor de Educación Física una función más vinculada a la de un juez, que a la de un educador, como sí es el caso de las opiniones de los encuestados de la demás modalidades de gimnasia. Este aspecto, puede deberse por un lado, a que las personas acuden a realizar actividad física con diferentes intereses, por lo cual esperan una diferente actuación y compromiso por parte del docente, así como también, por otro lado,

puede deberse a las propias características individuales del profesor que se encuentre a cargo de la clase.

Por otro parte, es importante enfatizar en el hecho de que son pocas las personas, sólo un 36% del total de los encuestados, las que nombran al profesor de Educación Física, como profesional capacitado para la prevención y rehabilitación de ciertas enfermedades. Esto se puede deber, a que aún en la actualidad, cuando las personas piensan en los profesionales que forman parte del equipo de salud, no identifican al profesor de Educación Física. Sobre este aspecto, cabe preguntarnos el porque de esta situación. Talvez, el hecho este relacionado a la falta de información y conocimiento por parte de cada persona, o talvez a que en la realidad son los propios profesores de Educación Física los que no se sienten parte del equipo de salud, y por ende no se preparan para formar parte del mismo.

Con referencia a la influencia por parte de los medios de comunicación, el 90% de los alumnos encuestados (no están incluidos los alumnos de la clase de fútbol), reconocen la existencia de dicha influencia. Sólo una persona niega que exista influencia, y otra afirmó al respecto, que la misma depende de cada usuario. Por otro lado, fueron pocos los encuestados que consideraron que esa influencia repercute sobre su propio accionar, ya que del total de los mismos un 75% mencionaron que los medios de comunicación no ejercen ningún tipo de influencia sobre su persona. En este sentido, podríamos pensar que los adultos que integraron nuestro estudio de caso, realizan actividad física para mejorar su salud, a través de un bienestar físico y mental, y no en busca de parecerse a los patrones de belleza impuestos por los medios de comunicación. Por otro lado, podríamos llegar a pensar que la influencia actúa de forma tan inconsciente, como lo mencionó precisamente uno de los encuestados, que las personas operan en consecuencia de la misma, sin darse cuenta de su existencia. O quizás, está moralmente mal visto, reconocer el hecho de actuar en función de los medios de comunicación, por lo cual las personas, en este caso los adultos encuestados, les cuesta aceptarlo y reconocerlo.

5.3. Análisis Comparativo entre Entrevistas y Encuestas

Con respecto a las motivaciones que impulsan a las personas a realizar actividad física, consideramos que tanto los integrantes de nuestro estudio de caso que han sido encuestados, como los profesionales entrevistados, concuerdan que la salud es la principal. Cabe

mencionar, que el término salud es tomado para el presente trabajo de un modo amplio, por el cual los motivos que hacen referencia a sentirse bien, estar con amigos, divertirse, recrearse, contribuyen también a la salud de la persona. Por otra parte, es interesante destacar que el factor estético fue mencionado casi exclusivamente por todos los profesionales entrevistados, como un motivo por el cual las personas realizan actividad física. En este sentido, se debe reflexionar hasta que punto el factor estético es perjudicial o beneficioso para la salud de las personas. Con esto, queremos hacer mención a que pensamos que una persona que se sienta bien consigo misma, que al mirarse en el espejo se vea bien, que este contenta con su físico, es decir este en completa armonía con su cuerpo, va a poder contar con una elevada autoestima, lo cual va a repercutir positivamente sobre su calidad de vida, es decir sobre su salud en general. El problema aparece cuando la motivación por la estética, lleva a que las personas transgredan los límites del cuidado de su salud, buscando parecerse a modelos de belleza genéticamente inalcanzables. Es en este punto, que consideramos que la motivación que genera la estética va en detrimento de la salud, pero no por lo contrario, cuando la persona trata de verse bien, para sentirse bien consigo misma. Por otro lado, uno de los profesionales entrevistados, hizo referencia a que cuando las personas realizan actividad física de un modo regular, es la propia actividad lo que las motiva a continuar ejercitándose, no percibiéndose claramente otro tipo de motivación. De dicha mención, se desprende que las personas realizan actividad física por la actividad en sí misma, y no por pensar en los beneficios que ésta produce. Este aspecto, creemos que está muy relacionado al hecho de sentirse bien antes, durante y después de realizar actividad física, el vivenciar y compartir momentos agradables, entre otros aspectos, que reiteramos, pensamos que contribuyen positivamente en la salud general de las personas.

Por otra parte, es importante mencionar que uno de los profesionales entrevistados, manifestó que las personas que van en busca de salud a la clase de Educación Física es porque, no se encuentran o no se sienten sanos, es decir que quienes se preocupan por la salud, es porque ya no la tienen. En este sentido, cabe reflexionar acerca de que, como dijimos anteriormente, todas las personas encuestadas tienen motivaciones relacionadas a las salud, tanto física como psicológica, y que a su vez la gran mayoría de ellas afirmaron ejercitarse por propia elección y no por prescripción médica. Esto nos hace suponer que muchas personas no necesitan estar o sentirse enfermas para cuidar de su salud, ya que talvez son concientes de lo importante que es la actividad física para la prevención de enfermedades y para la mejora de la calidad de vida de quienes la realizan. Si relacionamos este aspecto, con el de los beneficios

que las personas encuestadas atribuyen a la realización de actividad física, observamos que todos rondan sus respuestas en el área de la salud. Todas las personas que conformaron nuestro estudio de caso, parecen ser concientes de los beneficios que se obtienen al realizar actividad física, siendo la mayoría los que afirman observar dichos beneficios sobre su persona. Este hecho es de suma importancia, debido a que va más allá de la información que se pueda tener al respecto, ya que las personas mencionan los beneficios de la actividad física por experiencia propia, porque lo han comprobado directamente sobre su estado de salud, realizando afirmaciones como por ejemplo: “me siento bien”, “más optimista”, “menos enfermedades”, etc. Continuando con los beneficios que se obtienen al realizar actividad física, los profesionales entrevistados también concuerdan, que los mismos se pueden percibir en una mejora integral de la persona, es decir tanto a nivel fisiológico, como psicológico y social. Todos aspectos que se relacionan con el estado general de salud de las personas.

Con respecto a los lugares, a los cuales las personas concurren a realizar actividad física, la mayoría de los informantes calificados mencionan que es en espacios públicos, al aire libre y de forma autoadministrada. A su vez, de las personas encuestadas, las que realizan actividad física fuera de la Institución, lo hacen de forma autodidacta. Estos datos, demuestran que muchas de las personas que realizan actividad física, lo hacen sin la presencia de un profesor de Educación Física. A su vez, el hecho de que sólo una de las personas encuestadas para nuestro trabajo, mencionó que uno de los motivos por el cual concurre a la Asociación Cristiana de Jóvenes, fue el prestigio docente que presenta dicha Institución, nos hace pensar que la elección de realizar actividad física de forma guiada por un profesional, no es un interés recurrente a la hora de seleccionar el lugar donde ejercitarse. Pensamos que la opción de realizar actividad física de forma libre, sin la orientación de un profesional calificado en el área, se puede deber a factores económicos, culturales, educativos, de accesibilidad, entre otros. En este sentido, el abastecimiento de información en el área de la Educación Física, ya sea por parte de los medios de comunicación o páginas web, donde se muestran clases completas de diferentes modalidades de gimnasia, por ejemplo, estimula a que muchas personas creen poder autoadministrarse sus propias clases de Educación Física. Este aspecto, estaría relacionado a la falta de educación, ya que por desconocimiento, muchas personas sufren accidentes y lesiones, no consiguiendo alcanzar los objetivos esperados. Esto se debe a que realizan la actividad física, desconociendo todo tipo de medidas de seguridad, principios de entrenamiento, ventajas y desventajas de los ejercicios, entre otros aspectos, que forman parte de las competencias que posee el profesor de Educación Física, es decir el de orientar,

guiar, informar y cuidar a sus alumnos en pro de los objetivos planteados. Por otra parte, consideramos que algunas personas realizan actividad física de forma libre, debido a ciertas “modas” que se instauran en algunos sectores de la población, como por ejemplo caminar por la rambla, reunirse los fines de semana con amigos para jugar al fútbol, etc., instancias en las cuales muchas veces no se tienen los recaudos necesarios, por lo cual se producen lesiones que impiden que se logren plasmar los beneficios de la actividad física. En otros casos, pensamos que hay personas que por no contar con el dinero suficiente o por problemas de accesibilidad, es decir, por no contar con gimnasios o clubes cerca de sus hogares o lugares de trabajo, prefieren realizar actividad física en los espacios verdes más próximos y de forma autoadministrada. Por otra parte, los profesionales entrevistados afirman que es mucho mayor la población que realiza actividad física sin la guía de profesores de Educación Física, que la población que asiste a lugares con la presencia de éstos. En este sentido, cabe preguntarnos sobre la idea que las personas tienen respecto al profesor de Educación Física, y sobre su idoneidad en el área de la Educación Física.

En lo que refiere a la cuestión de si las personas confían en el profesor de Educación Física, de todos los encuestados, sólo una persona contestó que no, sin dar explicaciones al respecto. Todas las demás personas, hicieron alusión a que sí confían, pero en el momento de aclarar que aspectos les brinda esa seguridad, no fueron todos los que dieron una explicación. Algunos de los motivos que parecen dar seguridad a las personas, es que consideran que los profesores de Educación Física son los que están capacitados para desarrollar una clase, cuidarlos, evitando que se produzcan lesiones. Al respecto, los profesionales entrevistados hicieron mención a que creen que sí existe confianza por parte de los alumnos, hacia los profesores de Educación Física. Sin embargo, uno de los profesionales hizo referencia a que considera que fundamentalmente la confianza por parte de los alumnos hacia el profesor, se relaciona más con el vínculo que se crea entre ellos, que por reconocer su capacidad profesional – docente. En este sentido, afirma que la mayoría de los alumnos que asisten a clases personalizadas, en un gimnasio o en un club, no perciben la diferencia entre lo que es un profesor de Educación Física y la figura de un entrenador, técnico o personal trainer. Sobre este aspecto, deberíamos reflexionar si este hecho se produce por falta de información por parte de los alumnos, o porque en realidad no existen tales diferencias. Al respecto, todos los profesionales consideran que sí deberían haber diferencias, dadas por una formación más amplia, la cual debería proveer al profesor de Educación Física de un sinnúmero de

herramientas que destaquen su actuación frente a otros profesionales, vinculados también al área de la actividad física.

Por otra parte, el hecho de que la minoría de las personas encuestadas consideren que el profesor de Educación Física, es uno de los profesionales calificados para la prevención y rehabilitación de enfermedades, nos sugiere varias cosas. Por un lado, nos deja entrever que cuando piensan en el cuidado de la salud, no consideran al profesor de Educación Física como un profesional idóneo en el tema. Este aspecto, es interesante de relacionarlo con el punto de que todos reconocen los beneficios que presenta la actividad física para la salud, sin embargo no reconocen directamente al profesor de Educación Física vinculado a dicha área de trabajo. Por este motivo, cabe analizar lo mencionado por uno de los profesionales entrevistados, el cual considera que lo que ha adquirido en la actualidad una mayor revaloración, no ha sido la Educación Física como profesión, sino que ha sido la actividad física en sí misma. Lo que a su vez, se suma el hecho de que las personas no reconocen como profesional idóneo y calificado en el área de la salud al profesor de Educación Física.

En lo que tiene que ver con la influencia que existe por parte de los medios de comunicación, tanto las personas encuestadas como los profesionales entrevistados, reconocen su existencia. Es interesante destacar que sólo una de las personas encuestadas, mencionó que de forma relativa, los medios de comunicación influyen sobre su accionar. Lo cual es muy positivo, ya que aparentemente las personas no se dejan confundir ni perturbar por los medios de comunicación, lo cual denota a su vez cierto nivel educativo. Sin embargo, los profesionales entrevistados consideran que dicha influencia es muy grande, ejerciendo un importante poder social sobre las personas. A su vez, hacen referencia a que la influencia por parte de los medios de comunicación es muy negativa, tanto por lo que muestran en las imágenes, vendiendo patrones de belleza inalcanzables en la propia vida, como también por lo que indirectamente promueven, como por ejemplo el sedentarismo, la larga permanencia frente al televisor, dejando de hacer otras cosas más saludables. En este sentido, consideramos que el profesor de Educación Física debe estar preparado para afrontar aquellas situaciones, en las cuales sus alumnos acuden a las clases en busca de objetivos idealistas, rápidos y con el menor esfuerzo. Por otra parte, teniendo en cuenta que las personas encuestadas fueron todas adultas, talvez podríamos pensar que en verdad los medios de comunicación no logran influenciarlas, ni ejercer ningún tipo de control sobre ellas, ya que se supone que son personas con objetivos claros y con una perspectiva de vida ya trazada.

5.4. Análisis de los Spot Publicitarios

Luego de los inconvenientes, que ya hemos mencionado, sobre la dificultad que tuvimos para obtener la información sobre la franja de hora de mayor audiencia por parte de las personas adultas, nos quedan algunas dudas sobre si la elección de hora que realizamos fue la correcta. Esto se debe, a que no encontramos en los spot publicitarios analizados, una marcada tendencia sobre el cuidado de la salud, ni de forma positiva ni negativa, en la medida en que no habían muchas publicidades destinadas por ejemplo, al cuidado de la alimentación, a gimnasios, a la importancia de la actividad física, pero tampoco referidas a clínicas estéticas, a productos de belleza, entre otras. Por otro lado, sin realizar un análisis demasiado profundo de los símbolos que se muestran, hay que destacar que siempre los “modelos” o protagonistas de las propagandas, son personas con figuras esbeltas, que implícitamente transmiten cosas.

Por este motivo, nos queda la interrogante de si hubiese sido mejor analizar los spot publicitarios emitidos durante otra franja de hora, o si es que en realidad no hay demasiada publicidad destinada a difundir de forma directa, mecanismos para el cuidado de la salud, así como tampoco destinados específicamente a la estética. En este sentido, consideramos que faltan propagandas que hagan referencia de forma directa a la importancia que tiene la realización de actividad física para la salud integral, lo cual podría ser tarea y responsabilidad de los organismos estatales, como puede ser el caso del Ministerio de Salud Pública.

Por otro lado, tanto nuestros informantes calificados, como las personas que integraron nuestro estudio de caso, afirmaron que los medios de comunicación ejercen cierta influencia sobre las personas, aunque estas no sean concientes de la misma. Por lo cual, consideramos que talvez realizando un estudio más exhaustivo de los spot publicitarios, así como también de la propia programación, lo cual podría ser motivo para una próxima investigación, interpretando todos los símbolos que se muestran, desde los más explícitos hasta lo más implícitos, es decir desde los artículos que se pretenden vender hasta el aspecto de los protagonistas o “modelos” de los spot publicitarios, se podrá comprobar que sí existe influencia por parte de los medios de comunicación en nuestro accionar diario.

6. CONCLUSIONES

En este momento de la investigación, es decir prácticamente en lo que se podría decir el final del proceso de investigación que emprendimos hace un tiempo atrás, estamos muy satisfechos, ya que ha resultado enormemente enriquecedor, ya sea por los conocimientos adquiridos, como también por la grata experiencia de intercambiar opiniones sobre este tema que tanto nos interesa, con otras personas. Por otro lado, a pesar de que tuvimos la oportunidad de llegar a ciertas reflexiones y conclusiones finales, estamos convencidos de que este tipo de investigación, es un verdadero proceso en espiral, ya que durante todo el transcurso del presente trabajo como en las instancias finales, nos fueron surgiendo nuevas interrogantes e inquietudes que podrían ser la puerta a nuevas investigaciones.

Algunas de las conclusiones a las que arribamos, tienen que ver con los motivos que llevan a que las personas realicen actividad física. Según las personas que integraron nuestro estudio de caso, siempre los motivos se corresponden a necesidades relacionadas con la salud, entendida ésta desde una noción muy amplia, es decir abarcando aspectos tanto fisiológicos, como psico – sociales de la persona. De modo de ser más gráficos, citaremos de forma casi textual algunas de las necesidades o motivaciones que afirmaron tener las personas que integraron nuestro estudio de caso, por las cuales concurren a la Asociación Cristiana de Jóvenes: obtener salud física y mental, mejorar el estado físico, bajar de peso, compartir un tiempo con amigos, en un ambiente divertido, familiar, despejarse de los problemas, sentirse bien, distraerse, realizar una propuesta dinámica, realizar deporte, ejercitarse, entre otras.

Por otro lado, nos parece muy importante destacar que el hecho de que las personas realicen actividad física por salud, no implica que éstas carezcan de salud, sino que pasa más bien por un tema de educación. En la actualidad, están muy difundidos, a través de los centros de enseñanza y demás, de forma tanto explícita como implícita, los beneficios que se obtienen al realizar actividad física para la salud integral de la persona. Sin embargo, lo que tal vez no esté demasiado promocionado, sea el hecho de que para que se obtengan tales beneficios, la actividad debe estar orientada por profesionales idóneos en el área, como en este caso lo son los profesores de Educación Física.

Nos parece significativo destacar, que aunque las personas que integraron nuestro estudio de caso, sí realizan actividad física guiada por profesores de Educación Física,

podimos comprobar que muy pocas son las que los identifican como profesionales capacitados para integrar el equipo de salud, preparados para la prevención y rehabilitación de ciertas enfermedades. Sin embargo, la gran mayoría afirmaron sentir tranquilidad y seguridad ante su orientación. Este hecho, denota un tema más bien de índole cultural, ya que las personas identifican con el área de la salud y la enfermedad al Médico, y al profesor de Educación Física lo relacionan principalmente con el área del deporte y la recreación, aunque comprueben diariamente en sus clases, que el mismo a través de los ejercicios que prescribe y el clima que genera, está preparado para ayudar en la prevención y rehabilitación de ciertas enfermedades, así como también contribuye a que las personas pasen momentos agradables, lo cual incide positivamente en la salud psíquica de éstas.

Otro aspecto que nos parece importante mencionar, es el hecho de que las personas que integraron nuestro estudio de caso y realizan actividad física fuera de la Institución, todas lo hacen de forma autoadministrada. Por otro lado, son muy pocas las personas encuestadas, que afirmaron que uno de los motivos por los cuales concurren a la Institución, es por el personal docente. Esto nos hace pensar, que el prestigio de los profesionales a cargo de las actividades, no constituye una motivación recurrente para que las personas concurren a la Institución, o específicamente a una modalidad de gimnasia o deporte, sino que los intereses pasan prioritariamente por estar con amigos, pasar momentos agradables y ejercitarse. En este sentido, nos cabe preguntar si el hecho de que las personas no reconozcan la importancia de ejercitarse bajo la orientación de un profesor de Educación Física, radica en la escasa información o educación de las mismas, o si pasa más por la responsabilidad de los propios docentes, los cuales aún no han logrado un reconocimiento social generalizado.

Por todo lo mencionado hasta aquí, es que pensamos que las personas que integraron nuestro estudio de caso, en busca de beneficios para su salud es que realizan actividad física, y como consecuencia de que concurren a una Institución, es que se vinculan con los profesores de Educación Física. En este sentido, nos atrevemos a afirmar, coincidiendo con la opinión de uno de los informantes calificados, y a partir de nuestro conocimiento sobre la existencia de muchas personas, que considerando a la actividad física como elemental para sus vidas, se ejercitan al aire libre y de forma autodidacta, que lo que está teniendo en la actualidad un mayor prestigio es la actividad física en sí misma.

De todos modos, estamos convencidos de que la Educación Física como profesión ha adquirido un mayor prestigio en el área de la salud, siendo el profesor de Educación Física un integrante más del equipo de salud. Este hecho, ha sido posible, gracias a aquellas personas que han permitido que profesores de Educación Física trabajen en mutualistas, centros de rehabilitación e integren programas de prevención. En este sentido, consideramos que en un futuro, cuando las personas comiencen a visualizar a los profesores de Educación Física como miembros activos de los equipos de salud, así como también comprueben su profesionalismo y su capacidad laboral en esas áreas de trabajo, el prestigio social de éstos profesionales ira creciendo aún más.

Con respecto a la posible existencia de influencia por parte de los medios de comunicación, a partir del análisis que hemos realizado a los spot publicitarios emitidos por los canales de aire de nuestro país, podemos afirmar que durante la franja de hora en la cual realizamos dicho análisis, no pudimos constatar una marcada tendencia al cuidado de la salud, y menos aún a la realización de actividad física. Sin embargo, consideramos que a partir de los símbolos que se dejan en manifiesto, como por ejemplo a partir de las figuras corporales de los protagonistas de los spot publicitarios, sí se transmiten ciertos estereotipos de belleza, que de diferentes formas creemos que repercuten en las acciones de las personas. Hay que destacar que tanto nuestros informantes calificados, como gran parte de las personas que integraron nuestro estudio de caso, coincidieron en que sí existe influencia por parte de los medios de comunicación, reiterándose en prácticamente todas las opiniones, que se trata de una influencia muy negativa para la persona.

Respondiendo al último de los objetivos específicos que nos habíamos planteado para el presente trabajo, consideramos que los campos de acción relacionados al área de la salud, en los cuales los profesores de Educación Física cumplen un rol importante, son todos aquellos que se vinculan con la prevención y rehabilitación de ciertas enfermedades, especificando y diferenciando su labor en lo que tiene que ver con la prescripción de la actividad física. A su vez, teniendo en cuenta la naturaleza de las necesidades sanitarias presentadas por las personas que integraron nuestro estudio de caso, consideramos que los profesores de Educación Física deben también, formarse muy especialmente en todo lo que tiene que ver con el aspecto social, es decir en el trabajo humano con grupos que presenten demandas relacionadas al aspecto psico - social.

Finalmente, queremos destacar que a pesar de las dificultades que tuvimos para acceder a la información referida a los horarios de mayor audiencia, por parte de las personas adultas en los canales de aire de nuestro país, estamos muy contentos porque creemos poder haber contestado – aunque sabemos que de forma parcial – las interrogantes que nos planteábamos al comienzo del presente trabajo. Las dificultades que mencionábamos anteriormente, no son más que estímulos para continuar con el proceso de investigación, con el afán de obtener nuevos conocimientos en el área.

7. BIBLIOGRAFÍA

ALONSO LÓPEZ, R. **El Profesor de Educación Física: especialista del ejercicio físico.** Buenos Aires: Año 5, N° 19, 2000. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd19/profep.htm>. Acceso el: 19 de jul. 2008.

BATTISTELLA, G. **Salud y Enfermedad.** Disponible en: http://www.issuu.com/cedss/docs/el_proceso_salud_enfermedad. Acceso el: 19 de jul. 2008.

BERMÚDEZ, C; PEREYRA, L; SÁNCHEZ, M. **La práctica de la rehabilitación cardiovascular.** Uruguay: Fundación de cultura Universitaria, 2000.

CASTILLO GARCÍA, M. **Metodología de Investigación Científica.** 2005 Disponible en: <http://www.itescham.com/syllabus/doctos/r1614.DOC>. Acceso el: 8 ago. 2008. Actualizada el: 25 jul. 2008.

CLARK, P et al. Eficacia de la actividad física en la salud. Síntesis de las mejores evidencias en promoción, prevención y tratamiento. **Medicina del ejercicio**, año XIX, n. 1, p. 5-36. ago. 2004.

CONSEJO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA. **Programa de Educación Física – Recreación: 2° año Ciclo Básico.** Reformulación 2006. Disponible en: http://www.ces.edu.uy/reformulacion2006/programascbasico/2doa%F1oCB/ed_fisica_primer_ciclo.pdf. Acceso el: 4 de mar. 2009.

DE LORENZI PIRES, G. **Educação Física e o Discurso Midiático.** Río Grande do Sul: Unijuí, 2002.

ESPERÓN, J. Deporte y Salud o Salud y Deporte. **Medicina del ejercicio**, año XV, n. 2, p. 12-16. jul. 2000.

FARINOLA, M. Explicación de un modelo integrador sobre la relación de causalidad entre actividad física, la salud y el riesgo de muerte prematura. **Revista Apunts**, n° 58, p. 15-25, 2006.

GOMENSORO, A. El aporte de la educación física en la enseñanza al mejoramiento de la calidad de vida. **Nexo Sport**, n. 246, p.8-15. set. 2003.

GÓMEZ, W. **La Educación Física en el Patio.** Buenos Aires: Stadium, 2002.

GONZÁLEZ ÁLVAREZ, L; GONZÁLEZ MILLÁN, C. **El voleibol como actividad física recreativa en la tercera edad.** Buenos Aires: Año 8, N° 52, 2002. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd52/recre.htm> Acceso el: 19 de jul. 2008.

HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, J. Ámbitos de actuación de los profesionales de la Educación Física Deportiva. **Nexo Sport**, n. 239, p. 19-20. feb. 2003.

INSTITUTO NACIONAL DE CIRUGÍA CARDIACA. **Factores De Riesgo.** Disponible en: <http://www.incc.com.uy/factor.htm#modif>. Acceso el: 4 de mar. 2009.

LANGE, E. Gimnasia Consciente. **Nexo Sport**, n. 236, p. 6-10. nov. 2002.

LA REPÚBLICA, **Diccionario Enciclopédico Ilustrado**. Buenos Aires: Visor Enciclopedias Audiovisuales S. A., 1997.

MARRERO, Adriana. **Formulación y puesta en práctica de diseño de investigación**. Montevideo, 1997.

NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. En: MOLINA NETO, V; TRIVIÑOS, A. N. S (Org.). **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. Porto Alegre: Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Editora Sulina, 1999. p. 61-93.

NEGRINE, A. **Paradigmas**: Aspectos norteadores da investigação. Porto Alegre: Texto complementar aos aportes de aula. 2000.

NIEVES PALACIOS; SERRATOSA, L. **¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para la salud?** Disponible en: http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/beneficios_actividad_fisica2.htm. Acceso el: 19 jul. 2008.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. **Manual del Personal de la Salud**. Evaluación y orientación médicas referentes a la actividad física. Proyecto Muévete.

PARDINAS, F. **Métodos y técnicas de investigación en Ciencias Sociales**. México: Siglo XXI, 1999.

PENTTI ROUTIO. **Estudio de caso**. 2007. Disponible en: <http://www2.uiah.fi/projects/metodi/271.htm>. Acceso el: 8 ago. 2008.

PREOBRAYENSKY, I; GILLMAN, Y. **Actividad física: Nuevas perspectivas**. Buenos aires: Dunken, 2006.

PHILIP RICE, F. **Desarrollo Humano. Estudio del Ciclo Vital**. 2. ed. País: Prentice – hall Hispanoamericana, SA, 1997.

SABINO, C. **El proceso de investigación**. 2.ed. Buenos Aires: Hvmanitas, 1986.

SEYBOLD, A. **Principios didácticos de la educación física**. Buenos Aires: Kapelusz S. A, 1976.

TAYLOR, S. J; BOGDAN, R. **Introducción a los métodos cualitativos de investigación**. Barcelona: Piados, 1987.

VALDÉS CASAL, H et al. La encuesta. In: PERALTA GODINEZ, E. **Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte**. Pueblo y Educación.

WEINECK, Jürgen. **Atividade Física e Esporte. Para quê?** Brasil: Manole Ltda., 2003.

WILMORE, J; COSTILL, D. **Fisiología del Ejercicio y del Deporte**. 4.ed. Barcelona: Paidotribo, 2001.

ZANINI, J. **Viva Mais, Viva Melhor**. Brasil: La Salle, 2000.

8. ANEXOS

ANEXO 1: ENCUESTAS**FORMATO DE ENCUESTA**

Clase: _____

Fecha: _____

1. Sexo: F M 2. Edad: 35 – 45 años. 46 – 55 años. 56 – 65 años. 66 – 75 años. Más de 76 años.

3. ¿Hace cuanto años concurre a la ACJ?.....

4. ¿Qué lo motivo a concurrir a esta Institución?.....
.....5. ¿Desde hace cuanto tiempo asiste a esta clase?.....
.....6. ¿Qué intereses lo motivaron a participar de la misma?.....
.....7. ¿Realiza alguna otra actividad física en la Institución? ¿Qué días? ¿Durante cuánto tiempo?.....
.....8. ¿Realiza algún tipo de actividad física fuera de la ACJ? ¿Qué días y durante cuánto tiempo?.....
.....9. ¿Desde que edad realiza actividad física de un modo regular y sistemático?.....
.....10. Usted se ejercita por: propia elección prescripción médica

11. Padece algún tipo de enfermedad: Sí ¿Cuál?.....

No

12. ¿Cuáles cree que sean los principales beneficios de realizar actividad física?.....
.....

13. ¿Ha percibido claramente dichos beneficios en su salud? ¿De que manera?.....
.....

14. ¿Siente tranquilidad y seguridad al realizar actividad física orientada por un profesor de Educación Física? ¿Por qué?.....
.....

15. ¿Cuál cree usted que sean, los profesionales calificados para la prevención y rehabilitación de algunas enfermedades?.....
.....

16. ¿Usted cree que los medios de comunicación promueven estereotipos de belleza a los cuales las personas intentan alcanzar?.....
.....

17. ¿Cómo influyen los medios de comunicación en su accionar?.....
.....

Gracias por la información brindada-

Mariana Núñez

SISTEMATIZACIÓN DE ENCUESTAS

PREGUNTAS		CLASE DE FÚTBOL	BICICLETAS ESTACIONARIAS	VOLEIBOL	YMCA CONSCIENTE Y CORRECTIVA	YMCA AEROLocal
1- Sexo	Femenino		3	3	5	5
	Masculino	5	2	2		
2- Edad	35 – 45 años		2	2		1
	46 – 55 años		2	2		1
	56 – 65 años	5	2		3	3
	66 – 75 años			1	2	
	Más de 76 años					
3- Años que concurre a la ACJ	12 / 27 / 32 / 35 / 40	3 (2) / 6 / 10 (2)	2 / 8 / 12 / 14 / 38	2 / 4 / 10 / 30 / 40	1 / 4 / 5 / 15 / 20	
4- Motivos por los cuales concurre a la ACJ	Gusto por deporte / Por asistir el hijo / Excelente institución / Invitación de amigos (2) / Comenzar a realizar actividad física / Desarrollo físico / Compromiso con la ACJ / Canjes / Medios	Mal estado físico (2) / Prestigio profesional en el carácter humano y excelencia de cuerpo docente / Deporte / Salud física y mental / Salud	Cercanía, prestigio (2)/ Realizar ejercicio (voleibol) / Filosofía /	Espíritu Deportivo / Buen ambiente / Lazos afectivos de trabajo / Dolor por pinzamientos / Confianza en la Institución / Herencia de 3 generaciones / Hacer ejercicio	Por los hijos / Recomendación médica / Salud (2)/ Estar en forma / Terminar con el sedentarismo	
5- Años que concurre a la clase	10 / 12 / 16 / 18 / 30	2 (3) / 5 / 6	2 / 5 / 6 / 8 / 12	2 / 3 y ½ / 4 / 5 - inicio del grupo- / esporádicamente	7 meses / 3 / 4 / 5 / 10	

<p>6- Intereses que lo motivaron a participar de la mismas.</p>	<p>Ambiente con amigos (2) / Grupo humano / Divertida / Fútbol / Grupo muy competitivo y especial</p>	<p>Mejor estado físico / Bajar de peso / Alto rendimiento de bajar la calorías / Invitación de un profesor / Me hace bien este tipo de ejercicios / Lo hice en EE.UU</p>	<p>Gusto por el deporte (2) / Distracción / Grupo humano / Buen nivel de juego (2)</p>	<p>Mayor conocimiento (2) / Conocimiento de la profesora (2) / Dolores de espalda</p>	<p>Horario (2) / Profesora (3) / Rehabilitación neuromuscular / Buena intensidad / Propuesta dinámica / Grupo</p>
<p>7- Realiza otra actividad física en la ACJ, días y cantidad de horas.</p>	<p>Aparatos- 15 min. / Voleibol / Básquetbol- 3 veces por semana- 1 hr 30 min. / Natación- 2 veces por semana- 1000m.</p>	<p>Aparatos, Paleta, Gimnasia, 3 veces por semana, 3 hr. / Aparatos y gimnasia, mar y jue, 1 hr. / Fútbol, lun, miér y vier, 1 hr., Gimnasia, mar y juev, 1 hr. / Gimnasia aeroloca, todos los días / Sí, cuando puedo / Natación y gimnasia, todos los días</p>	<p>Otro grupo de voleibol (2) / Aparatos / Natación / Gimnasia- lun, mar, mie y vie. / Fútbol, 2 hr por semana. / gimnasia y vloeibol, lun, mie y vie, 2 hr. / Hidrogimnasia y Conciente, mar.</p>	<p>Sí -mar, jue y vie, 45 min. / Hidrogimnasia -3 veces por semana (3) / Aparatos - esporádicamente- (2) / No</p>	<p>Caminador -20 - 30 min. / Aparatos / Natación -3 veces por semana / Caminador -lun a vie, 1 hr y ½ / Hidrogimnasia -casi todos los días / Aparatos -lun, mie y vie. / No</p>
<p>8- Realiza actividad física fuera de la ACJ, días y cantidad de horas.</p>	<p>Básquetbol- 2 o 3 veces por semana / Voleibol playa- en verano / Caminatas- domingo- 6 km. / No (2)</p>	<p>Trotar, cuando puedo / Caminar, todos los días 40 cuadas / No (3)</p>	<p>Caminar / No (4)</p>	<p>No (2) / Caminar (2) / Cuido del jardín /</p>	<p>No (5)</p>

9- Edad en la cual comenzó a realizar actividad física de un modo sistemático y regular.		7 / 8 (2) / 17 / hace 35 años	7 / 12 en forma no totalmente continuada / 17 más o menos / 20	6 / 11 / 20 años aprox. / Desde niño / Toda la vida	14 / 18 / 20 / 50 / 70	37 / 50 / 18 – interrumpidos / Hace 14 años / 15 – interrumpidos
10- Se ejercita por:	propia elección	5	5	5	5	4
	prescripción médica		1, psicológica	2	1	3
11- Padece algún tipo de enfermedad	Sí, cuál		1, Asma	1, Artrosis / 1, Asma / 1, Bitiligo	1, Hipertensión	1, Hipertensión y Diabetes / 1, Hipertensión e insuficiencia venosa / 1, Problemas de columna / 1, Colesterol / 1, Asma e hiperinsulinismo
	No	5	4	2	4	

<p>12- Beneficios de realizar actividad física.</p>	<p>Mantenerse joven / Vital en lo físico y mental / Estado físico / Estar con amigos / Reuniones sociales / Mente sana – cuerpo sano / Abre la mente / Psicológico / Saludable</p>	<p>Mantenimiento físico / Relacionamento social / Mejora del optimismo / Baja estrés / Bajar peso / Sentirse mejor / Salud / Salud física y mental</p>	<p>Es vital / Prevención de todas las enfermedades / Estimula hormona crecimiento / Mantenerse en forma / Mejora la condición física / Desestresa / Pasar un buen rato / Beneficios intelectuales , físicos, humor.</p>	<p>Bienestar (2) / Mantener agilidad / Físico y anímico / Mantener buena salud / Motricidad</p>	<p>Sentirme mejor / Prevenir enfermedades / Buena salud / Realizar tareas sin cansarme / Mantenerse sano / Controlar peso y salud mental / Agilidad física y mental / Mayor atención / Cuerpo – Mente – Alma</p>
<p>13- Ha percibido dichos beneficios en su salud, de qué manera.</p>	<p>Sí, pocas enfermedades / Optimismo / Sí, si no quién sabe como estaría / Sí, físicamente me siento muy bien / No claramente</p>	<p>Sí, salud / Sí, mejor estado / Sí, baje de peso y mejore capacidad aeróbica / Sí, en el aspecto físico, endurecimiento muscular, respiración, piernas / No</p>	<p>Ayuda a pasar más fácil el día a día / Realizar mejor tareas diarias / Mantenerse tranquilo y relajado / Sentirse bien / El día que no vengo me siento rara.</p>	<p>Mayor agilidad (2) / Agilidad del trabajo / Resistencia / Alegría / Aumento de masa ósea / No</p>	<p>Sí, mejor capacidad respiratoria / Sí, los días que vengo me siento mejor / Salud mental / Control de peso y modelaje / Mejor memoria / Mejor rendimiento físico / Notoriamente</p>
<p>14- Siente tranquilidad y seguridad al realizar actividad física orientada por un profesor de educación Física, por qué.</p>	<p>Sí (2) / Sí, brinda seguridad ante cualquier accidente / Sí, controla desbordes / No</p>	<p>Por la preocupación que manifiestan por la calidad del ejercicio / Sí, por la prevención de lesiones musculares (2) / Sí, porque se encuentran capacitados / Sí</p>	<p>Están preparados / Sí, corrigen y explican / Te encaminan y ayudan / Están capacitados / Evalúan las capacidades de cada alumno</p>	<p>Sí, porque prefiero los profesionales / Nos cuidan ante malas posturas / La orientación profesional me guía y me cuida / Para saber que lo que hago esta bien / Me da seguridad.</p>	<p>Sí, cuidan nuestras posturas (2) y nuestras características individuales / Con algunos sí y con otros no / Permite que los ejercicios sean correctamente hechos / Controlan la respiración / Profesora excelente</p>

15- Profesionales calificados para la prevención y rehabilitación de ciertas enfermedades.	Cardiólogos / Prof. Educación Física (2) / Médico / Fisioterapeutas / Médico Deportólogo	Médicos (5) / Médicos especialistas / Cardiólogos / Fisioterapeutas /	Médicos (3)/ Fisiatras (2) / Traumatólogos (3) / Deportólogos / Fisioterapeutas (3) / Prof. de Educación Física (2)	Profesores de Educación Física (4) / Fisioterapeuta	Equipo multidisciplinario / Médico (2) / Nutricionista / Profesor de Educación Física / Fisiatra / Médicos especialistas
16- Los medios de comunicación promueven estereotipos de belleza, a los cuales las personas intentan alcanzar.		Sí (4) / No	Sí (5)	Sí, destacan estereotipos y no lo verdadero que es la salud / Sí, actualmente orientan mejor para cuidar la salud / Sí (3)	Sí, lamentablemente / Sí (3) / Depende de cada persona
17- Cómo influyen los medios de comunicación en su accionar		No influyen / En nada (2) / De forma relativa / No	Trabajo en uno de ellos, e intento que no me influyan / No demasiado / No (2)	Me motiva / En mí no / Prestan algún conocimiento / No me influyen (2)	Trato de verlo en forma crítica / Por mi personalidad no, me importa mi salud / Siempre influyen, aunque de forma inconsciente / Trato de actuar por decisión propia / Soy muy personal

ANEXO 2: ENTREVISTAS

SISTEMATIZACIÓN DE ENTREVISTAS

	GASTÓN GIOSCIA	Prof. de Educación Física con Doctorado en Ciencias del Deporte.	MILTON MAZZA	PATRICIA JANSONS	MARCELO VERDUM
Profesión	Prof. de Educación Física, Médico, realizando actualmente el 3º año del postgrado en medicina del deporte.	Prof. de Educación Física, Instructor de Yoga, Postgrados, maestrías y doctorados en ciencias del deporte, realizando actualmente materias de la carrera Biología Humana	Médico, especialista en medicina de la actividad física, ejercicio y deporte.	Licenciada en Nutrición, docente en la Universidad de la República y en el IUACJ.	Fisioterapeuta.
Motivos por los cuales las personas realizan actividad física	Mantener y mejorar la salud, prevenir enfermedades. Mejoras fisiológicas, psicológicas y sociales.	En niños, por lo lúdico y por decisión de los más grandes. En los adultos jóvenes, principalmente por la estética y después por lo recreativo. En poblaciones de riesgo, quienes pierden la salud (diabéticos, hipertensos, etc.) por la salud.	Evitar enfermedades o prevenir enfermedades. Por aspectos estéticos, que se sienten bien, les da bienestar, se sienten a gusto, están con amigos, por recreación o entretenimiento. Quizás cuando las personas realizan actividad física en forma regular, el promotor mismo es la propia actividad física.	Por recomendación médica, otros por experiencias anteriores y otros porque realmente saben de los beneficios que tiene.	Salud, están muy difundido los beneficios que otorga la actividad física (mejora todos los sistemas del organismo, combate ciertas enfermedades, el estrés).

Lugares a los cuales concurren para realizar actividad física	De forma autodidacta, autoadministrada, libre. Clubes y academias pequeñas. Clases individualizadas (sector más privilegiado).	Caminar, andar en bicicleta por su cuenta. La mayoría concurren a clubes, gimnasios pequeños y academias.	Espacios públicos (la rambla), luego Instituciones (minoría de personas).	Muchos no encuentran un lugar, en el que se sientan cómodos, principalmente es el caso de los adultos.	Rambla, distintos gimnasios y clubes deportivos.
Franja etaria, en la cual se observan los mayores beneficios	Mientras se realiza actividad, siempre se obtienen beneficios. Principalmente personas mayores a 35 años.	En niños, por el desarrollo motriz y por el valor educativo. En personas de tercera edad, en lo físico (autonomía) y social. En poblaciones de riesgo.	Cuanto más ancianas son, más beneficios obtienen, con menos actividad física más beneficios tienen, el rédito es mayor.	En todas las edades se observan beneficios. En los niños se crea el hábito, en los adolescentes se mantienen, y en los adultos se mantiene la masa muscular.	En todas las edades y etapas de la vida se observan beneficios. En la niñez y adolescencia otorga beneficios para el crecimiento y el desarrollo.
Beneficios que aporta la Educación Física a personas adultas	Además de los fisiológicos, psicológicos y sociales, está la educación en valores, con herramientas pedagógicas y didácticas		Es una incidencia fundamental, sustancial, primordial, ya sea una persona sedentaria, activa, es extremadamente valioso.	Aumento de la autoestima, mejoras físicas. Mejor calidad de vida.	Mejora todos los sistemas del organismo (aparato circulatorio, respiratorio, músculo-esquelético). Saca un poco del estrés, del trabajo laboral, y de la casa. Se mejoran algunas patologías (colesterol y otros).
Existe influencia por parte de los medios de comunicación	Ideal de cuerpo, alejado de la realidad. Niveles de consumo (bebidas prohibidas, comida con mucha grasa) que atentan contra el ideal de	Inventan deseos, patrón de belleza de un físico estilizado, incompatible con la vida, inexistente anatómicamente. Ejercen un gran control	Si la hay es muy poca, promueven sobre todo el sedentarismo, ya que implica estar sentado, prestándole atención. No transmiten la actividad física como	Si, pero mal encaminada, en general el objetivo no es alentarte a estar más sano, sino que es vender o hacerme comprar.	Sí, te muestran que cosas son beneficiosas para la salud, para combatir enfermedades y sentirte bien. Te venden cosas (aparatos de musculación, por

	cuerpo. Se generan conflictos, angustias en las personas.	social. Los Prof. deben ayudar a que las personas comprendan esa incompatibilidad y se acepten a sí mismo.	un valor. Si tienen alguna incidencia positiva esta muy subutilizadas. Posiblemente algunas personas se motivaran con las imágenes de otras personas		ejemplo) con imágenes de personas vistosas, para que los usuarios quieran imitarlas o parecerse.
Confianza en el Prof. de Educación Física	Sí, confían.	No tienen un prestigio social bien conceptuado. Pero cuando se logra un buen vínculo afectivo, las personas confían.	Sí, creo que las personas confían.	Si, confianza ciega.	Sí, en mi experiencia en el trabajo conjunto con los profesores de Educación Física lo he comprobado.
Mayor relevancia de la profesión en el área de la salud	Sí, en la salud y en muchas otras áreas.	No tenemos un buen prestigio social. Se ha incrementado la necesidad e importancia de la actividad física, y el Prof. va tras eso.	Sí, no tengo la más mínima duda, y va a tener más.	Si, yo creo que sí. Hasta los mismos profesores, se identifican ahora más como miembros del equipo de salud, aunque todavía les falta. Deben saber que están a la par de cualquier otro miembro del equipo de salud.	Sí, actualmente trabajan en mutualistas, hecho que no se daba en tiempos pasados.

<p>Los Prof. de educación Física están capacitados para la prevención y rehabilitación de enfermedades</p>	<p>Sí, aunque es un campo compatibles con otros profesionales (deportólogos, fisioterapeutas, cardiólogos)</p>	<p>Es un campo multidisciplinar (Prof. de Educación Física, medicina preventiva, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas). En la prescripción de ejercicios los Licenciados en Educación Física debieran ser los más capacitados, pero no siempre es así.</p>	<p>Sí, considero que sí son personas calificadas.</p>	<p>Sí, junto a otros profesionales. El profesor de educación física, es el idóneo en la prescripción de ejercicio físico.</p>	<p>Se puede decir que sí, se puede coordinar y trabajar en conjunto formando equipos multidisciplinarios. No se deben pasar por encima las áreas de trabajo.</p>
<p>Prof. de Educación Física están más capacitados que otros profesionales.</p>		<p>Sí, por su formación más amplia en la parte psicológica, social y formación en valores. No lo percibe la sociedad.</p>	<p>Creo que la formación es muy superior la de un Licenciado.</p>	<p>Sí, porque tienen las bases científicas, para explicar el por que de las cosas</p>	<p>El profesor maneja más la prescripción de ejercicios, maneja los lineamientos, marca series, cargas, frecuencias, pausas.</p>
<p>Reglamentación sobre el Prof. de Educación Física</p>	<p>Existen reglamentaciones internas en las Instituciones. A nivel nacional, creo que hay un proyecto de ley.</p>	<p>Hay un proyecto de ley del deporte en el parlamento. En Brasil, si existe una ley del deporte.</p>	<p>No hay ninguna reglamentación que yo conozca, sería bueno que la hubiese.</p>	<p>No, pero confió que salga. Es algo interno de cada Institución, persona, de saber quién es el que esta parado dando clases.</p>	<p>No.</p>

1º) ENTREVISTA

Fecha: 27 de agosto de 2008.

Entrevistado: Gastón Gioscia

1. ¿Cuál es tu formación y en que campos laborales te desempeñas?

- Soy médico y profesor de Educación Física, y estoy haciendo el postgrado de medicina del deporte, en 3º grado del postgrado. Trabajo en el Clínicas, en la policlínica de medicina del deporte, en el Instructorado en el IUACJ, en el ISEF dando clase de fisiología 1 y 2 y en la ORT.

2. En la clínica donde trabajas ¿estas conformando un grupo interdisciplinario, cumpliendo funciones como profesor de Educación Física?

- No, ahí estoy como médico.

¿Y hay profesores?

- No, no hay, ...es asistencial de patologías deportivas, es sobre todo eso.

3. ¿Cuáles crees que sean los principales motivos que llevan a las personas a realizar actividad física de un modo sistemático y regular?

- Los motivos en general salud, o sea mejorar la salud o mantener quizás la salud, a su vez también prevenir enfermedades, y bueno dentro de salud y lo que es la prevención de enfermedades entran todo lo que son las mejoras a nivel fisiológico, psicológico y social que puede tener la actividad, el ejercicio y el deporte en general.

4. ¿A qué lugares concurren frecuentemente las personas para realizar actividad física?

- Bueno, yo creo que hay una parte importante de la población que hace actividad física de manera autodidacta, más libre, autoadministrada, después también hay un sector de la población que puede ir a clubes deportivos y academias también más pequeñas, y después queda un sector más privilegiado que hace con grupos más individualizados o clases individualizadas que son la minoría. De cualquier manera la población uruguaya es sedentaria, eso no lo digo yo, lo dice el estudio de Izabato, por ejemplo que la mayoría de la población uruguaya tiene cero, dedica cero tiempo a la actividad, si bien es cierto que puede haber mejorado hay algunos elementos que muestran que de cualquier manera, algunos datos de la salud muestran también, como por ejemplo el estudio ESSO 2, que se publicó el año pasado, en el 2006 mostraba que el 53 % de la población uruguaya tiene un índice de masa corporal que tienen sobrepeso u obesidad y había aumentado con respecto al primer estudio que se había hecho en el 96, que era el 51% que tenía un índice de masa corporal por encima de 25. O sea que, probablemente la población uruguaya como pasa en muchos lugares se polarice en un sector que esta preocupado por su bienestar físico. La población que tiene alto riesgo, tiene 3 o más factores de riesgo, por encima de los 45 años es máxima por ciento, o sea que también es elevado.

5. ¿Cuáles son los principales beneficios que aporta la Educación Física a las personas adultas?

- ¿La educación física concretamente?

Sí de un modo general, como educación.

- Además de lo que puede ser la actividad y los beneficios que vimos, están todos los otros elementos que tiene la educación física, todo lo que es la parte en educación en valores.

6. ¿Crees que los profesores de Educación Física, pueden aportar más y mejores beneficios en el área de la salud que otros profesionales, como por ejemplo personal trainees, entrenadores, etc.?

- Si claro, yo creo que la mejor formación en elementos como pedagogía, como didáctica, generan más herramientas y probablemente le den un sustento pedagógico diferente, o sea yo creo que la búsqueda de la salud es uno de los elementos dentro de la educación física, pero tampoco es el único, lo que hace que los profesores de educación física tengan mejores herramientas que otro profesional, herramientas desde el punto de vista pedagógico y didáctico. También desde el punto de vista formativo, de manera específica tal vez, capaz que no haya muchas diferencias o grandes diferencias, del punto de vista de lo que es el concepto técnico, pero el otro sustento hace que el profesor de Educación Física este más capacitado.

7. ¿Cuál es la franja etaria, en la cual se observan los mayores beneficios de la actividad física?

- Lo importante de la actividad física es que los beneficios se consiguen mientras se practique la actividad, pero probablemente por las causas de morbi mortalidad, de mortalidad en el Uruguay, la incidencia que tiene la actividad física se da por encima en las personas mayores a 35 años.

8. ¿Crees que los medios de comunicación ejercen cierta influencia sobre las personas, lo cual lleva a que éstas realicen actividad física?

- Es difícil, probablemente haya una imagen que se quiera vender, de un ideal de cuerpo que se ve en la publicidad, más allá alejado de lo que es la realidad y por otro lado que muchas veces, muchos niveles de consumo van en contra de lo que es ese ideal de cuerpo, el consumo de todo lo que son bebidas prohibidas, comidas con muchas grasas o comodidades, como que van en contra, y eso genera angustias. Realmente no creo que ayude mucho en eso, sobre todo por el tipo de publicidad que hay y después porque también genera un conflicto digamos, entre el ideal imaginario de lo que puede ser el hombre y mujer en cuento a su físico, sobre todo con lo relacionado a salud relacionado con la parte física y los otros elementos que ofrecen.

9. ¿Consideras que las personas confían en los profesores de Educación Física, para cumplir con los objetivos que persiguen al realizar actividad física?

- Sí, yo creo que sí, creo que confían. Yo creo que el profesor de Educación Física es la persona, es el área, es el campo de la Educación Física, y no pertenece a otras áreas.

10. ¿Piensas que en la actualidad, la Educación Física como profesión, ha adquirido una mayor relevancia en el área de la salud?

- Sí, ha adquirido mayor relevancia, la salud siempre fue algo perseguido, siempre tuvo una visión higienista por parte de la Educación Física, la Educación Física relacionada con la salud e higiene. Pero yo creo, que hubo avances importantes de la Educación Física aunque no el único, que es la salud. Si es cierto que ha cambiado la forma de llegar a la gente y también ha cambiado el concepto de salud que se tenía, y salud es mucho más que la ausencia de enfermedad, es algo más global de la salud.

¿Te parece que las personas cada vez más, buscan mejorar su salud, acudiendo a un profesor de Educación Física?

- Además de lo que puede ser la actividad y los beneficios que vimos, están todos los otros elementos que tiene la educación física, todo lo que es la parte en educación en valores.

11. ¿Crees que los profesores de Educación Física, pueden aportar más y mejores beneficios en el área de la salud que otros profesionales, como por ejemplo personal trainees, entrenadores, etc.?

- Si claro, yo creo que la mejor formación en elementos como pedagogía, como didáctica, generan más herramientas y probablemente le den un sustento pedagógico diferente, o sea yo creo que la búsqueda de la salud es uno de los elementos dentro de la educación física, pero tampoco es el único, lo que hace que los profesores de educación física tengan mejores herramientas que otro profesional, herramientas desde el punto de vista pedagógico y didáctico. También desde el punto de vista formativo, de manera específica tal vez, capaz que no haya muchas diferencias o grandes diferencias, del punto de vista de lo que es el concepto técnico, pero el otro sustento hace que el profesor de Educación Física este más capacitado.

12. ¿Cuál es la franja etaria, en la cual se observan los mayores beneficios de la actividad física?

- Lo importante de la actividad física es que los beneficios se consiguen mientras se practique la actividad, pero probablemente por las causas de morbi mortalidad, de mortalidad en el Uruguay, la incidencia que tiene la actividad física se da por encima en las personas mayores a 35 años.

13. ¿Crees que los medios de comunicación ejercen cierta influencia sobre las personas, lo cual lleva a que éstas realicen actividad física?

- Es difícil, probablemente haya una imagen que se quiera vender, de un ideal de cuerpo que se ve en la publicidad, más allá alejado de lo que es la realidad y por otro lado que muchas veces, muchos niveles de consumo van en contra de lo que es ese ideal de cuerpo, el consumo de todo lo que son bebidas prohibidas, comidas con muchas grasas o comodidades, como que van en contra, y eso genera angustias. Realmente no creo que ayude mucho en eso, sobre todo por el tipo de publicidad que hay y después porque también genera un conflicto digamos, entre el ideal imaginario de lo que puede ser el hombre y mujer en cuento a su físico, sobre todo con lo relacionado a salud relacionado con la parte física y los otros elementos que ofrecen.

14. ¿Consideras que las personas confían en los profesores de Educación Física, para cumplir con los objetivos que persiguen al realizar actividad física?

- Sí, yo creo que sí, creo que confían. Yo creo que el profesor de Educación Física es la persona, es el área, es el campo de la Educación Física, y no pertenece a otras áreas.

15. ¿Piensas que en la actualidad, la Educación Física como profesión, ha adquirido una mayor relevancia en el área de la salud?

- Sí, ha adquirido mayor relevancia, la salud siempre fue algo perseguido, siempre tuvo una visión higienista por parte de la Educación Física, la Educación Física relacionada con la salud e higiene. Pero yo creo, que hubo avances importantes de la Educación Física aunque no el único, que es la salud. Si es cierto que ha cambiado la forma de llegar a la gente y también ha cambiado el concepto de salud que se tenía, y salud es mucho más que la ausencia de enfermedad, es algo más global de la salud.

¿Te parece que las personas cada vez más, buscan mejorar su salud, acudiendo a un profesor de Educación Física?

- Bueno, es difícil. Tal vez una parte de la población sí y mucha de la población todavía no, muchos no pueden acceder, hay otros problemas económicos, sociales que impiden a muchas cosas acceder.

16. ¿Consideras que los Licenciados en Educación Física, son los profesionales calificados para la prevención y rehabilitación de ciertas enfermedades?

- Sí, es un campo compatible, la parte de rehabilitación es un campo compartido, puede estar el médico deportólogo, puede estar el cardiólogo, puede estar el fisioterapeuta, el profesor de Educación Física. Formando equipos, el liderazgo en base a que es necesario compartir el área. De cualquier manera si en las áreas, ese espacio va a ser cumplido por otro funcionario, pero creo que el profesor de Educación Física tiene la formación para poder desarrollarse y trabajar en esa área.

17. ¿Estas al tanto de la existencia de algún tipo de reglamentación, que establezca que en el área de la salud, los Licenciados en Educación Física son profesionales autorizados para desempeñar su labor?

- Sí, en algunos lugares sí. Por ejemplo la Asociación Española tiene que ser un Profesor titulado, que trabaje en la parte de rehabilitación, son reglamentaciones internas. Todavía creo que, no se si salió el proyecto de ley que estaba el año pasado, pero habría que fijarse, porque no estoy seguro. Había escuchado que había un proyecto de ley pero no se si se habrá votado.

2º) ENTREVISTA

Fecha: 17/09/08

Entrevistado: Prof. de Educación Física con Doctorado en Ciencias del Deporte.

1. ¿Cuál es tú profesión y en que campos laborales te desempeñas?

- Mi profesión, primero como profesor de Educación Física egresado del ISEF y del curso de entrenadores también del ISEF. Paralelamente junto con eso, se me dio en ese tiempo por hacer un profesorado en yoga, eso fue lo que hice al principio, todo más o menos junto. Después empecé, todavía no la termine, es una Licenciatura en Biología Humana en Facultad de Ciencias, pero en verdad no la termine, es más, ahora estoy haciendo un par de materias. Bueno, después hice postgrados, maestría y doctorado en el área de ciencias del deporte. Lo que estoy haciendo en este momento, es dictando clases en el Instituto Universitario de la Asociación Cristiana de Jóvenes y armando el plan de entrenamiento a un par de atletas.

2. ¿Por qué elegiste esa carrera? ¿Siempre estuviste vinculado al área del deporte?

- Sí, siempre me gusto el deporte desde niño, siempre he hecho deporte, competencia especialmente en judo, que fue el deporte que más hice. Si bien lo que pensaba hacer era Ingeniería, me gustaban las matemáticas, la física, después el deporte era más un hobbing. Por cosas que se dieron, que no se abría facultad de ingeniería el año debido a problemas, dije intento Educación Física y después me encanto y se me fueron las ganas de hacer otras cosas.

3. ¿Cuáles crees que son los principales motivos que llevan a las personas a realizar actividad física de un modo sistemático y regular? ¿Y cuáles los motivos que hacen que las personas no realicen actividad física?

- En el caso de los niños creo que una es por la ludicidad, o sea porque por ahí la actividad física les gusta por jugar, creo que es el motivo más lúdico y la otra también es porque los mandan los más grandes. En el caso de las personas adultas, creo que depende de la faja etaria, creo que en los jóvenes normalmente es por la estética, fundamentalmente y sí también por lo recreativo, por ejemplo quién va a jugar al fútbol cinco y demás. Creo que el tema de la salud solo empieza a importar, cuando uno empieza a perder la salud o se preocupa por la salud, que normalmente no es la principal razón, sí en poblaciones de riesgo que empiezan a tener presión arterial alta, colesterol, lo que fuera o de repente ya en ciertas patologías. Entonces creo que uno se preocupa de la salud cuando la pierde, en este sentido sería la salud, sino es más la estética y bueno en caso de repente de personas que les gusta, pero creo que es más la estética. Creo que no es la principal razón la salud, o sea pocas veces lo es.

4. ¿A qué lugares concurren frecuentemente las personas para realizar actividad física?

- Creo que varias realizan la actividad que salen a caminar y hacen cosas por su cuenta, creo que es un grupito, no se a nivel estadístico, pero creo que hay varios que tienen una actividad activa en eso, salen a caminar, a andar en bicicleta. Pero la mayoría creo que sería más a nivel de clubes y quizás no tanto clubes sino más los gimnasios, academias. Creo que cambio a lo que era unos años atrás, de repente antes eran los clubes grandes y hoy por hoy los gimnasios más pequeños, de repente las personas van más a esos lugares.

5. ¿Cuál es la franja etaria, en la cual se observan los mayores beneficios de la actividad física?

- Bueno, una en los niños sin duda creo que es sumamente importante por todo, pero fundamentalmente no solo por el desarrollo motriz o físico, sino por el valor educativo que creo que tiene la Educación Física bien hecha, entonces en los niños por supuesto y después en las poblaciones justamente en lo contrario, en las poblaciones de tercera edad por ejemplo. Creo que desde el punto de vista ahí sí, más haya de lo social por supuesto, que creo que eso esta en todas las franjas etarias, pero quizás también en la tercera edad toma en especial valor lo social, pero en lo físico mismo creo que también en esa población por la autonomía, creo que una persona de tercera edad de repente que consiga un poquito más de fuerza, eso le permite, la diferencia entre subir a un ómnibus y no subir. Entonces creo que en la tercera edad y después en poblaciones de riesgo, que puede ser diabetes, hipertensos, cardiópatas, creo que ahí es donde más impacto tiene. En las personas más "normales", saludables creo que si obviamente, pero no es donde más se siente.

6. ¿Crees que los medios de comunicación ejercen cierta influencia sobre las personas, lo cual lleva a que éstas realicen actividad física? Cuando esa influencia (cánones de belleza) esta en contra de una buena salud ¿cómo debería actuar el profesor de Educación Física?

- Creo que sí, los medios de comunicación influyen muchísimo en todo, en todas nuestras opciones, creo que nos inventan deseos y después nosotros vamos detrás de ellos, o sea creo que el control social a través de los medios de comunicación es muy grande. Entre esos influye en el que hagamos o no actividad física y el patrón por ejemplo de belleza que hoy se promueve en general, en el caso del hombre y también de la mujer, pero en la mujer es de pronto más marcado, o sea si bien esta cambiando un poquito pero, el físico estilizado y demás, que muchas veces es incompatible con la propia vida, porque la muñeca barby anatómicamente no existe, no existe una mujer que pueda tener esas proporciones, entonces creo que es complicado. Y sí pienso que tenemos, el profesor de Educación Física entre otros,

no solo el profesor, o sea la comunidad que este relacionada a la salud, tendremos que de alguna forma tratar de oponernos a eso.

¿Cómo?

- Creo que, no se, de diferentes maneras, no basta con concientizar, porque las personas saben que de repente esta mal pero igual lo hacen, entonces creo que hay que buscar medios más efectivos y no sólo con información. Pero de hecho, sí creo entre otras cosas, que se debe tratar de que las personas comprendan que hay determinados modelos de cuerpo que no son compatibles con la propia vida, con la propia salud, y bueno la otra es también aceptarse uno, hay personas que por más delgaditas y buen físico que quieran tener, por ahí no lo van a tener nunca. Pero creo que el como enfrentar eso no es tan simple, no basta informar sino que habría que buscar estrategias un poco más eficientes.

7. ¿Consideras que las personas confían en los profesores de Educación Física, para cumplir con los objetivos que persiguen al realizar actividad física? ¿Te lo han demostrado a lo largo de tú carrera?

- Creo que de manera general, el profesor de Educación Física en lo que es el prestigio social, no esta muy bien conceptuado, de manera general en el imaginario social no esta muy bien conceptuado. Pero creo que cuando se establece el vínculo profesor – alumno, y de repente en el caso de los profesores personales y eso, creo que la gente llega quizás por más un vínculo afectivo, pero creo que si acaban confiando bastante en el profesor, en lo que les dicen. Bueno, en el caso personal, creo que sí, creo que en los grupos o en los alumnos que he tenido vínculo, creo que sí los convencí.

8. ¿Piensas qué en la actualidad, la Educación Física como profesión, ha adquirido una mayor relevancia en el área de la salud?

- Creo que no tenemos un prestigio social, comparado con otras profesiones, creo que en gran parte también merecido, porque creo que en verdad en nuestra formación nos falta mucho, entonces creo que en parte merecido. Pero también por el otro lado, o sea el tema de la preocupación por la salud, la preocupación por la estética, no se, la salud esta de moda, la estética y demás, entonces hay un librito francés que dice “salud perfecta, crítica a una nueva utopía”, o sea como que después que el hombre paso por el período de la modernidad, donde tenia esos valores orientadores: la razón, el progreso, etc., etc., hoy por hoy es como que ya no cree más en nada y ahora se dedica a sí mismo, a la salud, a la estética y demás. Es en esa cosa, la actividad física fundamentalmente por lo estético, pero también por las enfermedades de esos tiempos crónico degenerativo y demás, aparece como algo que cobra importancia, entonces creo que paralelo el profesor de Educación Física por estar relacionado a eso cobra un valor más, pero en general es como que va tras eso, pero no es el profesor de Educación Física en sí, sino lo que gana importancia es la actividad física. El profesor esta en eso, entonces va junto, pero no creo que es el prestigio de la profesión que ha aumentado, sino la necesidad de la actividad física hace que acompañemos.

¿Se ha incrementado la importancia de la actividad física?

- Creo que es más la importancia de la actividad física. La gente es cada vez más conciente de eso y bueno la actividad física por lo que provoca en la salud y demás, pero también por la estética. Entonces cada vez hay gente que necesita más actividad física y ahí los profesores de Educación Física se benefician, pero no tanto porque en sí haya aumentado el prestigio social de la profesión.

9. ¿Consideras que los Licenciados en Educación Física, son los profesionales calificados para la prevención y rehabilitación de ciertas enfermedades?

- Yo creo que el campo de la salud es multidisciplinar, por ejemplo cuando se habla del médico, yo creo que los médicos viven de la enfermedad, no necesariamente de la salud. Creo que la salud es interdisciplinario, los médicos, también hay médicos en medicina preventiva, de repente los fisioterapeutas, nutricionistas, profesores de Educación Física. Creo que es multidisciplinar y creo que ahí decir que somos los profesionales, es un poco corporativismo. Bienvenidos todos los que vengan a aportar, creo que es multidisciplinar. Pero en lo que es la prescripción de ejercicios, creo que sí hay algunos que están más capacitados que otros y supuestamente los Licenciados en Educación Física debieran ser los más capacitados, aunque lamentablemente no siempre es así, creo que también basta con revisar nuestro currículo y que a veces –no en crítica- sino que de repente nos formamos más para trabajar con niños y no en la prescripción de ejercicios.

10. ¿Crees que los profesores de Educación Física están más capacitados que otros profesionales vinculados al área del ejercicio físico, para la prescripción orientada a la mejora de la salud? ¿Por qué?

- La respuesta corta te diría que sí, que serían los Licenciados.

¿Se percibe en la práctica ese aspecto?

- Creo que no tanto, creo que sí, o sea creo que debiera ser así, y de hecho por la formación que supuestamente tiene el licenciado es mucho más abarcativa en la parte psicológica, en la parte social, en trabajar con niños, o sea el tema de valores y demás, parecen estar más preparados que otros profesionales que son más específicos en la prescripción. Entonces creo que sí, el licenciado o el profesor de Educación Física tendría un diferencial, pero que a veces esta poco explotado, y después también hay otras cosas que son de repente de carisma personal, hay entrenadores que no hicieron nada y están trabajando como entrenadores personales y quizás porque son simpáticos o lo que fuera, tienen un éxito que quizás de repente otros no lo tienen, creo que no va sólo la parte de la preparación. Por lo otro, es que creo – en mi opinión personal – el ejemplo del tema de preescolares, que ha sido un tema y aún lo es, a ver si la enseñanza preescolar tiene que ser de los maestros, de los psicomotricistas, de los fisioterapeutas, del profesor de Educación Física. En lo personal, creo que no es que le pertenezca a nadie, quizás son varias profesiones que pueden compartir la misma población objetivo y quizás sean más de uno que este preparado, pero no pertenece a ninguno. Creo que la cuestión, si realmente queremos nosotros como profesión salir al campo laboral y luchar por un lugar, tenemos que mostrar que somos mejores y que a la hora de contratar digan, contrato a un Licenciado en Educación Física por que es mejor. Pero me parece que es esa la lucha, decir vamos a prepararnos para que se den cuenta de que nosotros estamos más preparados.

¿Crees que en el colectivo de la sociedad no se percibe la diferencia entre un Licenciado y un entrenador?

- Talvez no mucho, y creo que de repente estamos tratando de pelear más a nivel de decir, esto nos pertenece a nosotros, y más en luchas corporativistas, donde creo que tendríamos que decir no, muestra que sos mejor y si hay otros que están preparados, que estén preparados y si nosotros queremos pelearla preparémonos más. Obviamente hay límites, nadie puede venir y decir voy a operar a alguien mostrando que estoy preparado, necesito el título de médico, pero de repente el trabajar con niños preescolares, puede ser para un maestro preescolar, como puede ser para un psicomotricista o de repente para un profesor de Educación Física, no se, habría que ver cada una de la carreras, pero si están preparados

bienvenidos, y después que la sociedad elija cual está mejor. Pero en general, la sociedad en sí, no distingue mucho, no lo tiene claro o quizás somos nosotros los que no hemos mostrado las diferencias.

11. ¿Estas al tanto de la existencia de algún tipo de reglamentación, que establezca que en el área de la salud, los Licenciados en Educación Física son profesionales autorizados para desempeñar su labor?

- En Uruguay, creo que no existe todavía, si bien esta en el parlamento el proyecto de ley del deporte, que esta entre otras cosas reglamentar la profesión, hasta el momento creo que no hay. En otros lugares sí, en otros países existen esas cosas. En Brasil, hace un tiempo atrás se formo una ley del deporte.

¿La misma exige que sean profesores de Educación Física?

- Sí, no solamente profesores de Educación Física, hay otros profesionales que también pueden estar, pero esta claro quienes son, por ejemplo los entrenadores deportivos, los profesores de Educación física, los fisioterapeutas, pero están reglamentados, no es cualquiera. Acá creo que todavía no existe, pero normalmente a nivel de un hospital, de una clínica, contratan en general o a un fisioterapeuta, de repente a un profesor de Educación Física, porque me parece que es así y no porque exista una reglamentación.

3°) ENTREVISTA

Fecha: 06/10/08

Entrevistado: Prof. Dr. Milton Mazza

1. ¿Cuál es tú profesión y en que campos laborales te desempeñas?

- Mi profesión es médico, especialista en medicina de la actividad física, ejercicio y deporte. Me desempeño en el campo laboral asistencial público y privado.

2. ¿Cuáles cree que sean los principales motivos que llevan a las personas a realizar actividad física de un modo sistemático y regular? ¿Y cuáles son los motivos que llevan a que las personas no realicen actividad física?

- Los motivos son variados, si uno se pone a analizar no es fácil identificar bien cuales son los motivos que llevan y que no llevan a las personas, porque no es algo sencillo todo el aspecto motivacional que esto implica. Hay personas que hacen actividad física, o por lo menos identifican como razones el hecho de evitar enfermedades o prevenir enfermedades, otras por aspectos estéticos, por mejorar su apariencia física, otras personas porque se sienten bien, les da bienestar, se sienten a gusto, están con amigos, es decir tienen un fenómeno de recreación o de entretenimiento. Son muy variados los motivos, quizás en definitiva cuando las personas realizan actividad física en forma regular, ya la identificación de motivos pierde trascendencia, porque el promotor mismo es la propia actividad física, no hay una razón.

3. ¿A qué lugares concurren frecuentemente las personas para realizar actividad física?

- Son variados, yo creo que para realizar ejercicio, porque actividad física es todo movimiento del cuerpo humano que implica la participación del músculo esquelético, el ejercicio es la actividad física realizada para mejorar la condición física.

Para el presente trabajo, hablamos de actividad física como todo movimiento que aumente de forma significativa el gasto energético de reposo.

- Lugares que las personas van son, espacios públicos, lo que ha crecido muchísimo la rambla de Montevideo, luego Instituciones, que quizás sean la minoría de la gente que van a Instituciones.

Entonces, ¿la mayoría de las personas realizan actividad física solos?

- Creo que seguramente sí, la mayoría lo hace solos. La mayoría de la minoría, porque es la minoría la que hace ejercicio.

4. ¿Cuál es la franja etaria, en la cual se observan los mayores beneficios de la actividad física?

- Cuanto más ancianas son, más beneficios obtienen, con menos actividad física más beneficios tienen, el rédito es mayor, cuanto más anciano son.

5. ¿Cuáles son los principales beneficios que aporta la Educación Física a las personas adultas?

- Es una incidencia fundamental, sustancial, primordial, que el aporte que le puede realizar una persona con idoneidad en educación Física, ya sea una persona sedentaria, activa, es extremadamente valioso, sin duda.

6. ¿Cree que los medios de comunicación ejercen cierta influencia sobre las personas, lo cual lleva a que éstas realicen actividad física?

- Si la hay es muy poca, los medios de comunicación promueven sobre todo el sedentarismo, por la propia característica del medio de comunicación que lo hacen a uno estar, digamos el medio de comunicación implica el estar sentado, el estar prestándole atención. Los medios de comunicación no transmiten la actividad física como un valor, ni tampoco la sociedad ni el gobierno lo transmiten. Así que creo, que los medios de comunicación si tienen alguna incidencia positiva, me parecen muy sub utilizadas.

Y con respecto a lo que promueven sobre los patrones de belleza, ¿cree que las personas realizan actividad física en busca de alcanzar esos modelos?

- Y algunas personas posiblemente sí, algunas personas se motivaran con las imágenes de otras personas.

7. ¿Considera que las personas confían en los profesores de Educación Física, para cumplir con los objetivos que persiguen al realizar actividad física? ¿Lo ha percibido claramente a lo largo de su trabajo?

- Sí, creo que las personas confían.

8. ¿Piensa que en la actualidad, la Educación Física como profesión, ha adquirido una mayor relevancia en el área de la salud?

- Sí, no tengo la más mínima duda, y va a tener más.

9. ¿Considera que los Licenciados en Educación Física, son los profesionales calificados para la prevención y rehabilitación de ciertas enfermedades?

- Sí, considero que sí son personas calificadas.

10. ¿Cree que los profesores de Educación Física están más capacitados que otros profesionales vinculados al área del ejercicio físico, para la prescripción orientada hacia una mejora de la salud? ¿Por qué?

- Creo que la formación es muy superior la de un Licenciado.

¿Considera que las personas perciben la diferencia entre un Licenciado y otros profesionales vinculados al área del ejercicio físico?

- Creo que no, creo que no es que no la puedan percibir, creo que la gente no esta informada de que existe esa diferencia. No digo que no la pueda percibir en forma comparativa, pero no creo que las personas estén adecuadamente informadas de lo que significa determinados niveles de capacitación en actividad física o en la orientación de la actividad física.

11. ¿Esta al tanto de la existencia de algún tipo de reglamentación, que establezca que en el área de la salud, los Licenciados en Educación Física son profesionales autorizados para desempeñar su labor?

- No hay ninguna reglamentación que yo conozca, sería bueno que la hubiese.

4º) ENTREVISTA

Fecha: 10/12/2008

Entrevistado: Lic. Patricia Jansons

1. ¿Cuál es tu profesión y en que campo laborales te desempeñas?

- Soy Licenciada en Nutrición, y trabajo como docente en la Universidad de la República y el Instituto Universitario de la Asociación Cristiana de Jóvenes, y además en la Asociación Española, primera en Socorros Mutuos, en el Centro Calidad de Vida, que es un lugar donde los socios de la española pueden ir a realizar actividad física, dentro de un programa que incluyen una serie de evaluaciones, dentro de las que esta la evaluación nutricional y un seguimiento durante el tiempo que están allí.

2. ¿Cuáles cree que sean los principales motivos que llevan a las personas a realizar actividad física de un modo sistemático y regular? ¿Y cuáles cree que sean los motivos, por los cuales las personas no realizan actividad física?

- Por la experiencia que tengo en la Asociación Española, muchas personas inician un programa de actividad física porque el médico los envía, hay una expresa indicación, y mi imagino yo que de toda forma en su subconsciente, de alguna forma, saben que es más saludable hacer ejercicio. Y hay otra cantidad de personas, que identifican que realmente realizar actividad física en forma regular trae beneficios para la salud, o recuerdan que de jóvenes lo hacían y se sentían bien, o que antes, dos años antes o tres años antes lo hicieron. Otras personas que nunca hicieron actividad física, quizás sea por la recomendación expresa del médico tratante.

¿Al centro Calidad de Vida acuden personas de todas las edades?

- Sí, ahora el servicio se abrió y hay un servicio para niños y adolescentes aparte, pero hasta hace unos años podían ir también. Hoy tenemos pacientes de entre 20 y 95 años más o menos.

3. ¿A qué lugares concurren frecuentemente las personas para realizar actividad física?

- *Lo que nosotros escuchamos en Calidad de Vida, es que no saben a donde ir, o que a los lugares a los que van no están diseñados para ellos, esa es la sensación. Muchos de nuestros pacientes son personas mayores, por arriba de los 55 - 60 años, y de lo que se quejan en general, es que después no encuentran otro lugar como Calidad de Vida, en donde se sientan que se esta haciendo ejercicios adecuados para ellos, se quejan que van a un club y todas las chiquilinas jóvenes andan saltando en maya, y eso no es para ellos. Entonces, me parece que es al revés me parece, la opinión de muchos es que no encuentran el lugar a donde ir, para esta población muy sesgada, porque por más que puedan ir desde los 20 años, la mayoría tiene más de 55.*

4. ¿Cuál es la franja etaria, en la cual se observan los mayores beneficios de la actividad física?

- *A todas las edades, en los niños creas el hábito, en los adolescentes lo mantenes y en los adultos mantenes la masa muscular. Soy una convencida de que la actividad física debería absolutamente estar a todas las etapas, por algún motivo diferente, porque en los adultos, por el estrés las contracturas, no pienso en la actividad física sólo para adelgazar, sino que es para todo, endorfinas y demás cosas que liberas, les hacen bien a todas las edades.*

5. ¿Cuáles cree que son los principales beneficios que aporta la Educación Física a las personas adultas?

- *Es fundamental, en el lugar donde yo trabajo, te diría que hay 30 profesores de Educación Física con los cuales trabajamos en coordinación, y es evidente los beneficio, como guían el tipo de actividad física que realiza cada persona, como los pueden orientar a hacer las cosas bien o a hacer las cosas mal, me parece fundamental todo lo que pueden hacer por las personas, adecuando los ejercicios.*

6. ¿En las personas adultas, cuales son los principales beneficios que puedes observar cuando realizan actividad física?

- *Un aumento de la autoestima, en primerísimo lugar. Nosotros los vemos llegar, todos encorvados y vestidos de negro, porque tienen algún quilito de más y descreído de lo que pueden hacer, y al cavo de un mes de gimnasia, los ves de calzas violetas, caminando derecho, saludando: “hola”, “chau”, “como estas?”, que vos decís: esta es la misma persona?, que hace un mes decía: “sí”, “no”, “nunca hice”, “no quiero”, “no tengo champions”. Es maravilloso, yo creo que el gran beneficio, en la primera impresión, es en la autoestima de la persona, o como se sienten, no se si autoestima es la palabra, pero se sienten mejor. Después el que tenía contracturas, no tiene más contracturas, el que tomaba relajantes, no toma más, el diabético controla mejor la glicemia, todos tienen, todos lo que lo hacen por supuesto, todos obtienen beneficios. Pero cuando tú les preguntas, y bueno como se sienten, te dicen ahora me rasco la espalda, me pongo las medias, corro el ómnibus. Se sienten mejor en la salud, sienten que no son maratonistas olímpicos, tienen mejor calidad de vida.*

¿Cuándo una persona concurre a tu consultorio, con el interés en bajar de peso, además de la alimentación, que otras recomendaciones le realizas?

- *Aumentar en gasto energético, no me atrevo a hablar de ejercicios como tal, digo soy licenciada en nutrición, pero lo primero que uno habla es el peso corporal depende del*

balance energético. El balance energético, tiene dos componentes ingreso de calorías y egreso en forma de ejercicio. Entonces, yo les puedo manipular una parte, yo les puedo decir cuanto deben comer.

¿Para mantener una adecuada salud, que peso tiene la alimentación y cual la actividad física?

- 50 y 50, una cosa sin la otra, uno y el otro son como condiciones sine cuanon, porque si te moves mucho y comes mal, tampoco te sentís bien, y si comes rígidamente, pero estas reposando todo el día, tampoco. Te diría que la ecuación no cumple, en algunas personas será más importante la alimentación, en algunas personas más el ejercicio, pero partes muy similares.

7. ¿Cree que los medios de comunicación ejercen cierta influencia sobre las personas, lo cual lleva a que éstas realicen actividad física?

- Sí, pero creo que medio mal encaminado, eso lo digo como consumidor, cuando te muestran en los clubes o demás, unas muchachas preciosas y unos hombres musculosos, que bueno se alejan de decir yo quiero eso, digo no solo no soy eso, sino no quiero ser eso, quiero otra cosa. Pero es como en tantas cosas, y en eso no puedo separar lo que es la alimentación también, no es en general el objetivo alentarte a estar más sano, el objetivo es vender o hacerme comprar, o lo que sea. No me parece que sean las más adecuadas, ahora hay una propaganda, hace dos días, para los niños, educación Física en la escuela, dice que hay que hacer educación física, educación física en la escuela, y si mal no me equivoco la que guía es una conductora, no es un profesor de educación Física, es una conductora que esta de pollera, incitando a los niños a realizar actividad física, después de espalda a parecen otras dos muchas, como de equipo deportivo, que yo me quiero imaginar que si son las profesoras, pero esos mensajes, será porque uno sabe el trabajo que hacen ustedes, no es lo mismo que los niños hagan ejercicio con un profesor de educación física, que los hay buenos y malos como en todas las profesiones, que con una persona que no lo es. Entonces son esos mensajes, que no se si es ANEP o el Ministerio de Educación y Cultura, talvez me equivoco y es una super profesora de educación física, pero para mi es una de estas conductoras ..., en pollera. Entonces como educación física en la escuela, y resulta que no es profesora, capaz que la chiquilina es profesora de educación física, pero la primera impresión, fue podría estar de equipo de gimnasia, la verdad que me choco pero son esas propagandas, hay de todo.

Si existe tal influencia por parte de los medios de comunicación, ¿Cómo debe actuar el profesional, al cual acuden las personas con el objetivo de alcanzar los patrones de belleza establecidos, cuando éstos van en detrimento de una buena salud?

- Lo que pasa es que es una aberración, la gente sigue creyendo en milagros, o eso que comiendo un poquito de no se que o no se cuanto, y haciendo tal o cual ejercicio, se consigue el milagro. Entonces, lo primero que uno trata de decirles, es que no existe el milagro, que uno no se maneja con criterios de estética, no el rango de salud es ese y ese, no pero “yo tengo 5 kilos más”, pero estás sana, si estás sanas estas sana, si estas sana, digo tenes una composición corporal saludable, haces ejercicio, comes sano, ya esta, “a pero me quiero sacar 5 kilos”, a mal puerto viniste por agua. Por el tipo de población que asistimos en la Española, no es un grupo que se preocupe tanto por eso, aya cada tanto viene algún despistado que cae por eso, la gran mayoría son pacientes conscientes, conscientes o inconscientes, pero enviados o convencidos de que es un beneficio para la salud, son personas mayores, entonces ya no esta en la pavada de dos kilos más o dos kilos menos, pero es todo un tema.

8. ¿Considera que las personas confían en los profesores de Educación Física, para cumplir con los objetivos que persiguen al realizar actividad física? ¿Lo has percibido claramente a lo largo de su trabajo?

- Sí, confianza ciega. Si el profesor le dice esto o aquello, al principio por los comentarios de los mismos profesores, hay un descreimiento pero después, no hay caso, lo hacen bien, será otro beneficio de Calidad de Vida, que las clases son de 8 o 12 personas, entonces me imagino que hay diferencias frente a una clases de 50, hagan lo que yo, entonces es tan meticuloso, tan sobre la persona, tanto la sala aeróbica como..., que la gente creencia ciega. Tanto es así, que buscamos el compromiso, el apoyo, aliarnos en el buen sentido, porque es así el servicio, para la parte de nutrición también, porque a mi me ven una vez por mes, y me creen o no me creen, yo soy la amargada que no los deja comer, pero el profesor que esta con ellos, dos, tres veces por semana. Entonces, si el profesor dice que ..., ta como que refuerza la información que le damos todos, entonces es un gran aliado, así como no he nombrado todavía a los deportólogos, que es una profesión, el director del centro es un deportólogo, y bueno en estos 20 años hemos podido trabajar tanto con deportólogos como profesores de educación física, soy una convencida de los beneficios que cada uno tiene, y con los profesores me saco el sombrero. Abra de todo como en la vida, me parecen fundamental y allí los aprecian enormemente.

9. ¿Piensa que en la actualidad, la Educación Física como profesión, ha adquirido una mayor relevancia en el área de la salud?

- Sí, yo creo que era algo que uno quería que pasara, desde que la educación física a nivel público fuera parte de la universidad de la República, que a sido una aberración de años, que los profesores no fueran universitarios, que era una carrera terciaria pero no universitaria. Yo creo que hasta los mismos profesores, se identifican ahora más como miembros del equipo de salud, les falta todavía, yo creo que los mismos profesores se perciben más como escuelas, liceos y clubes, que para otras cosas, pero es como yo me dedico a la nutrición deportiva, pero eso es uno cada cien, que puede ser atleta olímpico o atleta de elite, el gran secreto, el gran trabajo esta con todos nosotros, con los otros 3 millones, que no somos atletas y hay que dedicarse a ellos. Me parece que a ustedes les falta, pero no por culpa de cada quien, sino por como ha sido concebida la profesión todos estos años, desde los siglos pasados, y les falta a ustedes mismos verse como parte, que están a la par de cualquier otro miembro del equipo de salud, esta el médico, el odontólogo, el nutricionista, el psicólogo, el profesor de educación física, a la par. Pero también me parece que les falta, o les faltaba, en su formación temas más médicos, por llamarlos de alguna forma, para realmente sentirse parte, que es la diabetes, problemas cardiovasculares, un mayor desarrollo de esos aspectos, para no sentirse como "sapo de otro pozo", cuando uno habla de la glicemia, que le subió o le bajo, no se hablo muy a la ligera, capaz que ustedes ya tienen esa formación, pero es la sensación, de que ustedes mismos no se sienten a veces, parte del equipo de salud, como la gran globalidad por favor. Hay excelentes profesionales, que son mucho más del equipo de salud, pero me parece que fue producto de la propia concepción, que iban a dar clases a las escuelas y los liceos, y no estaban para otra cosa.

10. ¿Considera que los Licenciados en Educación Física, son los profesionales calificados para la prevención y rehabilitación de ciertas enfermedades?

- Sí, junto a otros profesionales, en la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, la actividad física esta demostrado que es un beneficio, o al revés que un factor de riesgo es el sedentarismo, entonces uno nutricionista puede estar seguro de que si es necesario 30 minutos de ejercicio o 1 hora por día, pero bueno que ejercicio.

Pero en el momento de la prescripción de que ejercicio, ¿sí serían los idóneos?

- Sí, es el profesor de educación física, porque el médico deportólogo puede saber si su frecuencia cardiaca es tanto o cuanto, por sus características médicas, por sus diferentes leyes, usted tiene que trabajar entre tal o cual porcentaje, pero no le dice para llegar a eso, cuantos abdominales, cuantos minutos. Un médico también le dice tiene que adelgazar, coma poca grasa y poca sal, que es poca grasa y que es poca sal viene el licenciado en nutrición y lo dirá. Probablemente los médicos opinan de todo, de la dieta, el ejercicio, pero no debería ser.

11. ¿Cree que los profesores de educación Física están más capacitados que otros profesionales vinculados al área del ejercicio físico, para la prescripción orientada hacia una mejora de la salud? ¿Por qué?

- Sí, me parece que sí, no solo ustedes trayendo a colación otra cosa, mi esposo es ingeniero agrónomo y hay técnicos agrarios, el profesor de educación física, como el ingeniero agrónomo, como el nutricionista frente al cocinero, tenemos las bases científicas y podemos explicar los por que, y otras personas los técnicos, técnico en cocina, técnico en ..., saben reproducir técnicas, el técnico agrónomo en agronomía sabe llevar ..., pero no el por que, el sí de la cuestión y lo que hace la diferencia es el universitario.

Consideras que las personas, en lo cotidiano perciben esas diferencias?

- No, en absoluto, porque se me ocurre que además los técnicos no permiten ver la diferencia tampoco, que van a decir, que yo no estoy tan capacitado como ustedes. Me parece que hay muchas cosas, porque abra excelentes técnicos en fitness, y abra cada uno que “dios me libre”, y no nos vamos a engañar, hay excelentes profesores de educación física y excelentes nutricionistas, y hay otros que ni te los encuentres. Entonces, sacando esos extremos, no creo que la gente no, los que van a Calidad de Vida, no saben la diferencia entre el deportólogo y el profesor de educación Física, no es una cosa sutil, entonces menos entre el profesor de educación física y técnico en musculación.

¿Crees que es responsabilidad del propio profesor de educación física, al no hacer que se perciba esa diferencia, cuando desarrolla sus clases?

- No, que va a decir, yo soy profesor, a la gente le entra por un oído y le sale por el otro. Vos decís, si sos técnico y la clase es linda y te gusta, que importa si es profesor, o licenciado, o que no lo sea. Me parece, que no va tanto por ese lado, creo que la gente debería tener más presente, que es ser un profesional universitario, llamémoslo licenciados, la gente debería tenerlo más presente. En la vida de los hechos, creo que a la larga, uno se da cuenta. Si una vez conoció a un buen profesor de educación física que le dijo como hacerlo, y un día cae en manos de “sabe dios quien”, digo tendrán su cuota aparte los licenciados en educación física de hacerse más propaganda en el buen sentido, de que pueden o que no pueden hacer, parte de responsabilidad les toca también.

12. ¿Esta al tanto de la existencia de algún tipo de reglamentación, que establezca que en el área de la salud, los Licenciados en educación Física son profesionales autorizados para desempeñar su labor?

- *Confió de que salga al mismo tiempo que salga la que diga que los nutricionistas somos los profesionales idóneos para..., confió que salgan más o menos al mismo tiempo. Pero que yo sepa no, por eso cualquiera pone un gimnasio y da clases de gimnasia.*

Pero en lugares, como Calidad de Vida ¿ si existe una reglamentación interna que lo establezca?

- *Sí, ahí es condición sine cuanon, es la Asociación Española, o entras con el título de profesor de educación física o no entras, somos todos licenciados en nutrición o no entras como dietista, todavía nos dicen dietistas en el hospital, no eso no dudo. Mis hijos van a un colegio, que el profesor es profesor de educación física, nos aseguramos que se profesor de educación física, confió que sea una cuestión así, que en otros lugares no sea, que yo sepa no esta reglamentado, no es ley.*

¿Es algo interno de cada Institución?

- *Sí, o de cada padre o de cada persona, de decir el que me va a dar clase es o no es, no es no muchas gracias. Mira una preocupación, en el equipo de Baby fútbol de mi hijo el entrenador, es en el interior, que hace todo, no es profesor de educación física, y cuantas veces voy para Calidad de Vida a preguntarle a los profesores de educación física, si eso que están haciendo, no es para meterme, porque sería incapaz de meterme, pero para saber, porque les hace hacer eso y Carlitos no lo sabe hacer, pero hay no es que a esa edad no lo sabe hacer, a bueno no insistamos más, porque el hombre no es profesor de educación física es director técnico y ojala fuera profesor de educación física. En lo que me es personal, tengo super presente, y confió de que muchas personas también lo tengan, de que hace una diferencia, de que no es lo mismo, ser que no ser.*

5º) ENTREVISTA

Fecha: 11/02/09

Entrevistado: Lic. Marcelo Verdum

1. ¿Cuál es tu profesión y en que campo laboral te desempeñas?

- *Mi profesión es Licenciado en Fisioterapia, en este momento estoy trabajando en un residencial de tercera edad, en domicilios para una mutualista y particulares, y después en la policlínica de ANDA, eso para el lado que no tienen nada que ver con el deporte. Después en el deporte, trabajo en Torneos Internacionales de Tenis.*

2. ¿Cuáles cree, que sean los principales motivos que llevan a las personas a realizar actividad física de un modo regular y sistemático? ¿Y cuáles son los motivos que llevan a otras personas a que no realicen actividad física?

- *Que llevan a realizar en este momento, el tema salud, esta muy difundido, por televisión, por radio, por todos lados, de que la actividad física mejora todos los sistemas del organismo, que combate ciertas enfermedades, que combate el estrés, entonces eso llega por todos lados.*

Entonces, se podría decir que existe una conciencia en la población?

- *Sí, lo veo año a año, gente en la rambla, caminando, corriendo, en bicicleta, gente yendo a gimnasios y bueno pacientes que te comentan que están haciendo algo, o que empezaron a hacer algo, una actividad física, porque se sienten bien y continúan así.*

Los que no hacen, o porque no hacen pienso que puede ser por tema tiempo, que puede ser verdadero o una excusa. Algunos pueden ser por un tema de salud, de escoliosis o un tema de espalda que les dijeron no tendrías que hacer, o que tendrían que hacer ejercicios de higiene de columna o ejercicios especiales, y no hagas la gimnasia común ni nada de eso. Y bueno después por falta de voluntad. El que es joven y podría, y dice a mi no me da para ir, para salir a correr, para ir a un gimnasio.

3. ¿A que lugares concurren frecuentemente las personas para realizar actividad física?

- La rambla es un gran espacio, que todos los días veo a mucha gente. Buenos, después a distintos gimnasios, clubes deportivos.

¿Consideras que las personas tienen la necesidad de que un profesional los orienten en la actividad física que realizan?

- Sí, cada vez más, porque también se veían y se siguen viendo a muchas personas que comentan que si salgo a caminar la rambla o salgo a andar en bicicleta, o si hago algo, algo por las más como dicen, pero claro no tienen ni un programa de trabajo, no tienen límites, o sea hasta donde puedo y hasta donde no puedo, bueno lo miden por la fatiga, lo miden por los dolores que sufren después, pero te ven y ya preguntan, a vos estas en un grupo? y quién los dirige?, mira es un profesor y bueno como que les gusta la idea. Bueno, yo de hecho hasta hace poco formaba parte, iba al Defensor Sporting, y teníamos un grupo de trabajo, el Prof. de allá nos organizaba para salir a correr, para hacer ejercicios, para mancuernas, (y esto y lo otro), corríamos en la rambla, nos hacía el entrenamiento, y ahí veías que había gente que también, habían grupos, grupos, grupos, y ya no grupos sueltos, grupos dirigidos. Bueno, ahora hay muchos grupos organizados por profesores de Educación Física, con recorridos aeróbicos.

4. ¿Cuál es la franja etaria, en la cual se observan los mayores beneficios de la actividad física?

- Pienso que a toda edad es beneficioso el ejercicio físico, obviamente que en la niñez, en la adolescencia, que están en la etapa del crecimiento los va a beneficiar justamente para el desarrollo, para toda la parte músculo esquelética y el resto de los sistemas. Pero todas las edades son buenas para hacer ejercicio, y no hasta cierta edad, porque el ejercicio te va a beneficiar en todas las etapas de la vida.

5. ¿Cuáles son los principales beneficios que aporta la Educación Física a las personas adultas?

- Mejoran todos los sistemas del organismo, o sea el aparato circulatorio, el aparato respiratorio, o cardio respiratorio, el sistema muscular, músculo- esquelético. Sea para sacarse un poco del estrés, del trabajo laboral, o de la casa. Y se mejoran algunas patologías que puedes tener, como en el caso del colesterol y otros.

6. ¿Cree que los medios de comunicación ejercen cierta influencia sobre las personas, lo cual lleva a que éstas realicen actividad física?

- Si, le esta llegando a la gente y cada vez más, que tal cosa es beneficiosa para la salud y otras que combaten ciertas enfermedades, y que te hacen sentir bien.

Piensas que la influencia se realiza ¿de forma directa, o de forma indirecta?

- Un poco de las dos, porque a veces, claro ya no es un tema de la actividad física sino a veces lo que se ve también, es que se trata de vender, pero ya estamos hablando del tema de los aparatos, por ejemplo los aparatos de abdominales, te muestran figuras de mujeres y de varones musculosos, todos bien formados, vistosos, y bueno como que te llama y decís yo quisiera quedar así, o por lo menos acercarme a eso estaría bueno, si yo hago en tal a aparato, o tal ejercicio voy a poder bajar la panza, o voy a estar mejor físicamente o estéticamente también. Pero pienso que llega sí mucho, por la vista sobre todo, porque por la radio vos lo podés escuchar, pero lo visual es mayor.

7. ¿Considera que las personas confían en los profesores de Educación Física, para cumplir con los objetivos que persiguen al realizar actividad física? ¿Lo ha percibido claramente a lo largo de su trabajo?

- He trabajado con profesores de Educación Física en equipos de básquetbol, rugby, tenis, fútbol, y sí creo que confían y cada vez más. He coincidido con Profes., bueno la última fue ahora en diciembre, en el Club Malvin, que vinieron los de Boca Juniors de Argentina, era una actividad en conjunto con los Prof., y después otra en el Carrasco Polo, con esto quiero decir que siempre están ahí, en continúa disposición, y los ves trabajar y los ves como les hablan y les llegan realmente, y son importantes porque organizan la actividad, te programan todo lo que vas hacer, y de hecho en los deportes esta el director técnico y el entrenador y si las sanidades existen o no, no pasa nada, pero saben que la parte técnica-táctica y la parte física van unidas y son determinantes.

8. ¿Piensa que en la actualidad, la Educación Física como profesión, ha adquirido una mayor relevancia en el área de la salud?

- Sí, de hecho en Calidad de Vida de la Española, hay profesores de Educación Física trabajando, es decir cuando se vio que en una mutualista trabajarán profesores de Educación Física. Bueno eso es gracias al doctor Rienci, que es médico deportólogo, y bueno con cabeza más abierta y que le dieron carta libre para trabajar, armar y desarmar en lo que quisiera, pero otro de repente, con algo más cerrado no le hubiera dado la posibilidad a los profesores de Educación Física. Pero están haciendo, yo no puedo hablar con propiedad porque digamos que no he estado ahí adentro, si conociéndolo pero no he visto como trabajan, pero me han comentado gente que ha ido, de que están trabajando muy bien, que están haciendo trabajos sobre programas para combatir el colesterol, combatir otras enfermedades comunes, donde el que ejecuta es el profesor de Educación Física

9. ¿Considera que los Licenciados en Educación Física, son los profesionales calificados para la prevención y rehabilitación de ciertas enfermedades?

- Sí, se puede decir que sí. Siempre queda eso que cuando hablas ya de rehabilitación, ya como que los fisioterapeutas nos miramos como diciendo de que esta hablando, pero yo pienso que eso es manejable, se puede coordinar y se puede trabajar en conjunto, yo creo que hay áreas o lugares de trabajo donde se podría instrumentar un área donde trabajen médicos delineando las actividades, coordinadas por profesores de Educación Física, fisioterapeutas y entrenadores si se refiere a un deporte. El tema es claro, es como todo, nosotros hacer programas de entrenamiento para personas sanas, yo lo aplicaba en el deporte a eso, mientras uno tiene un dolor, una patología o algo, trabaja conmigo, y cuando veo que esta, Profe. esto es tuyo, ya esta, y cuando tienen un dolor él me los pasa para mí. Entonces, mientras digamos no se pasen unos por encima de otros, o si se pasan se pueda conversar, mira no te parece que eso es más de organización, que de por decir algo, de entrenamiento.

Pero la rehabilitación entonces, no sería un campo que le compete al profesor de

educación Física?

- Pero sin embargo, en el trabajo que están haciendo en la Española es de rehabilitación de algunas patologías. Entonces hay cosas que sí, y hay cosas que no, entonces en algunos casos es mejor decir bueno esto mejor trátalo con el fisioterapeuta, porque conoce más del tema o esta más en eso o esta más para eso.

10. ¿Cree que los profesores de Educación Física están más capacitados que otros profesionales vinculados al área del ejercicio físico, para la prescripción orientada hacia una mejora de la salud? ¿Por qué?

- El profesor de Educación Física maneja más la prescripción de ejercicios, maneja los lineamientos, maneja toda la parte de marcar las series, cargas, frecuencias, pausas, eso lo manejan los Profes. de Educación Física, eso yo muchas veces lo converso con los Profes. mira estoy trabajando con fulano, estoy trabajando con tales cargas, y bueno cuando llegaban los partidos, lo conversas lo hablas, y él a mi me orientaba pila. Entonces, él lo mismo cuando necesitaba, mira este tuvo un problema de columna.

11. ¿Esta al tanto de la existencia de algún tipo de reglamentación, que establezca que en el área de la salud, los Licenciados en Educación Física son profesionales autorizados para desempeñar su labor?

-No.

ANEXO 3: SPOT PUBLICITARIOS

PAUTAS DE OBSERVACIÓN DE SPOT PUBLICITARIOS: Realizado en el horario comprendido entre las 19:00 y 22:00 horas, de los días lunes, martes, miércoles y jueves respectivamente.

SPOT PUBLICITARIOS		CANALES	4	5	10	12
ESTÉTICA	Maquillaje					⊖
	Cremas				⊖⊖	⊖⊖
	Perfumería					
	Cuidado capilar	⊖	⊖		⊖	⊖⊖
	Vestimenta				⊖	⊖
	Calzado					
CENTROS DEL CUIDADO DEL CUERPO	Productos de higiene personal	⊖			⊖	⊖⊖
	Mutualistas	⊖				⊖⊖
	Gimnasios					
	Clubes					
	Clínicas estéticas					
	Peluquerías					
EMPRESAS PRIVADAS	Medicamentos	⊖⊖			⊖	⊖
	Shopping	⊖				
	Aerolíneas					
	Prestamos	⊖⊖⊖	⊖		⊖⊖⊖	⊖⊖ ⊖⊖
	Transporte					⊖
	Telefonía	⊖			⊖⊖	⊖⊖
	Anticoncepción					
	Servicios de acompañantes					
	Centros de Estudios	⊖	⊖⊖ ⊖⊖			⊖ ⊖
	Bancos	⊖	⊖			⊖⊖
ALIMENTACIÓN	Otras	⊖⊖	⊖⊖ ⊖⊖	⊖⊖	⊖⊖⊖	⊖⊖ ⊖⊖
	Light				⊖⊖⊖	⊖⊖ ⊖⊖
	Común		⊖			⊖⊖
	Bebidas	⊖	⊖		⊖	
ESTATALES	Suplementos Vitamínicos	⊖⊖			⊖	⊖
	PRODUCTOS DE LIMPIEZA	⊖⊖ ⊖	⊖			⊖⊖
PROGRAMACIÓN EXCLUSIVA DEL CANAL		⊖ ⊖	⊖⊖ ⊖⊖	⊖⊖	⊖⊖⊖ ⊖	⊖⊖ ⊖⊖ ⊖

" Existes en un cuerpo el cuál es exclusivamente tuyo,

pero también es tuya la responsabilidad de cuidarlo,
de hacerlo crecer y ayudar a su desarrollo sano,
integral y en armonía con la naturaleza "

<http://usuarios.lycos.es/carloskareem/educacionfisica.htm>

usuarios.lycos.es/deportetotal/Educacion_fisica.htm

